

Hiểu biết Corona để đánh bại Corona

BS. Hà Phan Hải An

Bác sĩ chuyên khoa Thận

Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức, Hà Nội

Phó giáo sư, Tiến sĩ, Giảng viên cao cấp

Trường Đại học Y Hà Nội, Hà Nội, Việt nam

BS. Sanjeev Gulati

MBBS, MD, DNB(Nhi) DNB (Thận), DM (Thận)

FRCPC(Canada), FISN, FIAP, FISOT

Giám đốc, Đơn vị Thận học và Ghép thận

Tập đoàn bệnh viên Fortis, NCR

Giới thiệu: Coronavirus là gì?

Virus corona (CoV), là một trong những loại virus mới nổi, ảnh hưởng đến các loài động vật và lây truyền giữa động vật và con người. Trước đây, nó gây ra các bệnh từ cảm lạnh thông thường đến các bệnh nghiêm trọng hơn như Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) và Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS-CoV) (2). SARS được truyền từ cây hương sang người và MERS từ lạc đà sang người.

COVID-19 là một chủng CoV mới được phát hiện lần đầu tiên vào năm 2019, trước đây chưa được báo cáo ở người. CoV này đã được đổi tên nhiều lần sau khi được phát hiện, đầu tiên là một loại β -coronavirus mới được xác định ở Vũ Hán vào những tháng cuối năm 2019. Vào ngày 12 tháng 1 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã đổi tên nó thành coronavirus mới năm 2019 (2019-nCoV), và vào ngày 11 tháng 2 năm 2020 một lần nữa chính thức biến nó thành bệnh coronavirus 2019 (COVID-19). Cùng ngày, Nhóm nghiên cứu coronavirus thuộc Ủy ban quốc tế về phân loại virus của WHO đã đề xuất tên SARS-CoV-2 cho loại virus này

WHO đã tuyên bố đây là đại dịch và số bệnh nhân mắc bệnh đang gia tăng theo cấp số nhân hàng ngày.

COVID-19 có vẻ dễ lây lan hơn SARS và MERS, lây từ người sang người qua giọt bắn bị nhiễm hoặc tiếp xúc trực tiếp từ người sang người. Thời gian ủ bệnh dao động từ 2 ngày đến 2 tuần (thường là 3 đến 7 ngày).

Virus: Những thông tin ít được biết:

- Virus không phải là một sinh vật sống, mà là một phân tử protein (RNA) được bao phủ bởi một lớp vỏ lipid (chất béo) bảo vệ. Khi được hấp thụ bởi các tế bào của niêm mạc mắt, mũi hoặc miệng, phân tử protein này làm thay đổi mã di truyền (đột biến) và chuyển đổi chúng thành các tế bào xâm lược và nhân bản.
- Vì virus không phải là một sinh vật sống mà chỉ là một phân tử protein nên nó không bị tiêu diệt mà tự phân hủy. Thời gian phân rã phụ thuộc vào nhiệt độ, độ ẩm và loại vật liệu nơi nó trú ngụ.
- Virus rất mỏng manh; vật duy nhất bảo vệ nó là một lớp mỡ mỏng bên ngoài. Đó là lý do tại sao bất kỳ loại xà phòng hoặc chất tẩy rửa nào cũng đều là phương thuốc tốt nhất, bởi vì bọt sẽ phá hỏng lớp mỡ (đó là lý do tại sao bạn phải chà xát thật nhiều: trong 20 giây trở lên, để tạo ra thật nhiều bọt). Bằng cách hòa tan lớp vỏ mỡ, phân tử protein tự phân tán và tự phân hủy.
- NHIỆT làm tan mỡ; Đây là lý do tại sao sử dụng nước trên 25 độ C để rửa tay, giặt quần áo và rửa mọi thứ là rất tốt. Ngoài ra, nước nóng tạo ra nhiều bọt hơn và điều đó càng hữu ích hơn.
- Còn hoặc bất kỳ hỗn hợp nào có còn trên 65% có thể HÒA TAN MỌI LOẠI MỠ, đặc biệt là lớp lipid bên ngoài của virus
- Bất kỳ hỗn hợp nào với 1 phần (hay thể tích) chất tẩy và 5 phần (hay thể tích) nước đều có thể trực tiếp hòa tan protein, phá vỡ nó từ bên trong.
- Nước giàu oxy giúp kéo dài tác dụng sau khi dùng xà phòng, cồn và clo, vì peroxide hòa tan protein của virus, nhưng bạn phải sử dụng ở dạng nguyên chất và nó làm tổn thương làn da của bạn.
- **KHÔNG CÓ CHẤT SÁT KHUẨN NÀO CÓ HIỆU QUẢ.** Virus không phải là một sinh vật sống như vi khuẩn; các chất sát khuẩn không thể giết chết những gì không phải là sinh vật bằng kháng sinh, nhưng nhanh chóng làm tan rã cấu trúc của nó với những thứ đã nói ở trên.

