11 listopada 2020

W co zaopatrzyć domową apteczkę w czasie COVID-19?

W naszych apteczkach powinny znaleźć się termometr, paracetamol i ibuprofen, ewentualnie lek wykrztuśny (mukolityczny-rozrzedzający śluz/plwocinę) i przeciwkaszlowy, na wypadek wystąpienia różnego typu objawów. Należy pamiętać, że gorączkę obniżamy, jeśli się pojawi. Paracetamol na zmianę z ibuprofenem można stosować tylko wtedy, gdy mamy objawy gorączki. Natomiast nie należy leków przeciwgorączkowych, np. paracetamolu i jego pochodnych, zażywać zapobiegawczo.

Paracetamol, to np. APAP, Acenol, Codipar, Efferalgan, Panadol, działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo. W odróżnieniu od typowych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) ma słabe działanie przeciwzapalne. W odpowiednich dawkach paracetamol może być stosowany zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Dostępny jest w postaci tabletek, czopków i syropów. Paracetamol w dawkach terapeutycznych uważany jest za lek bezpieczny. Należy jednak uważać, bo wiele złożonych leków o działaniu przeciwbólowym i przeciw grypie zawiera paracetamol - łatwo przedawkować! W większych dawkach paracetamol jest toksyczny dla wątroby. U osób zdrowych paracetamol może stać się toksyczny już w dawce dobowej przekraczającej 10 g. Efekt przeciwbólowy paracetamolu utrzymuje się po jednej dawce przez 4-6 godzin, a przeciwgorączkowy - 6-8 godzin. Zaleca się przyjmowanie leku na czczo, gdyż pozwala to na uzyskanie szybszego działania przeciwbólowego i przeciwgorączkowego. Podczas stosowania paracetamolu nie należy spożywać alkoholu ze względu na zwiększone ryzyko uszkodzenia wątroby. Szczególne ryzyko uszkodzenia wątroby istnieje u osób niedożywionych, regularnie pijących alkohol i u pacjentów z alkoholową chorobą wątroby bez marskości.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) to grupa leków o właściwościach przeciwzapalnych, przeciwbólowch i przeciwgorączkowych. Ich szerokie działanie oraz dostępność większości z nich bez recepty sprawia, że NLPZ są jednymi z najczęściej stosowanych leków. Niestety, często sięga się po nie niegodnie z zaleceniami - np. w zbyt dużych dawkach, łącznie z innymi lekami z grupy NLPZ - co może mieć niebezpieczne skutki zdrowotne. Dzieli się je na:

- pochodne kwasu salicylowego – kwas acetylosalicylowy (i jego estry), salicylan choliny, amid kwasu salicylowego, diflunisal. Kwas acetylosalicylowy to pochodna kwasu salicylowego, która ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i przeciwagregacyjne. To m.in. **polopiryna, aspiryna, acard.** Już Hipokrates zauważył, że kwas acetylosalicylowy ma

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Dziś wiadomo, że kwas acetylosalicylowy (ASA) ma też dobroczynny wpływ na układ krwionośny, tzn. działa przeciwzakrzepowo. Należy pamiętać o tym, że wirus zwiększa krzepliwość krwi i w związku z tym stosujmy niewielkie dawki kwasu acetylosalicylowego, takie jak w kardiologii. Przed zażyciem polopiryny, aspiryny należy dokładnie przestudiować ulotkę, gdyż leki te mogą wchodzić w reakcje z innymi lekami. Należy pamiętać, że aspiryna powoduje poty, a później gwałtowne osłabienie, co w przypadku chorób wirusowych nie jest najkorzystniejsze dla pacjenta.

- pochodne kwasu fenylooctowego - diklofenak, aklofenak, fenklofenak
- pochodne alifatyczne i heterocykliczne - indometacyna, sulindak, tolmetyna, acemetacyna
- pochodne kwasu propionowego - **ibuprofen, naproksen**, flurbiprofen, ketoprofen, kwas tiaprofenowy. Obecnie najczęściej stosowane.
- pochodne kwasu antranilowego - kwas flufenamowy, kwas niflumowy, kwas mefenamowy, kwas neklofenamowy
- pochodne pirazolu - oksyfenbutazon, fenylbutazon, azapropazon, aminofenazon, noramidopiryna (metamizol)
- pochodne benzotiazyny - piroksykam, meloksykam, sudoksykam, izoksykam
- pochodne naftyloketonów - nabumeton
- koksyby - celekoksyb, rofekoksyb

Kto nie może przyjmować kwasu acetylosalicylowego?

