



# PANDEMIJA KORONAVIRUSNE BOLESTI I ONKOLOŠKI BOLESNICI

## NAJČEŠĆA PITANJA O EPIDEMIJI NOVOG CORONAVIRUSA (COVID-19)

Globalna pandemija koronavirusne bolesti, zvana COVID-19, ima ozbiljan utjecaj na mnoge ljude, uključujući bolesnike s rakom, njihove obitelji i njegovatelje. Zdravstveni djelatnici dalje naglašavaju važnost ostajanja kod kuće i držanja socijalne distance (držanje barem 2 m između vas i drugih), kao i nošenje maski i vizira za lice ako trebate izaći na posao ili kupovinu gdje ćete biti u blizini drugih ljudi.

Bolesnici s rakom su među onima koji su pod visokim rizikom obolijevanja od težih oblika infekcije, jer je njihov imunološki sustav u većoj ili manjoj mjeri oslabljen rakom i njegovim liječenjem. Većina ljudi koji su se liječili od raka u prošlosti (posebno ako je to bilo prije više godina) vjerojatno će imati normalnu imunološku funkciju, ali svaka je osoba različita. Važno je da svi oboljeli od raka i preživjeli, bez obzira jesu li trenutno na liječenju ili ne, razgovaraju s liječnikom koji razumije njihovu situaciju i povijest bolesti. Vjerujemo kako mnogi iz objektivnih razloga nisu u mogućnosti stupiti u kontakt sa svojim liječnicima pa smo na ovaj način htjeli pomoći onima koji dvoje što učiniti.

Također je važno da i pacijenti i njihovi njegovatelji poduzmu mjere predostrožnosti kako bi umanjili rizik od dobivanja COVID-19.

Iako se vijesti o ovoj ozbiljnoj pandemiji svakodnevno mijenjaju, poznavanje nekih osnovnih činjenica o tome što se može, a što ne može učiniti kako bi zaštitili sebe i druge od bolesti, može biti od koristi.

### KAKO MOGU ZAŠTITITI SEBE I DRUGE DA NE DOBIJU COVID-19?

Prema svim smjernicama načini smanjenja rizika od zaraze sebe i drugih su sljedeći:

- Često perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi jer je to jedan od najboljih načina ubijanja mikroba na rukama i sprječavanja širenja mikroba na druge. Ako sapun i voda nisu lako dostupni, koristite sredstvo za čišćenje ruku na bazi alkohola s optimalnih 70% volumnih postotaka alkohola.

- Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta, jer ako ste pokupili virus, možete se zaraziti puštanjem virusa u vaše tijelo.
- Izbjegavajte bliski kontakt - na udaljenosti od barem 2 metra od nekoga, posebno osoba koje su bolesne, kašlju ili kišu.
- Pokrijte nos i usta za vrijeme kašlja ili kihanja maramicom, a zatim bacite maramicu u smeće ili kašaljite i kišite u lakat.
- Izbjegavajte rukovanje.
- Ostanite kod kuće što je više moguće i izbjegavajte okupljanje u skupinama od više od 5-6 ljudi.
- Ostanite kod kuće kad ste bolesni.
- Svakodnevno dezinficirajte predmete koji se često dodiruju.
- Izbjegavajte nepotrebna putovanja. Provjerite kod Kriznog stožera u svom mjestu smijete li putovati.
- Ako ste bolesnik s rakom u fazi liječenja, ili ste preboljeli rak ili ste skrbnik jednoj takvoj osobi, obratite se liječniku kako biste provjerili sve mjere koje su potrebne za smanjenje rizika obolijevanja od COVID-19.

## TREBATE LI NOSITI MASKU ZA LICE?

Ako trebate izaći na mjesto gdje ćete vrlo vjerojatno biti u bliskom kontaktu sa drugim ljudima (kao što je trgovina prehrambenih proizvoda ili ljekarna), nosite masku za pokrivanje lica ili vizire za lice (maska od prozirnog čvrstog materija koja pokriva nos, usta i veliki dio vašeg lica).

Važno je razumjeti da nošenje vizira ili maski nije zamjena za socijalnu distancu. Još je vrlo važno držati se barem 2-3 metra od drugih, čak i dok nosite vizir ili masku za lice i i dalje često perete ruke.

Ne zaboravite oprati ruke prije stavljanja maske na lice, ne dodirujte lice dok nosite masku i operite ruke odmah nakon skidanja maske.

Ako nemate troslojnu kiruršku masku ili još najbolje peteroslojnu FFP2 ili FFP3 masku, bit će dobro i par pamučnih staviti jednu preko druge. Ne štiti previše, ali ipak ima učinka. Nakon svake uporabe prokuhajte ih u vreloj vodi s malo deterdženta nekoliko minuta, isperite toplom vodom, osušite, nakon sušenja poprskajte dezinficijensom na bazi alkohola, ponovno osušite i možete ju ponovno staviti na lice.

