

Jasné pokyny pre lekárov i pacientov pomáhajú pri liečbe COVID-19

Štandardné postupy, metodické usmernenia a ďalšie dokumenty vydané Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky určujú potrebný rozsah vyšetrení a následnej liečby pri konkrétnych ochoreniach, resp. definujú odporúčané postupy. V súčasnosti reagujú prioritne na prebiehajúcu pandémiu ochorenia COVID-19. Vypracované dokumenty sú určené pre všetkých poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, napr. pre všeobecných lekárov v ambulanciách ale aj pediatrov či ďalšie špecializačné odbory. Rezort zdravotníctva prináša aj základné pokyny pre pacienta a príbuzných pri ochorení COVID-19 v domácej liečbe.

Lekári nájdu v štandardných postupoch, metodických usmerneniach presný rozsah potrebných vyšetrení a liečby. Taktiež rezort zdravotníctva vydáva aj odporúčané postupy pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti, ktorých cieľom je pomôcť poskytovateľom pri správnom poskytovaní zdravotnej starostlivosti. Prioritne poskytujú oporu v rozhodovaní a taktiež prispievajú k právnej istote. To prispieva k zlepšovaniu efektívnosti poskytovanej starostlivosti. Tieto usmernenia reflektujú na najnovšie poznatky v medicínskej praxi a zabezpečujú prepojenie postupov klinickej liečby vo všetkých formách poskytovania zdravotnej starostlivosti. Tým sa zvyšuje kvalita a účinnosť liečby a zabezpečí rovnaké postupy na celom území Slovenska.

Ministerstvo zdravotníctva reagovalo na pandémiu COVID-19 vytvorením viacerých štandardov pre špecifickú liečbu a dodržiavanie proti epidemickým opatrení. Metodické usmernenia ministerstva zdravotníctva nájde odborná aj široká verejnosť priamo na stránke ministerstva <https://www.health.gov.sk/?covid-19-metodicke-usmernenia> alebo stránke www.standardnepostupy.sk. Vzhľadom na neustále prebiehajúce štúdie a intenzívny výskum v súvislosti s koronavírusom SARS-CoV-2 spôsobujúceho ochorenie COVID-19 sú dokumenty priebežne prepracovávané a aktualizované. Taktiež ministerstvo zriadilo stránku www.covidnemocniach.sk, ktorá je určená pre poskytovateľov ústavnej zdravotnej starostlivosti, zdravotníkov a študentov. Aj prostredníctvom tejto stránky sa dostanú jej návštevníci k aktuálnym štandardným postupom a usmerneniam v súvislosti s ochorením COVID-19.

Pokyny pre pacientov a ich príbuzných pri ochorení COVID-19 poskytujú jednoduchý návod, ktorý prispeje k liečbe ochorenia v domácom prostredí. Uvádza sa čím by mala byť vybavená domácnosť, ako používať pulzný oxymeter, tlakomer či teplomer. Zároveň tento dokument popisuje lieky je vhodné užívať a čím podporiť imunitný systém. V neposlednom rade sú v materiáli aj informácie kedy je nutné kontaktovať svojho lekára a kedy záchrannú zdravotnú službu.

DÔLEŽITÉ VŠEOBECNÉ ZÁSADY:

- dodržiavajte karanténu,
- píšte si poznámky o Vašom zdravotnom stave pre lekára a RZP,
- merajte teplotu 2x denne,
- merajte saturáciu 2-3x denne,
- merajte tlak a pulz 2x denne,
- majte pripravený zoznam liekov, ktoré užívate (aj voľnopredajných),
- hovorte o svojom stave s rodinou,
- pravidelne vetrajte v domácnosti,
- v rámci rodiny pravidelne kontrolujte svojich príbuzných.

ČO SI KÚPIŤ NA DOMA:

Oxymeter:

Merajte saturáciu na viacerých prstoch, opakovane a v pokoji, pozor na situácie, ktoré môžu zhoršiť výsledok (dlhé nechty, umelé nechty a lak na nechtoch, slabé batérie, studené prsty).

Tlakomer:

Robte vždy tri merania po sebe, z druhého a tretieho merania urobte priemer, ktorý si zapíšete.

Teplomer:

Pravidelne merajte telesnú teplotu.

DOMÁCA LIEČBA:

Pitný režim:

Dôležitý je príjem vyššieho množstva tekutín.

Strava:

Ľahká, vyvážená, zvýšiť príjem ovocia a zeleniny.

Dostatok odpočinku

Pocit plného nosa:

Voľnopredajné spreje do nosa.

Bolesti hrdla:

Voľnopredajné pastilky na cmúľanie.

Kašeľ:

Voľnopredajné lieky podľa typu kašľa po porade s lekárnikom (antitusiká pri suchom, dráždivom kašli, mukolytiká pri vlhkom, produktívnom).

Zvýšená teplota/horúčka:

Paracetamol, acylpyrín a pod.

Podpora imunity:

- Vitamín C – 2g/deň rozdelené do 2-3 dávok,
- Vitamín D – 1000 IU/deň,
- Zinok – 10 mg/deň.

KEDY KONTAKTOVAŤ SVOJHO LEKÁRA:

- pri obdržaní pozitívneho výsledku na vyšetrenie COVID-19,
- telesná teplota nad 38 °C, trvajúca viac ako tri dni,
- bolesti na hrudníku pri kašli, zhoršujúce sa dýchanie,
- zhoršený príjem tekutín a stavy, znížené množstvo moču,
- zhoršovanie stavu napriek domácej liečbe.

KEDY VOLAŤ 112 (155):

- pocit nedostatku vzduchu a zadýchanie sa pri bežných aktivitách (pohyb v domácnosti, rozprávanie, telefonovanie),
- pocit tlaku na hrudi,
- vykašliavanie krvi,
- bledosť, modré pery,
- oxymeter opakovane ukazuje hodnotu pod 92%; pri chronickej obštrukčnej chorobe pľúc (CHOCHP) pod 88% (pozor na správne meranie),
- pocit na odpadnutie, zmätenosť,
- strata vedomia.

ČO ROBIŤ PRI UKONČENÍ KARANTÉNY:

- kontaktujte svojho všeobecného lekára,
- informujte ho o všetkých pretrvávajúcich príznakoch (kašeľ, slabosť a pod.),
- spôsob rekonvalescencie určí lekár podľa priebehu choroby (stredný, ťažký).