Hiểu biết Corona để đánh bại Corona

- Các phân tử virus vẫn rất ổn định khi trời lạnh, hoặc với lạnh nhân tạo như máy điều hòa không khí trong nhà và xe hơi. Virus cũng cần độ ẩm để ổn định, và đặc biệt là bóng tối. Do đó, môi trường được hút ẩm, khô, ẩm và sáng sẽ làm suy giảm nó nhanh hơn.
- Chiếu TIA CỰC TÍM lên đồ vật chứa virus sẽ phá vỡ protein của virus. Ví dụ, rất tốt cho khử trùng và tái sử dụng khẩu trang hay mặt nạ. Nhưng phải cẩn thận, vì tia cực tím cũng phá hủy collagen (là protein) trong da, dẫn đến gây ra nếp nhăn và ung thư da.
- Virus KHÔNG THỂ đi qua da lành.
- Giấm KHÔNG hữu ích vì nó không phá vỡ lớp vỏ mỡ bảo vệ.
- KHÔNG CÓ BẤT KỲ LOẠI RƯỢU MẠNH HAY VODKA NÀO có hiệu quả. Rượu vodka mạnh nhất có 40% cồn, trong khi bạn cần cồn 65%.
- Không gian càng chật hẹp, nồng độ virus càng cao.
- Không gian càng mở hoặc càng được thông gió tự nhiên, càng ít virus.

Coronavirus và tổn thương thận:

Trong đợt dịch SARS và MERS đã nhận thấy rằng có ảnh hưởng đến thận là một yếu tố dự báo mạnh mẽ và độc lập về tỷ lệ tử vong, điều này gợi ý ảnh hưởng tới thận cũng cần được chú ý đặc biệt khi nhiễm COVID-19.

Kinh nghiệm từ Trung Quốc và Hàn Quốc đã chỉ ra rằng bệnh có thể gây rò rỉ protein ra nước tiểu ở khoảng 30-60% bệnh nhân và gây tổn thương thận cấp ở 15-20% bệnh nhân. Tổn thương thận cấp là do nhiều yếu tố như mất nước, nhiễm trùng huyết và sử dụng đồng thời các thuốc giảm đau, đặc biệt là ibuprofen được sử dụng bừa bãi để hạ sốt. Tổn thương thận đã được quan sát thấy ở giai đoạn bệnh tiến xa khi bệnh nhân bị suy đa tạng. Khi đó điều trị thường là hỗ trợ dưới hình thức lọc máu và nếu tình trạng chung của bệnh nhân cải thiện thì chức năng thận của bệnh nhân sẽ trở nên tốt hơn. Vấn đề còn phải chờ đợi là xem có bao nhiêu người trong số những bệnh nhân này sẽ tiến triển thành tổn thương thận mạn tính không hồi phục được gọi là bệnh thận mạn.