## POSTOJE LI RAZLIČITE PREPORUKE ZA PACIJENTE I ZA NJEGOVA TELJE OBOLJELIH OD RAKA?

Za mnoge ljude koji se liječe od raka, posebno bolesnike na kemoterapiji ili bolesnike nakon transplantacije matičnih stanica (koštane srži) koji imaju oslabljen imunološki sustav, obvezno se preporučuje nošenje maski kako bi se smanjila izloženost ne samo virusima nego i bakterijama koje bi mogle izazvati infekcije.

## KOJI SU SIMPTOMI COVID-19?

**Najčešći simptomi** COVID-19, koji se mogu pojaviti 2-14 dana nakon zaraze, jesu:

- Groznica od najmanje 38° C
- Kašalj
- Kratkoća daha

Neki pacijenti mogu imati proljev ili mučninu prije nego što se pojave ovi simptomi.

**Ostali simptomi** mogu uključivati:

- Bolovi u tijelu
- Osjećaj umora
- Nazalna kongestija ili punoća u nosu
- Curenje iz nosa
- Bol u grlu
- Glavobolja
- Gubitak mirisa ili okusa

Ako imate bilo koji od ovih simptoma, obratite se svom liječniku.

Ako vi ili osoba o kojoj skrbite imate bilo koji od sljedećih ozbiljnih znakova i simptoma COVID-19, odmah se obratite medicinskoj pomoći:

- Problematično disanje ili nedostatak daha
- Stalni bol ili pritisak u grudima
- Smušenost ili se teško budite
- Plavkaste usne ili lice

**Važno je znati da neki ljudi koji su zaraženi virusom možda nemaju simptome, ali ipak bi mogli prenijeti virus na druge. Osobito djeca mogu imati manje simptoma. Zbog toga je važno da svi slijede preporuke o tome kako zaštititi sebe i druge.**

## ŠTO JOŠ OBOLJELI OD RAKA TREBAJU ZNATI O KORONAVIRUSU?

Bolest COVID-19 i dalje je prilično nova, tako da liječnici nemaju puno konkretnih podataka o tome kako koronavirus utječe na oboljele od karcinoma. Ali, znajući da svaka infekcija dodatno ugrožava pacijente s rakom, sigurni smo da se treba čuvati svake pa tako i infekcije korona virusom.

Trenutne preporuke jesu da zdravstvene ustanove i liječnici (kao i stomatolozi) daju prioritet hitnim posjetama i postupcima u narednih nekoliko tjedana.

Ušli smo u vrijeme značajnih poremećaja u skrbi o pacijentima oboljelim od raka. Za neke to može značiti kašnjenje u planiranoj operaciji. Za druge može biti odgađanje kemoterapije koja bi trebala spriječiti povratak raka. Za neke znači odgađanje kontrolnih pregleda.

Dužnost svih nas jest da damo prednost onima koji su trenutno ugroženi sumnjom u zloćudnu bolest ili ih ugrožava dokazani rak koji nije još liječen. Međutim, čak i u tim okolnostima to neće biti kao do sada. Nekima će terapija biti promjenjena, nekima odgođena, nekima će se vrijeme liječenja značajno produžiti.

## TREBA LI LJUDE POZIVATI NA PREVENTIVNE PREGLEDE ZA RANO OKRIVANJE RAKA TIJEKOM OVE PANDEMIJE?

Zdravstveni djelatnici pozivaju sve da ostanu kući što je više moguće kako bi se dodatno smanjio rizik od izlaganja COVID-19.

Preporuka većine zemalja svijeta jest da u ovom trenutku nitko ne smije ići u zdravstvenu ustanovu na rutinski pregled ranog otkrivanja raka. To znači, ako trebate učiniti pretragu za otkrivanje karcinoma dojke, debelog crijeva, grlića maternice ili pluća, odgodite pregled za blisku budućnost.

Međutim, čim se okolnosti promjene na bolje, odnosno ukažu prvi uvjeti za obavljanje preventivnog preleda, obvezno to učinite!!! Nastavak probirnih programa ranog otkrivanja raka nakon smanjenja rizika od COVID-19 trebao bi biti visoki prioritet svih država pa tako i Hrvatske.

**Važno je znati da se probirni, preventivni pregledi odnose na otkrivanje raka u osoba koje nemaju nikakve simptome zloćudne bolesti. Međutim, ako imate simptome koji bi mogli ukazivati na karcinom, odmah se javite svom liječniku, jer tu mjesta za čekanje nema!**

## ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE O COVID-19.

### Što je koronavirus?

Koronavirusi su obitelj virusa koji mogu uzrokovati uobičajene prehlade, kao i ozbiljnije respiratorne bolesti poput teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS) i respiratornog sindroma na Bliskom istoku (MERS). Prvi koronavirus otkriven je 1960-ih godina.

