

Знать корону, чтобы победить корону

все, что вам нужно знать о коронавирусе

Д-р Санджив Гулати, MBBS, MD, DNB, DM

(педиатрия, нефрология), директор нефрологии и трансплантации почки, Fortis, Дели,

д-р Санджай Пандья, M.D D.N.B. доктор медицинских наук (Нефрология)
нефролог, главный наставник - Фонд почечного образования, Раджкот

Тапасья Пуния (Переводчик)

Введение: что такое коронавирус?

Коронавирусы (CoV) относятся к числу новых вирусов, которые поражают зоонозы и передаются между животными и людьми. В прошлом он вызывал заболевания от простуды до более тяжелых заболеваний, таких как респираторный синдром на Ближнем Востоке (MERS-CoV) и тяжелый острый респираторный синдром (SARS-CoV) (2). SARS был передан от кошек циветт к людям, а MERS - от однокорбных верблюдов людям. COVID-19 является новым штаммом CoV, который был впервые обнаружен в 2019 году, о котором ранее не сообщалось людям. Этот CoV переименовывался несколько раз после открытия, прежде всего, как недавно идентифицированный β-коронавирус в Ухане в конце месяцев 2019 г. 12 января 2020 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) переименовала его в 2019-новел коронавирус (2019-nCoV), и 11 февраля 2020 г. вновь официально представили его в коронавирусную болезнь 2019 (COVID-19). В тот же день Исследовательская группа по коронавирусам Международного комитета по таксономии вирусов ВОЗ предложила название SARS-CoV-2 для этого вируса. ВОЗ объявила, что это пандемия, и число инфицированных пациентов растет экспоненциально с каждым днем. COVID-19 кажется более заразным, чем SARS и MERS, и передается от человека человеку через капельной путем или прямого контакта от человека к человеку. Инкубационный период колеблется от 2 дней до 2 недель (обычно от 3 до 7 дней).

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

Вирус: малоизвестные факты:

- Вирус - это не живой организм, а молекула белка (РНК), покрытая защитным слоем липида (жира), который при поглощении клетками слизистой оболочки глаза, носа или щечной слизистой оболочки изменяется их генетический код (мутация) и превращает их в клетки-агрессоры и множители.
- Поскольку вирус - это не живой организм, а молекула белка, он не погибает, а разлагается сам по себе. Время распада зависит от температуры, влажности и типа материала, в котором он находится.
- Вирус очень хрупкий; единственное, что защищает его, это тонкий наружный слой жира. Вот почему любое мыло или моющее средство является лучшим средством, потому что пена РЕЗКИ ЖИР (поэтому вы должны так много потереть: в течение 20 секунд или более, чтобы сделать много пены). Растворяя жировой слой, молекула белка самостоятельно разлагается и расщепляется.
- ТЕПЛО плавит жир; Вот почему так хорошо использовать воду выше 25 градусов по Цельсию для мытья рук, одежды и всего остального. Кроме того, горячая вода делает больше пены, и это делает ее еще более полезной.
- Алкоголь или любая смесь со спиртом более 65% растворяет любой жир, особенно внешний липидный слой вируса.
- Любая смесь с 1 частью отбеливателя и 5 частями воды непосредственно растворяет белок, расщепляет его изнутри.
- Кислородная вода помогает долго после мыла, алкоголя и хлора, потому что перекись растворяет вирусный белок, но вы должны использовать его в чистом виде, и это повредит вашей коже.
- НИКАКИХ БАКТЕРИЦИДОВ . Вирус не живой организм, как бактерии; они не могут убить то, что не живо с антибиотиками, но быстро разрушают его структуру со всем вышесказанным.

Молекулы вируса остаются очень стабильными при внешнем холоде или искусственными, как кондиционеры в домах и автомобилях а также нужна влага, чтобы оставаться стабильной, и особенно темнота.

