

Léčba covid-19 doma - rady lékaře

MUDr. R. Arias Anaya, MUDr. Aleš Chrdle, MUDr. Pavel Dlouhý

Onemocnění covid-19 je možné ve většině případů léčit doma. Jak postupovat a kdy domácí léčba přechází v nemocniční? V textu naleznete odpovědi.

Chci být připravený nebo jsem právě onemocněl, co je dobré mít v domácí lékárně?	1
Jaké jsou typické příznaky onemocnění covid-19?	1
Jak postupovat při podezření, že jste onemocněli covid-19?	2
Jak zajistit domácí péči při covid-19? Na co si mám dát pozor?	2
Příloha „Domácí péče o pacienta s covid-19“	3
Jak se léčit?	3
Domácí izolace	4
Jídlo, pití, pohyb, kontakt s blízkými	5
Sledování stavu	5



Chci být připravený nebo jsem právě onemocněl, co je dobré mít v domácí lékárně?

• Na léčbu horečky, bolestí hlavy a svalů:

- paracetamol 500 mg (např. Paralen, Paramax, Panadol)
- ibuprofen 400 mg (např. Ibalgin, Nurofen)
- kyselina acetylsalicylová 500 mg (např. Aspirin, Acylpyrin)
- lékař Vám může předepsat Novalgin tbl.

• Léky na potlačení suchého dráždivého kašle (např. Stoptussin, Sinecod), v co nejvyšší dávce dle doporučení lékaře, lékárníka či příbalového letáku.

• Léky pro snadnější vykašlávání v případě produktivního vlhkého kašle (např. Mucosolvan, Ambrobene, Bromhexin či ACCLong).

• Rehydratační roztoky (Isostar a podobně), tekutá výživa (Nutridrink, Diasip apod.).

• „VÝSTRAŽNÝ DIAGNOSTICKÝ BALÍČEK“ může obsahovat:

- teploměr,
- pulsní oxymetr (přístroj na měření hladiny kyslíku v organismu),
- tonometr (přístroj na měření krevního tlaku).

Všechny tyto přístroje lze pořídit v lékárnách, prodejnách zdravotnických potřeb nebo na internetu (například Alza, CZC, Mironet, Aliexpress, lékárenské řetězce apod.).

Jaké jsou typické příznaky onemocnění covid-19?

Významná část nakažených osob nemá **žádné projevy** onemocnění.

Infekce dýchacích cest se projeví:

- suchý dráždivý kašel (50 %)
- dušnost (28 %)
- bolest/škrábání v krku (20 %)
- rýma (6 %)

Celkové a jiné příznaky:

- horečka (43 %)
- únava, malátnost
- bolesti svalů (36 %)
- bolesti hlavy (34 %)
- průjem (19 %)
- nechutenství, nauzea a zvracení (11 %)
- ztráta čichu a/nebo chuti (8 %)



Pulsní oxymetr

Rcp.basheer - vlastní dílo, CC BY-SA 3.0, commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16706531

Jak postupovat při podezření, že jste onemocněli covid-19?

Kontaktujte svého praktického lékaře telefonicky:

1. Proberte s ním své potíže a riziko nákazy v posledních 14 dnech, tj. kontakty s (pravděpodobně) nakaženým, a místo, kde mohlo dojít k nákaze.
2. Domluvte se na potřebných vyšetřeních (antigenní test či PCR, vystavení žádanky).
3. Požádejte o vystavení neschopenky.
4. Poradte se, jaké máte riziko závažnějšího průběhu onemocnění, rizikem jsou:
 - vyšší věk,
 - cukrovka,
 - obezita,
 - vysoký krevní tlak,
 - chronické plicní onemocnění,
 - závažné onemocnění srdce, jater či ledvin,
 - závažná porucha obranyschopnosti, užívání léků, které snižují imunitu, onkologická léčba (chemoterapie, ozařování).

Pokud lékař po potvrzení diagnózy covid-19 usoudí, že hrozí vysoké riziko zhoršení stavu a závažného průběhu nemoci, může doporučit léčbu tzv. monoklonálními protilátkami. Ty se podávají v nemocnici, ambulantně, infuzí, a zabrání viru ve vstupu do buněk. Musí se ale podat do 7 dnů od počátku příznaků a pacient musí splňovat přesně daná kritéria.

Jak zajistit domácí péči při covid-19? Na co si mám dát pozor?

Podrobný postup naleznete v příloze „Domácí péče o pacienta s covid-19“.



Obáváte se, že se Váš, nebo stav blízké osoby zhorší? Nevíte, zda již není nutná hospitalizace?

Varovné signály pro hospitalizaci mohou být mimo jiné:

- Snížení okysličení krve kyslíkem pod 93 % při měření pulzním oxymetrem při měření v klidu nebo pokles o 4 % a více při námaze.
- Počet dechů u dospělých je větší než 25 dechů za minutu (u dětí do 2 měsíců >60/min, 2–11 měsíců >50/min, 1–5 let >40/min).
- Puls vyšší než 125/min.
- Pokles krevního tlaku pod 90/60 mmHg, či náhlý a setrvalý pokles oproti hodnotám běžným pro daného pacienta.
- Klidová dušnost, výrazné zadýchávání při chůzi, neschopnost dokončit větu.
- Dehydratace a neschopnost přijímat dostatečně tekutiny.
- Porucha/změna vědomí: zmatenost, neklid, pacient se neorientuje (neví, kde je, kdo je, jaký je den), apatie, obtížná probuditelnost, vůbec nekomunikuje apod.
- Zchvácenost a celkové vyčerpání.

Příloha „Domácí péče o pacienta s covid-19“

Jak se léčit?

Osoby infikované SARS-CoV-2, které nemají žádné příznaky či potíže, se neléčí nijak.

U nemocných s projevy covidu-19 je základem **zmírňování příznaků**:

- **Léky na horečku** se podávají při teplotě nad 38 °C, v dostatečné dávce, často se střídáním přípravků v průběhu dne, stejné léky lze použít při bolesti hlavy a svalů bez ohledu na teplotu:
 - **Paracetamol (Paralen, Panadol apod.);** u dospělého pacienta 500–1000 mg s odstupem 4–6 hodin, s maximální denní dávkou 4 g; u dětí jednotlivá dávka 10–15 mg/kg s denním maximem 60 mg/kg. Je třeba si dát pozor na obsah paracetamolu v kombinovaných přípravcích (např. Acifein, Coldrex, Ataralgin, Zaldiar, Palgotal a další).
 - **Ibuprofen (Brufen, Ibalgin, Ibumax apod.);** u dospělých osob v dávce 400 mg v intervalu 6–8 hodin, s maximální denní dávkou 1200 mg. U dětí jednotlivá dávka 5–10 mg/kg, maximální denní dávka nemá přesáhnout 40 mg/kg.
 - **Novalgin;** v dávce 500 mg 3–4krát denně, nejvýše 4 g denně, u dětí 8–16 mg/kg na dávku.
 - **Kyselina acetylosalicylová (Acylpyrin, Aspirin);** u dospělých dávka 500–1000 mg v intervalu 4–8 hodin, nejvýše 4 g denně.

S výjimkou paracetamolu se vždy poradte se svým praktickým lékařem, jestli jsou pro Vás výše uvedené léky vhodné s ohledem na Vaše chronická onemocnění a pravidelně užívané léky.

- **Léky proti dráždivému kašli** v dostatečné dávce: Codein (nutný recept), Stoptussin, Sinecod, Ditustat apod., v co nejvyšší dávce dle doporučení lékaře, lékárníka či příbalového letáku.
- **Léky na rozpuštění hlenu** a snadnější vykašlávání: ACC, Bromhexin, Mucosolvan, Ambrobene.

Lékař Vám může doporučit a předepsat některé další léky vhodné v určitých situacích:

- **Léky proti bolesti:** shodují se s léky užívanými při horečce, někdy se kombinují např. s Tramadolem či Codeinem.
- **Kapky do nosu** při rýmě či ucpaném nosu.
- **Protivirové léky** pro ambulantní léčbu nejsou k dispozici.
- **Antibiotika** se nepoužívají, protože covid-19 je virové onemocnění, na které antibiotika neúčinkují. Ve 2–3 týdnu nemoci se může někdy přidat bakteriální superinfekce a antibiotika se podávají – měl by ale předcházet odběr krve a rentgen plic.
- **Protisrážlivá léčba („na ředění krve“)** je vhodná jako prevence při ambulantní léčbě u některých nemocných, kteří mají vysoké riziko krevních sraženin, a podle přesných pravidel o tom rozhodne ošetřující lékař.

Domácí izolace

Pokud Váš stav pobyt v nemocnici nevyžaduje, bude Vám nařízena **domácí izolace**. Ta by měla zahrnovat:

- Je-li to jen trochu možné, pobyt v samostatném dobře větraném pokoji.
- Omezte pohyb po bytě a ve společně používaných prostorech.
- Konzumujte stravu odděleně od ostatních.
- Omezte kontakty s ostatními členy domácnosti na minimum, členové domácnosti se zdržují v jiné místnosti.
- V případě nutného kontaktu dodržujte odstup nejméně 2 metry.
- Všichni členové domácnosti používají roušku či lépe respirátor v maximální možné míře, vždy při vzájemném kontaktu. Během používání se roušky (respirátoru) nedotýkejte, nemanipulujte s ní. V případě zvlhnutí nebo znečištění roušky ji neprodleně vyměňte za novou. Roušku je třeba sundávat tak, že nesažete na přední stranu. Sejmete jí uchopením za gumičky (zezadu). Po sejmutí roušku ihned zahodte a umyjte/vydezinfikujte si ruce.
- Pokud potřebujete péči druhé osoby, omezte počet osob, které se o Vás starají; ideálně by mělo jít o mladší a zdravé osoby nebo osoby očkované.
- Po dobu nařízené izolace nejsou v bytě povoleny žádné návštěvy.
- Časté mytí rukou, případně jejich dezinfekce se doporučuje všem členům domácnosti. Nutné je to zejména před přípravou či konzumací jídla, po požití jídla a pokud jsou ruce viditelně znečištěné. Po umytí rukou vodou a mýdlem používejte jednorázové papírové ručníky. Pokud je nemáte k dispozici, vyměňujte látkové ručníky nejméně jednou denně.
- Během kýchání si zakryjte nos a ústa jednorázovým kapesníkem. Použité kapesníky vyhazujte, v případě látkových vyperte za použití pracího přípravku a vysoké prací teploty (60–90 °C).
- Zamezte přímému kontaktu s tělními tekutinami pacienta, zejména se sekrety dutiny ústní a dýchacího traktu a se stolicí. V případě péče o dýchací cesty, manipulaci se stolicí, močí a odpadem používejte jednorázové rukavice a ústenku či lépe respirátor. Splachování toalety provádí pacient i osoby pečující vždy se sklopeným víkem. Před použitím a po použití rukavic a ústenky proveďte hygienu rukou.
- Ústenky a rukavice nepoužívejte opakovaně.
- Pro potřebu pacienta používejte vyčleněné prádlo a jídelní nádobí, které je po použití nutno umýt/vyprat za použití čistícího prostředku/prášku či gelu na praní.
- Denně proveďte čištění a dezinfekci povrchů v okolí pacienta, jako jsou noční stolek, rám postele a další vybavení pokoje. Nejprve je umyjte běžným domácím čistícím prostředkem, následně dezinfikujte například 0,5 % roztokem chlornanu sodného (Savo apod., v souladu s návodem na použití). Stejným způsobem alespoň jednou denně umyjte a vydezinfikujte povrchy v koupelně a na toaletě, především kliky, splachovadla a kohoutky.
- Použité textilie by měly být uloženy v pytlíku na prádlo. Prádlo neroztřepávejte a při manipulaci s ním použijte jednorázové rukavice. Oblečení, ložní prádlo a ručníky perte za použití běžných pracích prostředků při teplotě 60–90 °C a pečlivě usušte.
- Při manipulaci s prádlem, čištěním a úklidu používejte rukavice a ochranné oděvy (plastová zástěra). Úklidové rukavice se po umytí mýdlem a dezinfekci v 0,5 % chlornanu sodném (např. Savo) mohou znovu použít. Rukavice na jedno použití

(nitrilové, vinylové) po použití vyhodte. Po sundání rukavic proveďte umytí, osušení a dezinfekci rukou.

- Rukavice, ústenky a další odpad vzniklý při péči o pacienta vyhazujte do igelitového pytle na odpady umístěného do uzavřeného odpadkového koše v pokoji nemocného. Tento pytel jednou denně vynášejte do popelnice s komunálním odpadem.
- Vyhněte se kontaktu s předměty z okolí pacienta: nesdílejte pomůcky osobní hygieny jako kartáček na zuby, cigarety, příbory, nádobí, nápoje, ručníky, žínky, povlečení a podobně.
- Pokud je zajištěna zdravotnická domácí péče, osoba, která ji poskytuje, by měla zvolit vhodné osobní ochranné pomůcky na základě zhodnocení rizika a dodržet opatření k zamezení přenosu kapénkami a kontaktem.

Jídlo, pití, pohyb, kontakt s blízkými

- **Dostatečný příjem tekutin**, tj. lehce slazený čaj, voda, polévky/vývary, u průjmů a zvracení lze použít i rehydratační roztoky (např. Isostar, Kulíšek), jejich nasazení je vhodné ale vždy konzultovat s lékařem či lékárníkem!
 - **Základní příjem energie**, tedy pravidelné jídlo, i když v menším množství (pacienti s covid-19 často ztratí chuť a přestanou úplně jíst, poté jim dochází energie na boj v nemoci), lze použít speciální výživové přípravky typu Nutridrink, Diasip, Ensure apod.
 - **Základní pohybový režim a polohování** – vyvarujte se dlouhého ležení na zádech, střídajte ležení na boku, na břiše a sezení,
- několikrát denně se projděte po bytě, v případě nejistoty s doprovodem.
- **Zvlhčené prostředí v místnosti** (zvláště při vytápění ústředním topením).
 - **Pravidelný vzdálený kontakt s rodinou, přáteli nebo sousedy.** Domluvte si donášku nákupů, pomoc s přípravou jídla a pravidelnou kontrolu vašeho stavu, především pokud jste doma sami, třeba i několikrát denně telefonicky.
 - **Telefonický kontakt s praktickým lékařem** k posouzení známek zhoršení stavu (zvláště u rizikových osob) a indikace klinického vyšetření či hospitalizace.

Sledování stavu

- Onemocnění covid-19 se obvykle rozvíjí postupně, u některých pacientů s mírnými potížemi může dojít zhruba po týdnu k významnému zhoršení stavu a potřebě nemocniční léčby!
- Pravidelně si měřte teplotu.
- Pokud se hodně potíte, máte průjem či jinak nadměrně ztrácíte tekutiny, sledujte množství a barvu moči (**močíte-li málo a moč je tmavá**, pak musíte více pít).
- Zapisujte si, kolik tekutin za den vypijete a kolik jídla sníte, především při horečkách, pocení, nevolnosti a nechutenství.
- Měřte si tlak a puls, zejména pokud užíváte léky proti vysokému krevnímu tlaku (varovný je **náhlý a setrvalý pokles krevního tlaku proti hodnotám, které jsou pro pacienta běžné, případně tlak nižší než 90/60 mmHg**; hodnoty konzultujte s ošetřujícím lékařem).
- Pokud máte možnost, používejte pulsní oxymetr. Jedná se o malý přístroj, který se připevní na prst a měří okysličení krve,

tuto funkci mají i některé chytré hodinky a sporttestery. Důležité je správné nasazení přístroje.

VARUJÍCÍ JE SETRVALÝ POKLES POD 93 %.

V takovém případě kontaktujte svého lékaře, v jeho nepřítomnosti záchrannou službu. Pokud opakovaně a v klidu naměříte hodnoty 90 % a méně, bez prodlení volejte ZÁCHRANNOU SLUŽBU, na telefonním čísle 155, kterou informujte o naměřené hodnotě! A to bez ohledu na to, zda se cítíte relativně dobře!

A naopak, pacienti, kteří se obávají komplikací, se často zklidní, když měření ukáže, že k nebezpečnému poklesu hladiny kyslíku v organismu nedošlo.

Poznámka: nízké hodnoty saturace kyslíkem je možné chybně naměřit při nesprávném nasazení oxymetru na prst, při prochladých prstech nebo v případě nalakovaných nehtů.

Autoři

MUDr. Rolando Arias Anaya, Diakom s.r.o, Písek

Prim. MUDr. Aleš Chrdle, Infekční oddělení, Nemocnice České Budějovice, a.s.

Prim. MUDr. Pavel Dlouhý, Infekční oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem

Tento materiál je podporován

Společností infekčního lékařství ČLS JEP, Českou lékařskou komorou, Iniciativou Sníh