

símleiddis við sinn nýrnalækni eða starfsfólk ígræðslugöngudeildar Landspítala. Þá ættu skilunarsjúklingar að hafa strax samband við skilunardeild Landspítala til að leita ráða, ekki síst þeir sem eru í blóðskilun því undirbúa þarf sérstaklega komu þeirra, auk þess að taka ákvörðun um hvort ástæða sé til að gera veirupróf. Einstaklingar með COVID-19 eiga að vera í einangrun heima fyrir þar til þeir hafa náð bata, þurfi þeir ekki á ekki á sjúkrahúsdvöl að halda.

Að síðustu er rétt að minna á að allir einstaklingar sem mögulega hafa verið útsettir fyrir smiti þurfa að fara í sóttkví í tvær vikur og er mikilvægt að blóðskilunarsjúklingar upplýsi starfsfólk skilunareininga um það svo hægt sé að undirbúa komu þeirra á viðeigandi hátt.

Nokkrur gullkorn frá Gunnhildi

Á þessum sérkennilegu tímum er hætt við að kvíði læðist að okkur og þá sérstaklega þeim sem eru að takast á við langvarandi veikindi. Þá er nauðsynlegt að létta lundina, passa upp á að hafa gaman, tala við sína nánustu og halda rútinu þó að við séum ekki að fara neitt og höldum okkur heima. Reglulegur og góður svefn er lykilatriði og til að passa upp á hann eru til nokkrar leiðir eins og að gera slökunaræfingar fyrir svefninn, hugleiða og gera öndunaræfingar. Djúþöndun leiðir hugann inn í slökun, líkami og hugur talast við og öll hugsun verður kyrrari. Munum að hugsunum er hægt að breyta og tilfinningalegri upplifun líka. Hugsum jákvætt og þá verður allt svo miklu auðveldara. Inni á heimasíðunni vinun.is er að finna æfingar í sjálf-dáleiðslu sem gott er að æfa sig í. Sjálf-dáleiðsla er annað form af hugleiðslu en að baki hennar liggja rannsóknir sem hafa sýnt fram á að með beitingu hennar styrkist ónæmiskerfið. Fyrir þau ykkar sem vilja fræðast frekar er hægt að ná sambandi við mig hjá Nýrnafélaginu eða á netfanginu gunnhildur@vinun.is.

Útgefandi: Nýrnafélagið, Hátúni 10, 105 Reykjavík
Ritstjóri Guðrún Barbara Tryggvadóttir, Ábyrgðarmaður Helga Jóhanna Hallgrímsdóttir. Sími: 561 9244, nyra@nyra.is.
www.nyra.is. Facebook: Nýrnafélagið. Skrifstofan er opin þriðjudaga og föstudaga kl.13:00 til 17:00. Svareð er í síma félagsins alla daga.



Nýrað

FRÉTTABRÉF, 2.tbl. 33. árg.2020

Efnisyfirlit:

Covid-19 og nýrnasjúkir

Nokkur gullkorn frá Gunnhildi

COVID-19 og nýrnasjúkir eftir Runólf Pálsson lækni



COVID-19 faraldurinn sem fer eins og eldur í sinu um heimsbyggðina vekur eðlilega ugg í brjóstum þeirra sem standa höllum fæti verði þeir fyrir barðinu á þessari skæðu sýkingu. Það á einkum við um aldraða og þá sem stríða við ýmsa langvinna sjúkdóma. Sóttvarnalæknir hefur gefið út leiðbeiningar fyrir einstaklinga sem eru í aukinni áhættu á alvarlegum veikindum ef þeir smitast af COVID-

19. Þar kemur fram að líkur á alvarlegum afleiðingum sjúkdómsins aukast með hækkandi aldri, sérstaklega eftir 60 ára aldur. Þá eru tilgreindir ákveðnir sjúkdómar sem hafa aukna áhættu í för með sér óháð aldri og er langvinn nýrnabilun meðal þeirra. Aðrir langvinnir sjúkdómar sem auka áhættuna eru hjartasjúkdómar, langvinn lungnateppa, sykursýki og krabba-mein. Á þessari stundu liggur ekki fyrir hvort

ónæmisbælandi lyfjameðferð auki umtalsvert líkur á alvarlegum veikindum. Rétt er að hafa hugfast að fólk sem haldið er einhverjum af ofan-



greindum kvillum er ekki líklegra en aðrir til að smitast af kórónuveirunni. Áhyggjurnar beinast að alvarleika veikinda ef smit á sér stað. Takmarkaðar upplýsingar liggja fyrir um hvernig skilunarsjúklingum og þeim sem hafa ígrætt nýra reiðir af ef þeir veikjast af COVID-19. Ljóst er að áhætta þessara hópa eykst enn frekar með hækkandi aldri og ef aðrir langvinnir sjúkdómar eru fyrir hendi auk nýrnasjúkdómsins. Því miður er ekki völ á áhrifaríkum meðferðarráðum gegn COVID-19. Mestu skiptir að reyna með öllum tiltækum ráðum að komast hjá smiti.