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

Следовательно, осушенная, сухая, теплая и яркая среда будет разрушать его быстрее.УФ-СВЕТ на любом объекте, который может содержать вирус, расщепляет его белок. Например, для дезинфекции и повторного использования маска идеально подходит. Будьте осторожны, он также расщепляет коллаген (который является белком) в коже, что в конечном итоге вызывает морщины и рак кожи.

- Вирус НЕ МОЖЕТ пройти через здоровую кожу.
- Уксус НЕ полезен, потому что он не разрушает защитный слой жира.
- ВОДКА и Духи непомогут. Самая сильная водка - это 40% алкоголя, а вам нужно 65%.
- Используйте дезинфицирующие средства для рук с содержанием алкоголя не менее 60%.
- Чем меньше пространство, тем больше концентрация вируса.
- Чем больше открытых или естественно вентилируемых, тем меньше концентрация вируса.

Коронавирус и поражение почек:

поражение почек было сильным и независимым предсказателем смертности, как во время вспышки SARS и MERS, что также указывает на особое внимание к участию почек с инфекцией COVID-19.

Опыт Китая и Южной Кореи показал, что он может вызывать утечку белка в моче примерно у 30-60% пациентов и ОПП (острое повреждение почек) у 15-20% пациентов. ОПП обусловлен множеством факторов, таких как обезвоживание, сепсис, а также одновременное использование болеутоляющих средств, особенно ибупрофена, который беспорядочно используется для снижения температуры. Поражение почек наблюдается на поздней стадии заболевания, когда у пациента наблюдается полиорганная недостаточность. На этом этапе лечение обычно является поддерживающим в форме диализа, и если общее состояние пациента улучшается, функции почек этих пациентов улучшатся. Еще неизвестно, как многие из этих пациентов будут прогрессировать, чтобы развить хроническое необратимое повреждение почек, так называемое СКД.

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

Пациенты с заболеваниями почек и риск коронавирусных инфекций:

Болезнь почек является неинфекционным заболеванием (НИЗ) и в настоящее время поражает около 850 миллионов человек во всем мире. Каждый десятый взрослый имеет хроническую болезнь почек (ХБП). Однако большее беспокойство вызывает то, что эти пациенты с хроническим заболеванием почек более склонны к заражению с коронавирусной инфекцией и ухудшают состояние почек. Это потому что у них плохой иммунитет. Это также относится к пациентам, перенесшим **пересадку почки**, а также к пациентам с иммуносупрессией, включая пациентов с нефротическим синдромом и СКВ. Хотя данных пока нет, так как спекулировать пока рано, опыт эпидемий гриппа позволяет предположить, что у этих пациентов, вероятно, будет более тяжелое заболевание. Пациенты с почками должны неукоснительно соблюдать следующие 10 заповедей, чтобы защитить себя и свести к минимуму риск заражения COVID инфекцией.

1. Часто мойте руки или используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе. Это самый важный шаг в защите себя, так как COVID часто передается большими каплями.
2. Бросьте курить и избегайте употребления алкоголя, так как это еще больше ослабляет вашу иммунную систему и увеличивает вероятность возникновения молниеносной инфекции, если вы приобретете COVID инфекцию
3. Тщательно контролируйте уровень сахара в крови, так как уровень плохой сахара в крови увеличит ваши шансы на развитие инфекции из-за слабого иммунитета.
4. Практикуйте социальное дистанцирование: избегайте встреч с людьми и если необходимо, встречайтесь с ними, но соберите короткую встречу и соблюдайте безопасное расстояние не менее 1М.
5. Держите себя физически активным и делайте регулярные тренировки дома или в открытом парке, но вдали от толпы. Физическая активность дает импульс нашей иммунной системе. Регулярно делайте дыхательные упражнения для груди или йога, так как это укрепляет иммунитет легких.

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

6. Соблюдайте здоровую диету, богатую антиоксидантами (по согласованию с нефрологом и диетологом). Мы должны использовать натуральные продукты, богатые пробиотиками и антиоксидантами, такими как йогурт, имбирь, куркума, капуста.

