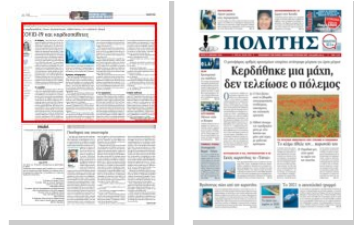


Περιεχόμενα

1. COVID-19 ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ	<u>ΠΟΛΙΤΗΣ 21/04/2020 σελ.30</u>
2. ΔΕΝ ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ	<u>ΠΟΛΙΤΗΣ 21/04/2020 σελ.16</u>
3. LIVE ΔΙΑΨΕΥΣΗ FAKE NEWS ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟΥΣ	<u>ΠΟΛΙΤΗΣ 21/04/2020 σελ.10</u>



άρθρο

Οι καρδιοπαθείς έχουν περισσότερες πιθανότητες να νοσήσουν βαριά

COVID-19 και καρδιοπάθειες



Της Δρος Αικατερίνης Λαμπρινού*

Ο καρωνοϊός μπορεί να προκαλέσει σοβαρά καρδιαγγειακά προβλήματα. Γι' αυτό είναι σημαντικό όλοι να ακολουθούν τις οδηγίες δημόσιας υγείας

Η Κύπρος, όπως άλλωστε και οι πλείστες χώρες της υφηλίου, βρίσκεται στη δίνη της πανδημίας του κορωνοϊού. Το σύστημα ρενίνης-αγγειοτενσίνης- αλδοστερόνης, το οποίο αποτελείται από αγγειοδραστικά πεπτιδικά, έχει εννοχρηστικό ρόλο σε σημαντικά ρυθμιστικά συστήματα της ανθρώπινης φυσιολογίας. Η οξεία αναπνευστική δυσχέρεια της νόσου SARS-CoV-2 (COVID-19) φαίνεται να σχετίζεται με το σύστημα ρενίνης-αγγειοτενσίνης- αλδοστερόνης, καθώς το μεταπραπτικό ένζυμο αγγειοτενσίνης φαίνεται ότι είναι το όχημα εισόδου της νόσου COVID-19 στον ανθρώπινο οργανισμό. Το συγκεκριμένο ένζυμο είναι υπεύθυνο για τη ρύθμιση του όγκου υγρών στο σώμα και την αρτηριακή πίεση. Η κατανόηση των κλινικών χαρακτηριστικών των νοσηλευόμενων με COVID-19 είναι σημαντική για την αναγνώριση των ευπαθών ομάδων που έχουν υψηλότερο κίνδυνο, είτε εμφάνισης βαριάς συμπτωματολογίας, είτε για θάνατο (θνητότητα). Πρόσφατα δεδομένα από την Κίνα δείχνουν ότι τα ηλικιωμένα άτομα με συννοσηρότητες έχουν αυξημένο κίνδυνο θνητότητας από τη λοίμωξη, ιδιαίτερα τα άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα, συμπεριλαμβανομένης και της υπέρτασης.

Οι ευπαθείς

Επιπλέον, οι καταγραφές από την Κίνα δείχνουν ότι οι περισσότεροι ασθενείς που χρειάστηκαν φροντίδα σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) είχαν συννοσηρότητες, οι συχνότερες των οποίων σχετίζονται με το καρδιαγγειακό σύστημα και τον διαβήτη. Παρόλο που η θνητότητα φαίνεται να ποικίλλει ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, ανάλυση 44.672 ατόμων με COVID-19 έδειξε αυξημένη θνητότητα στα ηλικιωμένα άτομα (14,8% άτομα > 80 ετών), στα άτομα με διαβήτη (7,3%), με υπέρταση (6%) και με καρδιαγγειακά νοσήματα (10,5%). Αυτό που προκαλεί εντύπωση είναι ότι ο κίνδυνος για θάνατο είναι μεγαλύτερος σε άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα (10,5%) από τα άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα (6,3%). Οι ακριβείς μηχανισμοί ακόμη δεν έχουν αποσαφηνιστεί, πέρα από τον ρόλο του μεταπραπτικού ενζύμου αγγειοτενσίνης και των αυξημένων μεταβολικών αναγκών που επηρεάζουν το καρδιαγγειακό σύστημα, κάτι που οι επιστήμονες προσπαθούν να διασαφηνίσουν από τις μέχρι τώρα καταγραφές.



αγγειοτενσίνης και των αυξημένων μεταβολικών αναγκών που επηρεάζουν το καρδιαγγειακό σύστημα, κάτι που οι επιστήμονες προσπαθούν να διασαφηνίσουν από τις μέχρι τώρα καταγραφές.

Χρήσιμες πληροφορίες

Όμως, αυτό που ήδη διαφαίνεται είναι η σχέση της COVID-19 με το καρδιαγγειακό σύστημα, κυρίως με οξείες καταστάσεις (όπως εμφραγμα του μυοκαρδίου και πνευμονικές εμβολές), αλλά και ενδεχόμενες μακροπρόθεσμες επιπλοκές. Γι' αυτό και είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα (συμπεριλαμβανομένης και της υπέρτασης) κάποιες πληροφορίες, όπως:

- Τα άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις έχουν τον ίδιο κίνδυνο με τα υγιή άτομα για να μολυνθούν από COVID-19. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι αν τα άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα νοσήσουν, έχουν υψηλότερη πιθανότητα να νοσήσουν βαριά και να καταλήξουν.
- Τα άτομα με σύνδρομο Brugada είναι πιο επιρρεπή σε αρρυθμίες, και γι' αυτό σε εμπύρετες καταστάσεις που τα καθιστούν ακόμη πιο ευπαθή θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ακόμη πιο επιθετικά.
- Η COVID-19 μπορεί να προκαλέσει σοβαρά καρδιαγγειακά προβλήματα ως αποτέλεσμα συστηματικής φλεγμονώδους αντίδρασης στη λοίμωξη. Αυτό, δεν μπορεί να το προβλέψει κανείς. Γι' αυτό είναι σημαντικό όλοι να ακολου-

θούν τις οδηγίες δημόσιας υγείας που αφορούν στην κοινωνική απομάκρυνση (απόσταση μεταξύ των ατόμων), προσωπική απομόνωση, καλό πλύσιμο των χεριών κ.λπ.

● Ιστορικό μυοκαρδίτιδας ή περικαρδίτιδας δεν καθιστά ένα άτομο περισσότερο επιρρεπές, αλλά μία συστηματική φλεγμονή και λοίμωξη από COVID-19 μπορεί να αναζωπυρώσει ή να υποτροπιάσει μία πρόσφατη καρδιακή φλεγμονή.

● Τα άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα έχουν αυξημένο κίνδυνο θνητότητας, εντοίσιους, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις ατόμων που νόσησαν ελαφρά ή και επιβίωσαν από βαριά νόσο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ακολουθούν τις οδηγίες δημόσιας υγείας και τις οδηγίες του θεράποντα γιατρού, συμπεριλαμβανομένων τόσο ενός υγιεινού τρόπου ζωής, όσο και της συνέχισης της φαρμακευτικής τους αγωγής.

● Οι μάσκες είναι προστατευτικές κυρίως όταν τις φορούν τα άτομα που νοσούν ή έχουν μολυνθεί για να περιορίσουν την επιμόλυνση του περιβάλλοντος. Η επιμόλυνση με σταγονίδια γίνεται κυρίως με τα χέρια διαμέσου επιφανειών. Γι' αυτό και είναι σημαντικά το συχνό πλύσιμο χεριών και η συχνή καθαριότητα επιφανειών και αντικειμένων που ακουμπάει κανείς συχνά, όπως τα πόμολα και οι διακόπτες.

Τι να προσέχουν

Στην πανδημία με COVID-19 έχει παρατηρηθεί μείωση των οξέων καρδιολογικών συμβάντων (εμφράγματα του μυοκαρδίου): Αδρές εκτιμήσεις αναφέρουν μειώσεις γύρω στο 70% στην Ιταλία, 40% στην Ισπανία και 80% στις ΗΠΑ. Αυτό δημιουργεί πολλά ερωτηματικά και ανησυχίες, καθώς και κίνδυνο για παράπλευρες απώλειες εφόσον η μείωση αυτή κατά πάσα πιθανότητα είναι εικονική. Αυτό που συνιστάται στο κοινό, και ιδιαίτερα στα άτομα με καρδιαγγειακό ιστορικό, είναι να ακολουθούν έναν ενδεδειγμένο τρόπο ζωής με υγιεινή διατροφή και άσκηση, ρύθμιση των παραγόντων κινδύνου (π.χ. ρύθμιση αρτηριακής πίεσης και τιμών της χοληστερόλης και του σακχάρου, διακοπή του καπνίσματος), συμμόρφω-

ση στις οδηγίες του θεράποντα ιατρού και αυτοπαρακολούθηση των συμπτωμάτων. Δεν πρέπει να αγνοούνται ύποπτα συμπτώματα ή να φοβηθεί κανείς να πάει στο νοσοκομείο, εφόσον αυτό απαιτείται. Πρέπει να επικοινωνήσει άμεσα με το θεράποντα ιατρό του ή με ένα επαγγελματία υγείας και να λάβει οδηγίες. Τα μέτρα που μειώνουν τον κίνδυνο μόλυνσης είναι:

- Συμμόρφωση στις εθνικές οδηγίες δημόσιας υγείας (π.χ. περιορισμός στο σπίτι).
- Αποφυγή ατόμων που νοσούν ή νόσησαν πρόσφατα.
- Διατήρηση απόστασης δύο μέτρων μεταξύ των ατόμων όπου είναι εφικτό (σε εξόδο από το σπίτι).
- Σχολαστικό πλύσιμο χεριών.
- Σε περίπτωση φταρνίσματος, κάλυψης του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο ή με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Αποφυγή αγγίγματος των ματιών, της μύτης και του στόματος.
- Συχνός καθαρισμός επιφανειών, όπως πόμολα, διακόπτες, βοηθήματα στήριξης σώματος.
- Το εμβόλιο της γρίπης και του πνευμονοκόκκου δεν προστατεύουν ειδικά από τη λοίμωξη COVID-19.
- Δεν υπάρχουν ενδείξεις μετάδοσης του ιού από τα κατοικίδια ζώα.

Στήριξη ασθενών

Το Τμήμα Νοσηλευτικής και η επιστημονική ομάδα του "SupportHeart" για ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια, αυτό το διάστημα στηρίζει τηλεφωνικά ασθενείς με καρδιοπαθείες που χρειάζονται στήριξη, είτε αυτή αφορά σε πληροφορίες για τη νόσο COVID-19, είτε σε συγκεκριμένα καρδιολογικά προβλήματα. Περισσότερες πληροφορίες μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να βρουν εδώ: Στήριξη καρδιοπαθών μέσω του ερευνητικού προγράμματος "Support Heart" ή να επικοινωνήσουν με τη γραμματεία του τμήματος (25002012) και κάποιος επαγγελματίας υγείας θα επικοινωνήσει με το άτομο.

*Αναπληρώτρια καθηγήτριας, προέδρου Τμήματος Νοσηλευτικής Σχολής Επιστήμης Υγείας στο ΤΕΙΑΚ

2. ΔΕΝ ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ

Μέσο: ΠΟΛΙΤΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 21/04/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 21/04/2020

Σελίδα: 16



ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ «ΚΙΤΡΙΝΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ» ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΤΕΙ Η ΒΟΗΘΕΙΑ

«Δεν θα σταματήσουμε»

Από τη στιγμή που τις μέρες του Πάσχα η στρατιά της «Κίτρινης τρίπτυχο της συνεργασίας», προσέφερε τα μέγιστα σε συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη, ενώ δόθηκαν βοήθειες. Ο πρόεδρος του μήνιμ στο κυπριακό ποδόσφαιρο, ο οποίος περνάει σκληρές μέρες που περνάει ακόμη και τα βασικά προσφορές εταιρειών που σπουδαίο για ακόμη μια φορά πακέτα τροφίμων και σε πέραν των 4.000 συμπλήρωσε: «Δεν θα σταματήσουμε να προσφέρουμε αυτή την ελάχιστη βοήθεια. Ο σ

δεν υπάρχει δράση, στην ΑΕΛ συνέχισαν ο κοινωνικό τους έργο μέσα από την εκστρατεία της «Κίτρινης τρίπτυχο της συνεργασίας» (ΑΕΛ, ΚΕΠΑΚΥ, Κώστας Βήγας) προσέφερε τα μέγιστα σε συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη, ενώ δόθηκαν βοήθειες. Ο πρόεδρος του μήνιμ στο κυπριακό ποδόσφαιρο, ο οποίος περνάει σκληρές μέρες που περνάει ακόμη και τα βασικά προσφορές εταιρειών που σπουδαίο για ακόμη μια φορά πακέτα τροφίμων και σε πέραν των 4.000 συμπλήρωσε: «Δεν θα σταματήσουμε να προσφέρουμε αυτή την ελάχιστη βοήθεια. Ο σ



να πράξουμε το ίδιο με όσες οικογένειες βοηθήσαμε μέχρι σήμερα και έπειτα από 15-20 ημέρες. Καλούμε λοιπόν όλους όσους μέχρι τώρα συνέλεξαν σε αυτή τη μεγάλη κοινωνική δράση να συνεχίσουν να στέκονται δίπλα μας. ενώ ταυτόχρονα καλούμε και όσους θέλουν να ξεκινήσουν να μας βοηθούν να το πράξουν».

Λυπηρά όμως είναι τα όσα ανέφερε ο ηθοποιός Κώστας Βήγας. «Δέχτηκα επίθεση από αγνώστους και πολλές βρισιές γιατί έδωσα τρόφιμα σε αλλοδαπούς. Αγαπητοί μου φίλοι, πρώτον, οι αλλοδαποί είναι συνάνθρωποί μας. Δεύτερον, είναι φοιτητές του ΤΕΠΑΚ, μιλούν ελληνικά, είναι με υποτροφία της Αφρικανικής Ορθόδοξης Εκκλησίας της Κένυας και το συσσίτιο της Μητρόπολης Λεμεσού δυστυχώς έκλεισε λόγω πανδημίας. Επίσης έχουν αποκλειστεί στην πατρίδα μας. Δεν γίνεται να τους αφήσουμε στο έλεος του Θεού και τρίτον, δεν μπορώ να σας βρίσω άγιες μέρες. Κάποια μυαλά σαν εσάς έχουν καταστρέψει την πατρίδα μας».

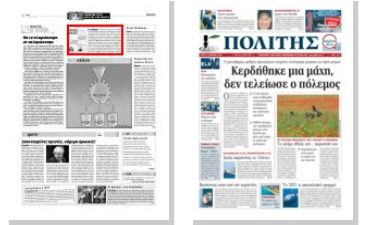
Σάββας Νεοκλέους

3. LIVE ΔΙΑΨΕΥΣΗ FAKE NEWS ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟΥΣ

Μέσο: ΠΟΛΙΤΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .21/04/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .21/04/2020

Σελίδα: 10



Live διάψευση fake news από ειδικούς

SCIENCE HOAXES

Η αλήθεια, η θεωρία πίσω από τους μύθους, οι πραγματικότητες συνωμοσίας, τα γεγονότα Κάθε βδομάδα με λόγια και προσαρμογές!

Τετάρτη 22 Απριλίου στις 21:00 ζωντανό στο [facebook.com/FullasProdouktsisCY](https://www.facebook.com/FullasProdouktsisCY) Συντονίζει ο Έσοκράτης Κλωσιώζης

Στην πρώτη εικόνα από φίλο

Μιχάλης Σιριβιανός
Επίκουρος καθηγητής ΤΕΠΑΚ
Είδικος σε δίτυπα τηλεπικοινωνιών

Νίκος Κωνσταντίνου
Επίκουρος καθηγητής ΤΕΠΑΚ
Είδικος στη γλωσσική

Γιάννης

Η πανδημία του κορωνοϊού, πέρα από νέα επιδημιολογικά δεδομένα, έφερε και νέες θεωρίες συνωμοσίας και πολλά, πάρα πολλά fake news. Επειδή, λοιπόν, οι συνθήκες και τα γεγονότα το απαιτούν, οι πραγματικότητες πρέπει να λέγονται και οι μύθοι να καταρρίπτονται. Αυτό υπόσχεται να κάνει το Science Hoaxes live κάθε Τετάρτη στις 21.00 μέσω του facebook. Αυτή την Τετάρτη η προεμιέρα με καλεσμένους τον επίκουρο καθηγητή του **ΤΕΠΑΚ**, ειδικό σε δίτυπα τηλεπικοινωνιών **Μιχάλη Σιριβιανό**, τον επίσης επίκουρο καθηγητή του **ΤΕΠΑΚ**, ειδικό στη γνωστική Νευροεπιστήμη **Νίκο Κωνσταντίνου** και τον μηχανικό πληροφορικής (υπεύθυνος του Τμήματος ENI) **Γιάννη Μαρθάρη**. Από τις ειδικότητες αναμένουμε για αρχή τα... πάντα όλα γύρω από το 5G! **Κ.**