

## ΔΕΚΑ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Πάνος Μαλανδράκης, Γιάννης Ντάνιας** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τις δέκα συστάσεις για την COVID-19 λοίμωξη όπως δημοσιεύτηκαν στο έγκριτο διεθνές περιοδικό Nature.

Για το κοινό:

1. Να χρησιμοποιείτε μάσκα σωστά τοποθετημένη, πάντα σε δημόσιους χώρους. Οι N95 μάσκες και η διπλή χειρουργική μάσκα φάνηκαν πιο αποτελεσματικές από την απλή μάσκα σε μία μεταανάλυση από ένα σύνολο 39 μελετών, που συμπεριέλαβε πάνω από 12.000 άτομα.
2. Να αποφεύγετε τους πολυσύχναστους χώρους, ιδίως σε εσωτερικούς χώρους. Σε δεδομένα από 38 μελέτες παρατήρησης φάνηκε ότι ο κίνδυνος μετάδοσης μειώνεται σημαντικά όταν η τηρείται απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου. Ο επαρκής αερισμός των εσωτερικών χώρων επίσης φαίνεται ότι συμβάλλει καθοριστικά στη μείωση της διασποράς.
3. Υποβληθείτε σε τεστ αν έχετε συμπτώματα της νόσου COVID-19 και απομονωθείτε αν έχετε ήπια συμπτώματα, όπως εμπύρετο, φαρυγγαλγία, βήχα, απώλεια γεύσης ή όσφρησης. Οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν να αναρρώσουν σίτι μόνο με τακτική παρακολούθηση της θερμοκρασίας και του κορεσμού, με μόνη παρέμβαση την επαρκή ενυδάτωση και τη χρήση παρακεταμόλης για το εμπύρετο και τις μυαλγίες. Δεν ενδείκνυται κανένα άλλο φάρμακο.
4. Απευθυνθείτε σε κάποιο γιατρό, αν εμφανίσετε δύσπνοια ή αν ο κορεσμός του οξυγόνου πέσει κάτω από 92%, ενώ η πρηνής θέση φαίνεται ότι προσωρινά διευκολύνει την αναπνοή.
5. Εμβολιαστείτε όσο το δυνατόν πιο άμεσα, ακόμα και αν έχετε νοσήσει με λοίμωξη COVID-19.

Για τους λειτουργούς υγείας:

6. Μην χρησιμοποιείτε μη αποδεδειγμένες ή αναποτελεσματικές θεραπείες για τη λοίμωξη COVID-19. Δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα να στηρίξουν την αποτελεσματικότητα των ακόλουθων φαρμάκων: favipiravir, ivermectin, azithromycin, doxycycline, oseltamivir, lopinavir-ritonavir, hydroxychloroquine, itolizumab, bevacizumab, IFN-a2b, fluvoxamine, convalescent plasma, και δεν συνιστώνται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.
7. Μην χρησιμοποιείτε φάρμακα όπως το remdesivir και το tocilizumab, εκτός από τις περιστάσεις όπου όντως ενδείκνυνται. Το tocilizumab ενδείκνυται σε ασθενείς με σοβαρή νόσο που ήδη λαμβάνουν αγωγή με κορτικοστεροειδή, που έχουν συστηματική φλεγμονώδη αντίδραση και ταχέως αυξανόμενες ανάγκες σε οξυγόνο. Το remdesivir βραχύνει αποδεδειγμένα το χρόνο έως την ίαση των ενηλίκων όταν χορηγείται νωρίς στη νόσο σε κάποιους ασθενείς σε κλινικές μελέτες, που χρήζουν υποστήριξης με οξυγόνο.
8. Να χρησιμοποιείτε τα κορτικοστεροειδή με σύνεση σε ασθενείς με υποξυγοναιμία, παρακολουθώντας στενά τις τιμές του σακχάρου αίματος για να διατηρούνται στα

φυσιολογικά όρια. Οι μελέτες έχουν δείξει όφελος στη χορήγηση για μικρό χρονικό διάστημα 5-10 ημέρες δεξαμεθαζόνης 6 mg (ή ισοδύναμα μεθυλπρεδνιζολόνη 16mg δύο φορές την ημέρα ή πρεδνιζολόνη 20 mg δύο φορές την ημέρα), σε ασθενείς που χρήζουν θεραπείας με οξυγόνο, ενώ δεν ωφελούν και μπορεί να βλάπτουν όσους δεν χρειάζονται οξυγόνο. Η μεγαλύτερη δόση ή διάρκεια της κορτιζόνης δεν έχει αποδειχθεί να έχει κάποιο όφελος. Η σωστή γλυκαιμική ρύθμιση είναι πολύ σημαντική για να αποφευχθούν και δευτεροπαθείς μυκητιασικές λοιμώξεις.

9. Δεν χρειάζεται να προγραμματίζονται τακτικά απεικονίσεις όπως αξονικές τομογραφίες ή δείκτες φλεγμονής, όπως η φερριτίνη, η IL-6, η LDH και η προκαλσιτονίνη. Πραγματοποιούμε μόνο όσες εξετάσεις χρειάζονται για να αποφασίσουμε ή να τροποποιήσουμε τη θεραπευτική αγωγή.
10. Πρέπει να δίνεται η πέπουσα σημασία και σε άλλες σοβαρές παθήσεις όχι σχετιζόμενες με την COVID-19. Μελέτες δείχνουν ότι την εποχή της πανδημίας η φροντίδα νοσημάτων όπως, οι κακοήθειες, η καρδιακή και νεφρική νόσος, η ψυχική υγεία, η φροντίδα των παιδιών είναι παραμελημένη, έχοντας σοβαρές επιπτώσεις στην εξέλιξη τους.