



Teave kõikidele haruldasi maksahaigusi põdevatele patsientidele (ja laste puhul nende vanematele)

Koroonaviirus ei domineeri mitte ainult meedias, vaid mõlgub ka Teie mõtteis kui mure, et olete maksahaiguse tõttu haavatavam. Seepärast sooviksin anda teavet ja juhiseid lähinädalateks ja -kuudeks.

Kirjutan Teile mitte ainult Euroopa tugivõrgustiku RARE-LIVER koordinaatorina, vaid nii hepatoloogina kui ka nakkushaiguste spetsialistina. Teadlased teavad sellest haigusest väga vähe; kuidas nad peaksidki kuna tegemist on uue viiruse ja uue haigusega? Sellest hoolimata on meil nüüd kogemusi, mille põhjal saame anda olulist nõu.

Kõige olulisem on:

Jätkake immuunsupressiivsete ravimite võtmist tavapärastes annustes!

Ärge vähendage ravi mahtu ega muutke ravimite annuseid. Praegu on ravi vähendamine palju ohtlikum kui ravi jätkamine muutmata kujul. Autoimmuunse maksahaiguse ägenemine või siirikmaks äratõuge on palju ohtlikum!

Jah, oht on olemas, kuid oht on palju väiksem kui uudiste vaatamisel võiks arvata, ning eriti on see märgatavalt väiksem maksahaigusega patsientidele ja immuunsupressiooni kasutavatele patsientidele kui võiks arvata. Miks ma saan seda öelda? Kuna meil on praegu andmeid, peamiselt Hiinast ja Itaaliast, aga ka muudest kohtadest, mis annavad meile julgustust nii väita. Need andmed väidavad, et:

-Kuna on palju diagnoosimata juhtumeid, on tegelik suremus väiksem kui ametlikud numbrid kajastavad

-Oht, et eriti lapsed ja noored täiskasvanud põevad nakatumise korral rasket haigust, on tõepoolest väga väike, ning

-Tundub, et immuunsupressiooni saavate patsientide ja siirikmaksaga patsientide risk ei ole suurenenud.

Keda see viirus siis kõige enam ohustab?

- Eakaid, eriti mehi
- Kroonilise hingamisteede haigustega patsiente, nagu näiteks astmaatikuid
- Ja tõenäoliselt diabeetikuid

Kui kuulute nendesse riskirühmadesse ja/või olete eakas (üle 70-aastane), peaksite olema eriti ettevaatlik, te peaksite rangelt vältima kontakte kõigiga, kellel on hingamisteede infektsiooni sümptomeid, te peaksite vähendama vahetut suhtlemist inimestega, te peaksite vältima otsest füüsilist kontakti, te peaksite pesema oma käsi iga kord, kui olete viibinud avalikes kohtades, ja puudutanud asju, millega teised on hiljuti kokku puutunud. Ja loomulikult järgige oma riigis ja piirkonnas kehtivaid eeskirju ja soovitusi, sest need võivad erineda sõltuvalt kohalikust epidemioloogilisest olukorrast, mis mõnikord muutub üsna kiiresti.

Mida me teame?

See uus viirus, mida nimetatakse SARS-CoV2-ks kuna see on SARSi viiruse üks variante, on uus, kuid mitte täiesti uus. Muud koroonaviirused on olnud meie ümber juba aastaid, põhjustades tavaliselt kergeid hingamisteede infektsioone, kuid nii SARSi kui ka MERSi viirus (Lähis-Ida respiratoorne sündroom) on viimastel aastatel põhjustanud tõsisemaid haiguspuhanguid. Miks on see viirus põhjustanud nii tohutult palju muret ja tegevusi?

-Me teame selle uue viiruse kohta väga vähe, sest nagu eelnevalt mainitud, kuidas peaksimegi teadma kuna tegemist uue viirusega; kuidas saakski keegi teada?

-Tõenäoliselt puudub kogukonnas immuunsus selle viiruse suhtes, sest see on uus

Viimati nimetatud asjaolu selgitab, miks viirus võib levida üle kogu maailma ning muudab leviku aeglustamise nii raskeks ja selle peatamise tõenäoliselt võimatuks. Enamik eksperte on arvamusel, et viirus jääb siia püsima, ning kui meil õnnestub selle levikut aeglustada, jääb see kogukonda püsima ning võib korduda veel ja veel. Võib juhtuda, et me eksime ja suudame viiruse kaotada, nagu näiliselt juhtus SARSiga, kuid see on ebatõenäoline. Seepärast peame kõik teadma, kuidas selle uue olukorraga toime tulla.

Kuidas end kaitsta?

On selge, et ravi vähendamine on praegu palju ohtlikum kui ravi jätkamine muutmata kujul. Autoimmuunse maksahaiguse ägenemine või siiriku äratõuge põhjustab palju tõenäolisemalt rasket haigust või isegi surma kui see uus viirus. Seega palun jätkake oma ravimite võtmist! Võib isegi juhtuda, et immuunsupressiooniga patsientide haiguse kulgu võib ravimite tõttu olla leebem, kuid see on praegu pigem oletus kui kinnitatud fakt ja meie peame lähtuma faktidest. On veel üks lisapunkt: haiguse ägenemine või siirikmaks äratõuge iseenesest on täiendav terviseoht, mis muudab Teid haavatavamaks – seega vältige seda.

Mida veel teha enda kaitsmiseks? Paljud patsiendid uurivad, kuidas tugevdada immuunsüsteemi, küsides vitamiinide, tsingi ja taimsete preparaatide kohta. Kardan, et ükski neist ei toimi. Tervislik eluviis on praegu sama oluline kui muul ajal: püüdke viibida värskes õhus ja teha harjutusi iga päev – isegi karantiinis olevad isikud võivad käia jalutamas, nad peavad lihtsalt vältima tihedat kontakti teistega. Sööge regulaarselt mitmekesist toitu ning üritage mitte mõelda pidevalt sellele viirusele ja riskile, vaid elage oma igapäevast elu, hoolimata paljudele piirangutele. Enamikule teist on selle viirusega seotud riskid väga väikesed – ja enamik teist harrastab tegevusi, mis on palju suurema riskiga.

Teie

Ansgar W. Lohse

Euroopa tugivõrgustiku RARE-LIVER koordinaator

Teksti tõlkis inglise keelest eesti keelde

Aileen Eek, gastroenteroloog

Tartu Ülikooli Kliinikum