Hvernig er hægt að forðast smit?

Kórónuveiran dreifist milli manna með dropa- eða snertismiti. Það þýðir að veiran getur borist frá veikum einstaklingi með hósta eða hnerra eða þegar fólk snertir mengaðan hlut með höndunum og ber síðan sýkinguna upp í nefið eða augun. Rannsóknir benda til að kórónuveiran geti lifað í allt að nokkra daga á yfirborðsflötum. Í ljósi þessa er megináhersla lögð á að forðast nánd og snertingu við annað fólk sem mögulega kann að vera smitað, ásamt því að temja sér ríkulegt hreinlæti í daglegu lífi. Takmörkun á umgengni við aðra er mikilvægasta viðbótin fyrir einstaklinga í aukinni hættu á að veikjast alvarlega. Brýnt er að fylgja í einu og öllu leiðbeiningum sem finna má á vefsíðunni covid.is. Góð og regluleg handhreinsun er mikilvægust. Þvo skal hendur vandlega (í 20 sekúndur) með sápu. Einnig er gagnlegt að spritta hendur. Þrífva vandlega yfirborð hluta sem eru snertir ítrekað af fólki, til dæmis borðplötur, hurðarhúna, handföng, handrið, ljósrofa, salerni og handlaugar. Nota gjarnan klút eða ermi ef snerta þarf hluti. Alls ekki heilsa fólki með snertingu, s.s. handabandi eða faðmlagi, heldur brosa eða veifa hendi. Forðast alfarið samskipti við fólk sem er með hósta eða hnerra eða önnur einkenni um öndunarfærasýkingu. Einstaklingar í skilunarmedferð og þeir sem eru

með ígrætt nýra ættu að gæta þess að fylgja ofangreindum leiðbeiningum í einu og öllu og þeir sem telja sig í sérlega mikilli áhættu vegna aldurs eða annarra kvilla ættu að leitast við að einangra sig frá umhverfinu eins og kostur er. Rétt er að hafa samráð við sinn lækni þar að lútandi.

Breyttar aðstæður á Landspítala og öðrum heilbrigðisstofnunum

Sjúkrahús og heilsugæslustöðvar hafa þurft að breyta sínu skipulagi vegna faraldursins, bæði til að geta tekið við fjölda fólks sem er veikt af völdum COVID-19 og til að forðast að smit berist milli fólks, til dæmis á biðstofum. Heimsóknum sjúklinga til göngudeilda Landspítala hefur því verið fækkað eins og kostur er. Í sumum tilvikum er óhætt að fresta heimsóknum um nokkra mánuði en sé það ekki unnt er leitast við að veita eftirlit símleiðis eða með fjarfundabúnaði. Sjúklingar í blóðskilun kunna að vera beðnir um að koma á öðrum tíma en venjulega vegna skipulagsbreytinga sem stafa af því að einhverjir sjúklinganna eru smitaðir eða í sóttkví. Þess vegna er sérstök ástæða til að halda sig við kalíumsnautt fæði og að varast óhóflega salt- og vökvainntöku því hugsanlega getur þurft að fresta blóðskilunarmedferð. Víðast hvar hefur ígræðslum nýrna frá lifandi gjöfum verið frestað þar til faraldurinn er yfirstaðinn en ígræðslur nýrna frá látnum gjöfum eru framkvæmdar eftir því sem unnt er. Þeir sem eru á biðlista eftir nýra frá látnum gjafa þurfa því áfram að vera viðbúnir kalli.

Hvernig skal bregðast við veikindum sem vekja grun um COVID-19?

Helstu einkenni COVID-19 eru hiti, hósti og mæði en auk þess finna margir fyrir vöðva- og beinverkjum, höfuðverk og þreytu. Einnig getur veikin birst sem kviðverkur, ógleði og niðurgangur. Fólki sem veikist skyndilega með þessum einkennum sem minnt geta á influensu, er ráðlagt að halda sig heima og hafa samband við heilsugæsluna (gjarnan í gegnum heilsuvera.is) eða Læknavaktina í síma 1700 allan sólarhringinn. Ef veikindin eru mjög alvarleg skal hringja í 112. Einstaklingar með ígrætt nýra ættu jafnframt að ráðfæra sig