- osoby cierpiące na chorobę wrzodową żołądka lub dwunastnicy, ponieważ kwas acetylosalicylowy zmniejsza wydzielanie przez ściany żołądka ochronnego śluzu;
- kobiety karmiące piersią, gdyż kwas przenika do mleka i może zaszkodzić dziecku;
- dzieci do 12. roku życia – kwas może spowodować u nich wystąpienie niebezpiecznego zespołu Reye'a;
- osoby z astmą, bo kwas acetylosalicylowy może wywołać napad duszności;
- osoby ze skazami krwotocznymi i przyjmujące leki przeciwkrzepliwe, ponieważ kwas acetylosalicylowy rozrzedza krew;
- chorzy na cukrzycę – kwas nasila działanie leków przeciwcukrzycowych i może dojść do znacznego obniżenia poziomu glukozy we krwi i zasłabnięcia;
- pacjenci czekający na operację na 7–10 dni przed zabiegiem, aby nie zaburzyć procesu krzepnięcia.

Kwas acetylosalicylowy - dawkowanie

Zalecane obecnie bardzo małe dawki ASA minimalizują jego działania niepożądane. Mikrodawki leku (nie mniej niż 75 mg i nie więcej niż 100–160 mg na dobę) są leczeniem z wyboru.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Kwas acetylosalicylowy nasila działanie:

- toksyczne metotreksatu na szpik kostny; nie należy stosować kwasu acetylosalicylowego jednocześnie z metotreksatem stosowanym w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; jednoczesne stosowanie metotreksatu w dawkach mniejszych niż 15 mg na tydzień wymaga zachowania szczególnej ostrożności. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia szpiku kostnego;
- leków przeciwzakrzepowych, leków trombolitycznych (rozpuszczających skrzeplinę) i hamujących agregację (zlepianie) płytek krwi, co może powodować zwiększone ryzyko wydłużenia czasu krwawienia i krwotoków;
- ryzyko wystąpienia choroby wrzodowej i krwawień z przewodu pokarmowego, jeśli jest stosowany jednocześnie z kortykosteroidami, innymi niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, w tym innymi salicylanami w dużych dawkach, lub jeśli w czasie leczenia spożywany jest alkohol; po zakończeniu przyjmowania glikokortykosteroidów działających ogólnoustrojowo (z wyjątkiem hydrokortyzonu stosowanego jako terapia zastępcza w chorobie Addisona) zwiększa się ryzyko przedawkowania salicylanów;
- digoksyny (lek stosowany w chorobach serca), gdyż zwiększa jej stężenie w osoczu;
- leków przeciwcukrzycowych, np. insuliny, pochodnych sulfonylomocznika;
- toksyczne kwasu walproinowego (lek stosowany m.in. w padaczce), który z kolei nasila działanie antyagregacyjne kwasu acetylosalicylowego.

Kwas acetylosalicylowy osłabia działanie:

- leków przeciwdnawych, stosowanych w leczeniu dny moczanowej, zwiększających wydalanie kwasu moczowego z organizmu (np. benzbromaron, probenecyd), co może powodować nasilenie objawów dny moczanowej;
- leków moczopędnych;
- niektórych leków przeciwnadciśnieniowych (z grupy tzw. inhibitorów konwertazy angiotensyny), szczególnie jeśli kwas acetylosalicylowy stosowany jest w dużych dawkach.

W razie wystąpienia suchego kaszlu poleca się zabieg **nebulizacji** z zastosowaniem soli fizjologicznej. Ta metoda pomaga nawilżyć i udrożnić błony śluzowe dróg oddechowych. Żeby wykonać ten zabieg, trzeba jednak mieć specjalny inhalator/nebulizator.

Zaopatrzmy się w **probiotyk,** zawierający dobre bakterie przewodu pokarmowego. To na wypadek wystąpienia biegunki.

W związku z infekcjami koronawirusem wielu lekarzy poleca **przyjmowanie witamin - C i D, mikroelementów, np. cynku.** Dwa tysiące jednostek witaminy D dziennie to jest standard, więc

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

jeżeli ktoś jeszcze nie bierze, dobrze byłoby, żeby zaczął. Natomiast jeśli chodzi o witaminę C, proponuje się dawkę 500 jednostek dwa razy dziennie.

Specjaliści podkreślają, że w przeciwdziałaniu infekcji koronawirusem, jak i wielu innym chorobom, podstawową zasadą jest **dobre odżywianie, jak najwięcej ruchu oraz pozytywne myślenie.** Zgadzają się również co do tego, że stan psychiczny człowieka wpływa na przebieg infekcji. Stąd w ramach zapobiegania, stawiają też na uspokajanie czy medytację. Nie wpadajmy w czarną rozpacz, bo nie jest wcale powiedziane, że każdego z nas koronawirus dosięgnie, że przechorujemy COVID-19 ciężko lub z powikłaniami.