7. Пейте много воды, желательно теплую воду. Если вы потягиваете воду, вы можете проглотить эти вирусы в кишечнике и предотвратить их попадание в легкие. Желудок человека имеет кислый PH, который уничтожает бактерии и вирусы.

8. Убедитесь, что вы вакцинированы против пневмококковой инфекции, поскольку это поможет свести к минимуму вероятность вторичной инфекции

9. Не пропустите процедуры диализа из-за страха перед коронавирусом. Если вы посещаете больницы для консультаций или посещаете отделения диализа, наденьте маски вместе с защитными очками. Обычное ношение масок для всех людей все время не рекомендуется. Попробуйте попросить своего врача о проведении дистанционных телеконсультаций, чтобы избежать / свести к минимуму посещения больниц.

10. Поддерживайте дополнительный запас ваших лекарств во время этой пандемии. Если тот же бренд недоступен, лучше пойти дальше любого бренда-генерика, чем вообще прекратить прием лекарств. Надеемся, что все вы будете следовать этим мерам предосторожности и оставаться в безопасности и быть здоровыми.

Какие особые меры предосторожности должны быть приняты пациентом и его семьей? Мы предлагаем пациенту и его ближайшим родственникам принять следующие меры предосторожности, чтобы предотвратить или задержать распространение коронавируса и ограничить его риск заражения.

- Часто мойте руки.
 - ✓ Wash Регулярно и тщательно мойте руки с мылом и водой в течение менее 20 секунд, особенно после посещения туалета, сморкания, кашля, чихания или пребывания в общественных местах.

Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% алкоголя.

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

- ✓ Почему? Вирус может передаваться в жидкостях организма, включая слюну и стул. Мытье рук с мылом или водой или дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе убивает вирусы, которые могут быть на ваших руках.
- **Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту.**
 - ✓ Почему? Руки касаются многих поверхностей и могут подхватить вирусы. После заражения руки могут переносить вирус на глаза, нос или рот. Оттуда вирус может проникнуть в ваше тело и заболеть. Если возможно, все правши должны использовать левую руку для таких действий
- **Держите пространство между собой и другими.**
 - ✓ Поддерживайте расстояние не менее 3 футов между собой и тем, кто кашляет или чихает.
 - ✓ почему? Когда кто-то кашляет или чихает, они распыляют небольшие капли жидкости из носа или рта, которые могут содержать вирус. Если вы находитесь слишком близко, вы можете вдыхать капли, включая вирус COVID-19, если у человека, кашляющего, есть заболевание.
 - ✓ НИКОГДА не трясите использованную или неиспользованную одежду, простыни или ткань. Несмотря на то, что он приклеен к пористой поверхности, он очень инертен и распадается только между 3 часами (ткань и пористые), 4 часами (медь, потому что она естественно антисептическая; и древесиной, потому что она удаляет всю влагу и не дает ей отслаивается и распадается), 24 часа (картон), 42 часа (металл) и 72 часа (пластик). Но если вы встряхиваете его или используете тряпку для перьев, молекулы вируса плавают в воздухе до 3 часов и могут застрять в вашем носу.
- **Соблюдайте правила гигиены дыхания.**
 - ✓ Убедитесь, что вы и окружающие вас люди соблюдают правила гигиены дыхания. Это означает закрывать рот и нос согнутым локтем или тканью, когда вы кашляете или чихаете. Затем немедленно утилизируйте использованную ткань.