Bệnh nhân bị bệnh thận và nguy cơ nhiễm Coronavirus:

Hiểu biết Corona để đánh bại Corona

Bệnh thận là bệnh không lây nhiễm và hiện đang ảnh hưởng đến khoảng 850 triệu người trên toàn thế giới. Một trong mười người trưởng thành có mắc bệnh thận mạn tính. Tuy nhiên, mối quan tâm lớn hơn là những bệnh nhân mắc bệnh thận mạn dễ bị nhiễm coronavirus hơn và tổn thương thận có thể tiến triển xấu đi. Đó là do họ có khả năng miễn dịch kém. Điều này cũng xảy ra ở bệnh nhân ghép thận hay những người đang bị ức chế miễn dịch trong đó có bệnh nhân mắc hội chứng thận hư và Lupus đỏ hệ thống. Mặc dù chưa có dữ liệu vì còn quá sớm để suy đoán, nhưng kinh nghiệm từ dịch cúm cho thấy những bệnh nhân này có khả năng bị bệnh nặng hơn.

Các bệnh nhân bị bệnh thận cần tuân thủ nghiêm ngặt 10 yêu cầu sau đây để bảo vệ bản thân và giảm thiểu rủi ro nhiễm COVID

1. Rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng chất khử trùng có cồn. Đây là bước quan trọng nhất để bảo vệ chính bạn vì COVID thường được lây truyền qua các giọt bắn lớn.
2. Ngừng hút thuốc và tránh uống rượu vì điều này làm suy yếu thêm hệ thống miễn dịch của bạn và làm tăng khả năng nhiễm trùng bội phát nếu bạn bị nhiễm COVID.
3. Kiểm soát đường máu của bạn thật cẩn thận vì đường máu kiểm soát tồi sẽ làm tăng khả năng bị nhiễm trùng do miễn dịch yếu.
4. Thực hành cách ly xã hội: Tránh gặp gỡ mọi người và nếu cần thiết hãy gặp họ nhưng phải gặp gỡ ngắn và giữ khoảng cách an toàn ít nhất 1 mét.
5. Duy trì hoạt động thể lực tích cực và tập thể dục thường xuyên ở nhà hoặc trong một công viên mở nhưng tránh xa đám đông. Hoạt động thể lực giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của chúng ta. Làm các bài tập thở đều đặn cho lồng ngực hoặc yoga vì điều này giúp tăng cường khả năng miễn dịch của phổi.
6. Cần có chế độ ăn uống lành mạnh giàu chất chống oxy hóa (tham khảo ý kiến của bác sĩ Thận và chuyên gia dinh dưỡng). Chúng ta nên sử dụng thực phẩm tự nhiên giàu men vi sinh và chất chống oxy hóa như sữa chua, gừng, nghệ, bắp cải...
7. Uống nhiều nước tốt nhất là nước ấm. Nếu bạn uống nước, bạn có thể nuốt virus vào dạ dày và ngăn chúng xâm nhập vào phổi. Dịch vị dạ dày của con người có pH acid có thể tiêu diệt vi khuẩn và virus.

8. Phải tiêm vắc-xin ngừa nhiễm phế cầu khuẩn vì điều này sẽ giúp giảm thiểu khả năng nhiễm trùng thứ cấp.
9. Đừng bỏ lịch điều trị lọc máu của bạn vì sợ coronavirus. Nếu cần đến bệnh viện khám hoặc đến các đơn vị Lọc máu, xin vui lòng đeo khẩu trang và kính bảo vệ mắt. Không nhất thiết là tất cả mọi người đều phải luôn luôn đeo khẩu trang. Bạn hãy hỏi bác sĩ của mình xin được tư vấn từ xa hay trực tuyến để tránh / giảm thiểu việc phải đến bệnh viện.
10. Duy trì nguồn thuốc dự trữ cho mình trong đại dịch này. Nếu không tìm được loại cùng một nhãn hiệu, bạn có thể tìm các loại tương đương khác để thay thế chứ đừng ngừng thuốc hoàn toàn. Hy vọng rằng tất cả các bạn làm theo các biện pháp phòng ngừa này và giữ cho mình an toàn và khỏe mạnh.

Các biện pháp phòng ngừa đặc biệt dành cho bệnh nhân và gia đình họ là gì?

Chúng tôi đề nghị bệnh nhân và các thành viên gia đình trực tiếp của họ thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau đây để ngăn chặn hoặc trì hoãn sự lây lan của coronavirus và hạn chế nguy cơ bị phơi nhiễm với virus của chính mình.

- **Hãy rửa tay thường xuyên.**
 - ✓ Rửa tay thường xuyên và kỹ càng bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi sử dụng nhà vệ sinh, xì mũi, ho hoặc hắt hơi hoặc sau khi đã ở nơi công cộng.
 - ✓ Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.
 - ✓ Tại sao? Virus có thể được truyền qua dịch cơ thể, bao gồm nước bọt và phân. Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn sẽ diệt virus có thể dính vào tay bạn.
- **Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng.**
 - ✓ Tại sao? Tay chạm vào nhiều bề mặt và có thể nhiễm virus. Sau khi bị nhiễm, tay có thể truyền virus sang mắt, mũi hoặc miệng của bạn. Từ đó, virus có thể xâm nhập vào cơ thể bạn và có thể khiến bạn bị bệnh.

Hiểu biết Corona để đánh bại Corona

Nếu có thể, tất cả những người thuận tay phải nên sử dụng tay trái cho các hành động đó.

- **Giữ khoảng cách giữa bạn và người khác.**

- ✓ Duy trì khoảng cách ít nhất 1 mét giữa bạn và bất cứ ai đang ho hoặc hắt hơi.
- ✓ Tại sao? Khi ai đó ho hoặc hắt hơi, họ phun những giọt chất lỏng nhỏ từ mũi hoặc miệng trong đó có thể chứa virus. Nếu bạn ở quá gần, bạn có thể hít những giọt bắn đó vào, trong đó có chứa virus COVID-19 nếu người ho bị bệnh.
- ✓ **KHÔNG BAO GIỜ** được giữ quần áo, tấm vải trải giường, vỏ chăn hoặc vải đã sử dụng hoặc chưa sử dụng. Khi virus bị dính vào bề mặt của vật liệu có lỗ, xốp, virus rất trơ và chỉ tan rã trong khoảng 3 giờ (đối với vải và tấm xốp), 4 giờ (đối với đồng vì đồng có tính sát trùng tự nhiên, và đối với gỗ vì gỗ hút ẩm, không cho virus long ra và làm virus tan rã), 24 giờ (đối với bìa cứng), 42 giờ (đối với kim loại) và 72 giờ (đối với nhựa). Nếu bạn giữ hoặc sử dụng khăn lau có lông, các phân tử virus bay trong không khí tới 3 giờ và có thể chui vào trong mũi bạn.

- **Thực hành vệ sinh hô hấp tốt.**

- ✓ Hãy đảm bảo sao cho bạn và những người xung quanh bạn tuân thủ vệ sinh hô hấp tốt. Điều này có nghĩa là phải che miệng và mũi bằng khuỷu tay co lại hoặc khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Sau đó vứt bỏ ngay khăn giấy đã sử dụng.
- ✓ Tại sao? Giọt bắn làm lây lan virus. Bằng cách tuân thủ vệ sinh hô hấp tốt, bạn có thể bảo vệ những người xung quanh khỏi nhiễm các bệnh virus như cảm lạnh, cúm và COVID-19.

- **Làm sạch và khử trùng nhà.**

- ✓ Thực hành làm sạch thường xuyên các bề mặt hay bị sờ chạm (ví dụ: bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, tay cầm, bàn học, nhà vệ sinh, vòi, bồn rửa và điện thoại di động) bằng cách sử dụng bình xịt hoặc lau nhà thông thường.

Hiểu biết Corona để đánh bại Corona

- ✓ Tại sao? Bằng chứng hiện tại cho thấy coronavirus mới có thể tồn tại nhiều giờ đến nhiều ngày trên các bề mặt được làm từ nhiều loại vật liệu. Làm sạch và khử trùng là một biện pháp thực hành tốt nhất để phòng ngừa COVID-19 và các bệnh về đường hô hấp do virus khác trong các hộ gia đình và cộng đồng.
- **Tránh đám đông càng nhiều càng tốt, tránh du lịch bằng tàu biển và tránh di chuyển qua đường hàng không khi không cần thiết.**
 - ✓ Nguy cơ phơi nhiễm với các loại virus đường hô hấp như COVID-19 có thể gia tăng ở những nơi đông đúc, khép kín ít được lưu thông không khí nếu có những người trong đám đông bị bệnh.
- Trong đợt bùng phát COVID-19 trong cộng đồng của bạn, **hãy ở nhà càng nhiều càng tốt** để giảm thêm nguy cơ bị phơi nhiễm.
- **Đừng dùng thuốc của bạn.** Một số loại thuốc bạn đang dùng thậm chí có thể có tác dụng có lợi đối với nhiễm virus.
- **Mua thêm thuốc dự trữ** để không phải ngừng thuốc vì thiếu thuốc

Bạn có cần tiếp tục các buổi khám theo dõi thường quy không?

Có, đối với việc cần phải tối ưu hóa mức độ ức chế miễn dịch, bạn cần tiếp tục liên lạc với đội ngũ y tế điều trị cho bạn. Tuy nhiên, chúng tôi đề nghị rằng

- **Tránh đến bệnh viện và thay vào đó hãy sử dụng phương án trực tuyến** hay từ xa với Bác sĩ chuyên khoa Thận của bạn để xử lý. Nếu phải đến bệnh viện, bạn nên giảm thiểu ngồi trong phòng chờ và thời gian ở bệnh viện càng nhiều càng tốt.

Có loại thuốc nào cần tránh dùng không?

Có, một số dữ liệu sơ bộ cho thấy bệnh nhân đang dùng thuốc chống viêm không steroid có thể có tiên lượng bệnh tồi hơn trong trường hợp họ bị nhiễm COVID. Do đó, nếu có biểu hiện như bị cúm, nên dùng paracetamol.

Chúng tôi khuyến nghị bệnh nhân nên tiếp tục dùng thuốc ức chế men chuyển (ACEi) hay ức chế thụ thể Angiotensin (ARB). Mặc dù đã có một số lo ngại về

việc sử dụng ACEi và ARB, hiện chưa có đủ dữ liệu để khuyến cáo ngừng thuốc. Tác dụng giảm protein niệu và hạ áp của các thuốc này vượt xa các rủi ro lý thuyết có thể xuất hiện. Các Hội chuyên ngành, như Hội Tim mạch châu Âu, đã có tuyên bố rằng không có bằng chứng nào về mối liên quan giữa hoạt tính của ACE-2 và tỷ lệ tử vong liên quan đến COVID 19.

Chiến lược cho thành viên gia đình và người chăm sóc bệnh nhân lọc máu:

- i. Tất cả các thành viên gia đình sống cùng bệnh nhân lọc máu phải tuân thủ tất cả các biện pháp phòng ngừa và quy định đối với bệnh nhân để ngăn ngừa lây truyền COVID-19 từ người sang người và trong gia đình, bao gồm đo nhiệt độ cơ thể, vệ sinh cá nhân tốt, rửa tay và báo cáo kịp thời các trường hợp có khả năng bị bệnh.
- ii. Bệnh nhân lọc máu có thành viên gia đình hoặc người chăm sóc phải cách ly cơ bản trong thời gian 14 ngày có thể được lọc máu như thông thường trong thời gian đó.
- i. Khi các thành viên gia đình hoặc người chăm sóc bệnh nhân lọc máu chuyển thành trường hợp được xác nhận, danh tính bệnh nhân phải được nâng cấp và xử lý điều trị theo các điều kiện nêu trên.

Tóm tắt

Tóm lại, ảnh hưởng đến thận có vẻ là thường gặp trong tình trạng nhiễm trùng này, và tổn thương thận cấp là yếu tố dự báo tử vong độc lập. Tác động của nhiễm trùng ở những người mắc bệnh thận mạn chưa được nghiên cứu nhưng những bệnh nhân này có nguy cơ cao bị nhiễm trùng nặng. Nguy cơ tỷ lệ thuận với mức độ ức chế miễn dịch. Việc quản lý những bệnh nhân lọc máu bị nghi ngờ đã tiếp xúc với COVID-19 nên được thực hiện theo các quy trình nghiêm ngặt để giảm thiểu rủi ro cho các bệnh nhân khác và cho nhân viên y tế chăm sóc những bệnh nhân này.

Cách tốt nhất và duy nhất để bảo vệ Thận của bạn khỏi virus là ngăn chặn bị nhiễm bệnh ngay từ đầu.