### Što je COVID-19?

COVID-19 je ime bolesti uzrokovane novim koronavirusom koji je doveo do velikog i brzog širenja zaraze. Zaraza je krenula u Kini u prosincu 2019. Naziv ovog koronavirusa je „SARS-CoV-2.“

Bolest COVID-19, koju neki ljudi nazivaju samo COVID, širi se na način sličan prehladi ili gripi.

### Koliko je ozbiljna bolest COVID-19?

Velika većina osoba koja se zarazi novim koronavirusom doživjet će blage do umjereno teške simptome i njihovo će se liječenje provoditi u kućnim uvjetima slično liječenju gripe ili prehlade.

Osobe zaražene ovim novim virusom koje mogu biti izložene većem riziku za teške oblike bolesti uključuju:

- Starije odrasle osobe (starije od 65 godina) ili osobe koje žive u staračkim domovima

ili ustanovama za dugotrajno zbrinjavanje

- Osobe oslabljenog imunološkog sustava \*\*
- Osobe s kroničnom plućnom bolešću (uključujući umjerenu ili tešku astmu)
- Osobe s ozbiljnim srčanim bolestima
- Osobe koje su jako pretile
- Osobe s drugim težim bolestima, poput dijabetesa, zatajenja bubrega ili jetre

\*\* Mnoga stanja mogu oslabiti imunološki sustav, poput raka i njegovog liječenja (uključujući transplantaciju koštane srži), pušenja, presađivanja organa, prirodne slabosti imunološkog sustava, loše kontroliranog HIV-a ili AIDS-a i uzimanja lijekova koji oslabljuju imunološki sustav, poput kortikosteroida koji se koriste za dugotrajno liječenje.

### **Kako se virus širi?**

Virus se širi uglavnom od osobe do osobe:

- Kada netko zaražen kašlje ili kiše, virus se može širiti kapljicama u izdahnutom zraku.
- Te kapljice mogu dospjeti do usta ili nosa osoba koje su u bliskom kontaktu (unutar oko 2 m), što bi moglo dovesti do infekcije.

Kapljice se mogu spustiti i na površine koje bi ljudi tada mogli dodirnuti. To može potencijalno dovesti do infekcije ako osoba dodirne usta ili nos.

Neki ljudi koji nemaju simptome, ali nose virus u svojim dišnim putovima, mogu širiti virus. Zbog toga je važno držati socijalnu distancu i bilo bi dobro da svi nose maske!

### **Mogu li dobiti COVID-19 od transfuzije krvi?**

Nema dokaza da se ovaj novi koronavirus može prenijeti transfuzijom krvi.

### **Postoji li cjepivo protiv novog koronavirusa?**

Još nema dostupnih cjepiva protiv virusa koji uzrokuje COVID-19. Više farmaceutskih tvrtki radi na pronalaženju cjepiva. Prvo kliničko ispitivanje cjepiva protiv COVID-19 započelo je tek sredinom ožujka. Međutim, vjerojatno će proći barem godinu ili godinu i pol prije nego što cjepivo bude dostupno.

### **Postoje li lijekovi za liječenje COVID-19?**

U ovom trenutku ne postoje lijekovi specifično usmjereni na liječenje COVID-19, iako bi neki lijekovi mogli biti korisni u liječenju simptoma bolesti.

Lijekovi klorokin i hidroksiklorokin, koji se već koriste za liječenje malarije i nekih drugih stanja, proučavaju se kao mogući oblik liječenja za COVID-19. Budući da su već dostupni za liječenje drugih bolesti, neki liječnici ih pokušavaju primjeniti kod određenih bolesnika s COVID-19. Ovi lijekovi ponekad mogu imati ozbiljne nuspojave, pa ih treba uzimati samo pod nadzorom liječnika. No, kako bi liječnici doista znali da su ti lijekovi sigurni i učinkoviti za upotrebu protiv COVID-19, još uvijek se moraju proučavati u kliničkim ispitivanjima.

U kliničkim ispitivanjima proučava se i nekoliko novih lijekova koji bi mogli pomoći u liječenju COVID-19.

Važno je znati da ne postoje testovi koji se mogu napraviti kod kuće i za koje je dokazano da dijagnosticiraju COVID-19. Isto tako, ne postoje dodaci ili drugi tretmani dostupni na internetu, u trgovinama ili ljekarnama za koje je dokazano da sprječavaju ili liječe COVID-19.

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora možete se javiti na e-mail: [lovorka@centar-sirius.hr](mailto:lovorka@centar-sirius.hr)



Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

**Projekt je financiran od strane Ministarstva zdravstva**