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

- ✓ Почему? Капельки распространяют вирус. Соблюдая правила гигиены дыхания, вы защищаете окружающих вас людей от таких вирусов, как простуда, грипп и COVID-19.
- **Очистите и продезинфицируйте свой дом.**
 - ✓ Практикуйте обычную чистку часто затрагиваемых поверхностей (например, столов, дверных ручек, выключателей, ручек, столов, туалетов, смесителей, раковин и сотовых телефонов), используя обычные бытовые чистящие средства или салфетки.
 - ✓ почему? Современные данные свидетельствуют о том, что новый коронавирус может оставаться жизнеспособным в течение нескольких часов или дней на поверхностях, изготовленных из различных материалов. Чистка и дезинфекция являются наилучшей практикой для профилактики COVID-19 и других вирусных респираторных заболеваний в домашних хозяйствах и общественных условиях.
- **Избегайте как можно большего скопления людей, круизных путешествий и любых несущественных авиаперелетов.**
 - ✓ Ваш риск воздействия респираторных вирусов, таких как COVID-19, может возрасти в людных, закрытых помещениях с небольшой циркуляцией воздуха, если в толпе есть люди, которые болеют.
- Во время вспышки COVID-19 в вашем сообществе **оставайтесь дома как можно** дольше, чтобы еще больше снизить риск заражения.
- **Не прекращайте прием лекарств.** Некоторые лекарства, которые вы принимаете, могут даже оказывать благотворное влияние на вирусную инфекцию.
- **Иметь дополнительный запас лекарств**, чтобы не было прекращения из-за нехватки

Вы должны продолжить свои обычные наблюдения?

Да, учитывая необходимость оптимизации иммуносупрессии, вы должны продолжать поддерживать связь с лечащей командой.

Однако мы предполагаем, что :

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

- **Избегайте визитов в больницу** и вместо этого используйте телеконсультаций с вашим нефрологом для сортировки. Если вы идете в больницу, вам следует как можно меньше сидеть в залах ожидания и проводить время в больницах.

Есть ли лекарства которых следует избегать?

Да, есть некоторые предварительные данные о том, что у пациентов, принимающих НПВП (NSAIDS), может быть более плохой исход в случае развития инфекции COVID. Следовательно, в случае симптомов, подобных гриппу, им рекомендуется принимать парацетамол.

Мы предлагаем пациентам продолжать ACEI или ARBS. Хотя существует обеспокоенность по поводу использования ACEI и ARBS, считается, что в настоящее время недостаточно данных, чтобы предположить отказ от этих агентов. Польза от антипротеинурического эффекта и контроля артериального давления перевешивает теоретические риски, которые могут возникнуть. Различные общества, в том числе Европейское общество кардиологов, выступили с позиционными заявлениями, в которых говорилось, что таких доказательств активности ACE-2 и связанной с COVID 19 смертности не было.

Стратегии для членов семьи и лиц, осуществляющих уход за пациентами на диализе:

- I. Все члены семьи, живущие с пациентами, находящимися на диализе, должны соблюдать все меры предосторожности и предписания, которые даются пациентам для предотвращения передачи COVID-19 от человека к человеку и внутри семьи, в том числе измерение температуры тела, соблюдение правил личной гигиены, мытье рук и своевременное предоставление отчетов. потенциально больных людей.
- II. Пациенты, находящиеся на диализе, у которых член семьи или лицо, осуществляющее уход, подвергаются базовому карантину, могут проходить диализ как обычно в течение 14-дневного периода.
- III. После того, как члены семьи или опекун пациента, находящегося на диализе, были преобразованы в подтвержденный случай, личность пациента должна быть обновлена и обработана в соответствии с вышеупомянутыми условиями.

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com

Знать корону, чтобы победить корону

Резюме

Итак, подведем итог:

поражение почек, по-видимому, часто встречается при этой инфекции, а ОПП (AKI) является независимым предиктором смертности. Влияние этой инфекции на людей с хроническим заболеванием почек не изучалось, но эти пациенты подвержены высокому риску тяжелых инфекций. Риск в большей степени зависит от приема иммуносупрессивных препаратов, которые они принимают. Ведение пациентов, находящихся на диализе и подозреваемых в контакте с COVID-19, должно осуществляться в соответствии со строгими протоколами, чтобы минимизировать риск для других пациентов и медицинского персонала, ухаживающего за этими пациентами.

Лучший и единственный способ спасти свою почку от вируса - это предотвратить заражение формы

Борьба с коронавирусом и болезнями почек. Знать о коронавирусе и заболеваниях почек на нескольких языках бесплатно !!!

Посетите: www.KidneyEducation.com