Zamiast surfować po internecie w poszukiwaniu porad, warto kupić sobie **pulsoksymetr**, przeczytać instrukcję obsługi i monitorować saturację, kiedy poczujemy duszność (uczucie braku powietrza). Jeżeli saturacja (SpO_2 - wysycenie hemoglobiny krwi tętniczej tlenem) spadnie poniżej 93%, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie.

Szczepienia przeciw grypie

Szczepionka na grypę w tym roku, ze względu na COVID-19 cieszy się wyjątkowo dużym zainteresowaniem. Choć zazwyczaj w Polsce na grypę szczepi się zaledwie 4% społeczeństwa, w tym roku, może paść rekord. Do zaszczepienia się przeciw grypie namawiają lekarze, zachęca również Główny Inspektor Sanitarny w nowych rekomendacjach. Sezon na szczepienia przeciw grypie trwa od września do grudnia, choć szczepionkę można też przyjąć później. W Polsce szczyt zachorowań na grypę trwa od stycznia do marca. Warto pamiętać o tym, że wirus grypy mutuje, dlatego też niezbędne jest powtarzanie szczepienia co rok.

Kto się powinien zaszczepić?

- osoby po 50. roku życia;
- dzieci od 6. miesiąca życia;
- kobiety w ciąży lub planujące ciążę;
- osoby z cukrzycą;
- pacjenci z chorobami przewlekłymi;
- pacjenci z niedoborami odporności (po przeszczepach, z wirusem HIV);
- pacjenci szpitali, kuracjusze w sanatoriach, pensjonariusze domów opieki;
- osoby pracujące w dużych skupiskach ludzi (pracownicy ochrony zdrowia, domów opieki, nauczyciele, handlowcy).

Szczepionka na grypę - przeciwwskazania: reakcja anafilaktyczna po poprzednim szczepieniu, ostra infekcja, wysoka gorączka powyżej 38ºC. Warto wiedzieć, że zgodnie z informacją

opublikowaną na stronie PZH, szczepionki przeciw grypie charakteryzują się najmniejszą liczbą rejestrowanych niepożądanych odczynów poszczepiennych. Po szczepieniu mogą wystąpić jedynie reakcje miejscowe, tj.: zaczerwienienie, bolesność i obrzęk w miejscu wstrzyknięcia oraz rzadziej reakcje ogólne (niewielki wzrost temperatury ciała, ból mięśni, stawów i głowy), ustępujące po kilku dniach.

Szczepionka na grypę 2020, to: Vaxigrip Tetra, Influvac Tetra, Fluarix Tetra. Te trzy szczepionki na grypę, które w tym roku powinny być dostępne na terenie Polski, zostały wymienione w komunikacie prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych z dnia 17 sierpnia 2020 r. w sprawie szczepionek przeciw grypie stosowanych u ludzi na sezon 2020/2021. Cena szczepionki na grypę w 2020 r. to 40-45 zł. Szczepionka na grypę znalazła się na nowej, wrześniowej liście leków refundowanych. **Pełna refundacja szczepionki** przeciw grypie przysługuje seniorom 75+ oraz pracownikom ochrony zdrowia. Szczepionki przeciw grypie są również **refundowane w połowie**, dla kobiet w ciąży, dzieci do 5. r.ż. oraz dla osób z grup ryzyka (transplantacja narządów, niewydolność układu oddechowego, astma oskrzelowa, POCHP, niewydolność układu krążenia, choroba wieńcowa, niewydolność nerek, nawracający zespół nerczycowy, choroby wątroby, choroby metaboliczne, w tym cukrzyca, choroby neurologiczne i neurorozwojowe oraz stany obniżonej odporności, także przeszczep tkanek i nowotwory układu krwiotwórczego). W szczepieniach przeciwko grypie chodzi przede wszystkim o to, że jeśli już dojdzie do zakażenia, to przebieg grypy lub innej infekcji może być łagodniejszy i nie dojdzie do rozwoju wymagających hospitalizacji groźnych powikłań, które mogą nawet doprowadzić do zgonu.

A co najważniejsze - w razie nasilenia się objawów, kontaktujemy się z lekarzem POZ lub dzwonimy po pogotowie. Pamiętajmy, aby poinformować, że objawy mogą być wynikiem infekcji koronawirusem.

https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT