

Covid-19 in pljučni rak



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Kaj je COVID-19 in kako se prenaša?

Covid-19 je virus, ki je običajno nalezljiv preko vdihavanja kapljic, ki jih oddaja okužena oseba. To je lahko s kihanjem ali kašljanjem oz. govorjenjem v neposredni bližini. Okužimo se lahko tudi s kapljicami, ki pristanejo na površinah, s katerih jih nato lahko prenesemo iz rok v nos, usta ali oči.

Zakaj je Covid-19 zaskrbljujoč za bolnike s pljučnim rakom?

Nekateri ljudje nimajo simptomov Covid-19, drugi pa imajo blažje ali resnejše okužbe, od katerih okrevaajo po nekaj tednih. Okužba lahko povzroči tudi bolj kronične zdravstvene težave, vključno s poškodbami pljuč in kroničnimi težavami z imunskim sistemom. Na žalost lahko ljudje zaradi Covid-19 umrejo.

Tveganje za Covid-19 se pri različnih vrstah raka razlikuje. Med najbolj ogroženimi so bolniki z oslabljenim imunskim sistemom (npr. Po nedavnem zdravljenju raka), starejši, nekateri bolniki z raki, ki vplivajo na imunski sistem, in tisti z osnovnimi boleznimi, kot so diabetes, bolezni srca in težave z dihanjem.

Na žalost pljučni rak oslabi pljuča, kar pomeni, da imajo ljudje s pljučnim rakom večje tveganje, da bodo resno zboleli, če se jim razvije Covid-19. Mnogi bolniki s pljučnim rakom imajo dejanske težave z dihanjem, zato tudi to povečuje tveganje, da bi postali zelo bolni. Bolniki s pljučnim rakom, ki so sredi zdravljenja z radioterapij ali pa so ga pred kratkim zaključili, so izpostavljeni visokemu tveganju in bi se morali o tem pogovoriti s svojo zdravniško ekipo.

Kako lahko zmanjšam tveganje za okužbo?

Trenutno imajo države po vsem svetu različne ravni nasvetov za svoje prebivalstvo, vendar obstaja nekaj ključnih korakov, ki jih lahko vsi storimo, da zmanjšamo tveganje za Covid-19. Ker so kapljice glavni način okužbe, je izolacija od drugih, ki bi lahko preboleli bolezen, najmočnejša metoda za preprečevanje okužbe. Drugi načini varovanja so:

- **Nosite pokrivalo za obraz**
Vedno upoštevajte najnovejše uradne nasvete glede pokrival za obraz.
- **Omejite stike z drugimi ljudmi**
V družbi ohranite razdaljo 2 m od drugih.
- **Redno si umivajte roke ali jih zdrgnite z alkoholnim sredstvom.**
- **Ne dotikajte se obraza, ust ali oči z nečistimi rokami.**
- **Kašelj usmerite v komolec/robček**
Robček zavržite v koš in si takoj umijte roke.
- **Redno čistite in razkužujte predmete ter površine, ki se jih pogosto dotikate.**
- **Ne delite predmetov, ki se dotikajo vaših ust -** na primer steklenice, skodelice.
- **Ne rokujte se.**
- **Poskrbite, da bodo tudi vsi, ki so v stiku z vami, svojimi prijatelji in družino, upoštevali nasvete glede socialne oddaljenosti, prekrival za obraz in higiene.**
V nasprotnem primeru vas lahko ogrožijo.
- **Upoštevajte nacionalni nasvet o takojšnjem poročanju o kakršnih koli simptomih.**

Kako ohraniti čiste roke

Milo in voda

Zmočite roke s čisto tekočo vodo (toplo ali hladno) in nanesite milo.

Namilite roke, tako da jih podrgnete skupaj z milom.

Zdrnite vse površine rok, vključno z dlanmi, zadnjim delom, prsti, površino med prsti in pod nohti. Nadaljujte z drgnjenjem 20 sekund.

Izperite roke pod čisto tekočo vodo.

Posušite roke s čisto brisačo ali jih posušite na zraku.

Vtiranje rok s čistilom na osnovi alkohola

Če milo in voda nista na voljo, uporabite razkužilo za roke na osnovi alkohola, ki vsebuje vsaj 60% alkohola, in jih čim prej umijte z milom in vodo.

NE uporabite razkužila za roke, če so vaše roke vidno umazane.

Nanesite. Na roke položite dovolj sredstva, da pokrije vse površine.

Drgnite roke, dokler nimate občutka, da so suhe. To naj traja približno 20 sekund.

Opomba: Ne izpirajte in ne brišite razkužila iz rok, preden se posuši; sicer ne bo delovalo tako dobro proti mikrobom.

Nadzorujte otroke, da bi preprečili zaužitje alkohola.

Če imate ali ste imeli pljučni rak, boste morda morali sprejeti dodatne ukrepe za zmanjšanje možnosti za okužbo s Covid-19. Obsegajo

- Strogo se izogibajte stikom z osebami, ki imajo simptome Covid-19 ali pa so bili v bližini osebe s Covid-19.
- Čim bolj se zadržujte doma, socialne interakcije omejite na majhne skupine na prostem in vedno vztrajajte pri strogi socialni oddaljenosti, ko ste v stiku z drugimi.
- Izogibajte se uporabi javnega prevoza, kadar je to mogoče.
- Redno imejte stike z drugimi s pomočjo oddaljene tehnologije, kot je telefon, internet in družabni mediji, namesto da bi se osebno sestajali.
- Uporabite telefonske ali spletne storitve, da se obrnete na vašega zdravnika ali ponudnike drugih osnovnih storitev.
- Naj nekdo prevzame vaša zdravila na recept in druga zdravila ter izdelke brez recepta.
- Bodite telesno aktivni in poskušajte redno zaužiti svež zrak.
- Jejite dobro uravnoteženo prehrano, ki naj vam jo, če je to mogoče, dostavijo na dom.
- Naredite skupni načrt z družino, prijatelji in sosedi za podporo, ki jo potrebujete zdaj ali v primeru slabega počutja.

Covid-19 in pljučni rak



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Kaj naj storim, če imam simptome?

Simptomi vključujejo vročino (visoka temperatura nad 38°C/100,4°F), kašelj, težko dihanje ali izgubo oz. spremembo sposobnosti vonja ali okusa.

Osamite se in za nasvet pokličite vašega zdravnika:

- Če se zdravite ali ste v zadnjih 6 mesecih končali z zdravljenjem, takoj pokličite onkološko enoto. Vsaka okužba je lahko resna, če je vaš imunski sistem nizek. Vaša zdravstvena ekipa lahko oceni, ali so vaši simptomi morda povezani z rakom ali s Covid-19.
- Če čakate na začetek zdravljenja ali ste ozdraveli od raka, se za nasvet obrnite na zdravnika ali bolnišnico.

Ne odhajajte v bolnišnico, ambulantno za zdravljenje ali k zdravniku, ne da bi se prej pogovorili z zdravstvenim delavcem.

Ali se bom lahko zdravil/-a?

Nadaljujte z zdravljenjem in jemanjem zdravil, razen če vam zdravnik naroči, da prenehate. Bolnišnice si prizadevajo, da bi bolnike z rakom ohranili varne in jim zagotovili najboljšo možno oskrbo.

Tveganje zaradi Covid-19 lahko pomeni telefonsko ali video posvetovanje, namesto da bi se sestali iz oči v oči, da niste deležni zdravljenja ali pa je le to za nekaj časa odloženo. Vaša zdravstvena ekipa v bolnišnici vas bo obvestila o vseh spremembah vašega načrta zdravljenja ali spremembah bolnišničnih postopkov.

Zdravniška ekipa vam lahko svetuje, da se dva tedna pred zdravljenjem izolirate, da zmanjšate tveganje za stik s Covid-19. Vprašajte jih, ali se morate izolirati pred, med ali po zdravljenju in kako dolgo.

Kaj pa, če je moje zdravljenje odloženo?

Covid-19 izvaja dodaten pritisk na naše zdravstvene službe in v nekaterih državah to pomeni, da so termini in zdravljenja odloženi. Če se vaše zdravljenje spremeni ali je odloženo, se lahko počutite zelo zaskrbljeni. Poskusite se pogovoriti s svojo zdravniško ekipo o tem, zakaj se to dogaja in kaj to pomeni za vas.

Nekatera zdravljenja raka lahko vplivajo na vaš imunski sistem, zaradi česar obstaja večje tveganje, da zbolite za Covid-19. To je privedlo do nekaterih sprememb v terminih v bolnišnici in načrtih zdravljenja, da bi zmanjšali možnosti za okužbo bolnikov.

Zdravniki povsod pretehtajo nujnost in potencialne koristi zdravljenja s tveganji, ki jih lahko prinese njihovo nadaljevanje, ter kako najbolje obvladati tveganje za izpostavljenost Covid-19 med obiski v bolnišnici. Posledično boste verjetno imeli telefonske sestanke s svojo zdravniško ekipo, namesto da bi se z njo sestali v bolnišnici.

Dobro se je pripraviti na telefonski sestanek, saj si je težko zapomniti vse, kar želite povedati. Priprava seznama vprašanj in zapisovanje je lahko v pomoč, saj si je težko zapomniti vse rečeno, zlasti po telefonu. Če česa ne razumete, prosite za ponovno razlago. To je vaš trenutek, zato se ne bojte vprašati ničesar, kar potrebujete.

Covid-19 in pljučni rak



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Primeri vprašanj, ki jih boste morda želeli zastaviti svoji zdravstveni ekipi:

- Ali bo moje zdravljenje raka vplivalo na tveganje, da zbolim za Covid-19?
- Kaj naj storim, če jaz ali nekdo, s katerim živim, dobi Covid-19?
- Ali se bo moje zdravljenje nadaljevalo, če imam Covid-19?
- Moje zdravljenje je bilo odloženo - kdaj lahko pričakujem zdravljenje?
- Ali bo zamuda pri zdravljenju vplivala na to, kako dobro bo delovalo?
- Moje zdravljenje se je spremenilo, ali lahko pojasnite, zakaj?

V preteklosti sem imel pljučnega raka - ali me Covid-19 bolj ogroža?

Imunski sistem večine ljudi je popolnoma okrevan nekaj mesecev po koncu zdravljenja. Če bo vaš imunski sistem okreval, tveganje ne bo bistveno večje kot pri drugih ljudeh iste starosti in enakega splošnega zdravstvenega stanja kot vi.

Še vedno morate upoštevati nasvete, kako se zaščititi pred okužbo.

Tveganje je različno - odvisno je od vrste raka, zdravljenja, starosti in splošnega zdravstvenega stanja. Če ste zaskrbljeni, je najbolje, da vprašate zdravnika za raka ali onkološke medicinske sestre, ki poznajo vašo zdravstveno zgodovino.

Podpiranje drug drugega

Obvladovanje diagnoze raka je dovolj težko že brez dodatne skrbi Covid-19. Če vam svetujejo, da ostanete doma in zmanjšate stik iz oči v oči, je to lahko zelo težko.

Izolacija je lahko neverjetno težka, še posebej za tiste, ki se zdravijo za rakom, saj sta takrat ljubezen in podpora družine ter prijateljev zelo pomembna. Ko se trudimo shajati po svojih najboljših močeh, se moramo zavedati, da so ti ukrepi namenjeni zaščititi naših najbolj ranljivih prijateljev in družine, ter da ne bo trajalo za vedno.

Pomembno je skrbeti za svoje fizično in duševno počutje. Vemo, da to ni enostavno, ko moraš ostati doma.

Stvari, s katerimi si lahko pomagате:

- Bodite v stiku s svojimi najbližjimi po telefonu ali preko video klepeta - včasih lahko samo slika obraza nekoga bližnjega ustvari občutek, da ste manj osamljeni.
- Poskrbite, da bodo telefoni/naprave vedno polni, ter da bo na vašem telefonu vedno pozitivno stanje, da boste lahko ostali povezani.
- Doma si ustvarite svojo rutino.
- Poskusite jesti zdravo in bodite aktivni.
- Popolnoma razumljivo je, da se morda počutite bolj zaskrbljeni kot običajno. Pogosti vzroki za zaskrbljenost so lahko pomisleki glede sprememb in zamud pri zdravljenju raka ali pomisleki glede zdravlila Covid-19 in tega, kako bi lahko vplivalo na vas. O svojih občutkih se pogovorite s svojimi najdražjimi ali zdravniško ekipo.
- Morda boste pogrešali tolažbo, ki jo občutite po obisku bolnišnice ali klinike oz. vašega zdravnika ali medicinskih sester. Na sestankih se pogovorite s svojo zdravniško ekipo in vprašajte, kakšna podpora je na voljo.

Povzetek

- Pljučni rak oslabi pljuča, zato na žalost to pomeni, da obstaja večje tveganje, da se boste resnično slabo počutili, če se vam razvije Covid-19.
- Nujno upoštevajte nacionalni nasvet, kako se zaščititi.
- Pogovorite se s svojo zdravniško ekipo o vašem individualnem tveganju in se ne obotavljajte stopiti v stik z njo, če se pojavijo simptomi.
- Če vas skrbi, kako zdravlilo Covid-19 vpliva na vaš načrt zdravljenja, se posvetujte z zdravniško ekipo.
- V tem trenutku je v redu, če se počutite tesnobno, saj so to izredno težki časi za bolnike s pljučnim rakom. Prosite bližnje za podporo in jim sporočite, kako se počutite.
- Pri lokalnih organizacijah za rak pljuč se pozanimajte, kakšna podpora vam je na voljo, ali pa se pogovorite z zdravniško ekipo.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

COVID-19 in pljučnega raka
© Globalna koalicija pljučnega raka
www.lungcancercoalition.org

Ta informativni prospekt je pripravil sekretariat Globalne koalicije pljučnega raka (GLCC), pregledali pa so ga strokovnjaki za pljučni rak. Za več informacij o podpori in informacijskih storitvah, ki so na voljo v vaši državi, obiščite www.lungcancercoalition.org, različica 1.0 - januar 2021.