

Як коронавірус впливає на онкологічних хворих?

Коронавірус швидко поширюється планетою, заражаючи дедалі більше людей. За прогнозами провідних вірусологів, дві третини світового населення будуть інфіковані попри всі запобіжні заходи. Більшість перенесе захворювання досить легко. Але є групи ризику, в яких рівень смертності значно вищий від середнього показника. Особливо вірус страшний для людей, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, дихальних шляхів і раку. На жаль, одна з перших смертей від коронавірусу в Україні трапилася саме через ускладнення хвороби на тлі онкології.

Хто в зоні ризику?

Для тих, хто перебуває в зоні підвищеного ризику, особливо важливо дотримуватися рекомендацій щодо профілактики захворювання. Онкологи підкреслюють, що серед онкохворих в найбільшій небезпеці – люди, які перенесли трансплантацію кісткового мозку, або страждають від гематологічних захворювань і раку легенів.

Також слід бути уважними тим, хто проходить курс хіміотерапії або будь-якого іншого активного лікування (біологічного, імунотерапії тощо). Для пацієнтів із захворюванням, які в даний час не отримують лікування, теж є підвищений ризик ускладнень від коронавірусу, хоча і не настільки великий, як у першої групи.

Як захиститися?

Онкохворим не обов'язково бути в повній ізоляції. Але слід дотримуватися певних рекомендацій. Вірус, в основному, передається безпосередньо між людьми, особливо коли відстань становить менше двох метрів. Крім того, він може залишатися в краплях на різних поверхнях.

Рекомендації лікарів-онкологів:

- Максимально можливою мірою уникати контакту з людьми, які можуть хворіти. Ви не можете бути впевненими в тому, заражений чи ні кожен, кого ви зустрічаєте на шляху, тому краще обмежити взаємодію з оточуючими.
- Уникати поїздки в громадському транспорті, навіть якщо введено обмеження на кількість пасажирів і ви входите до числа тих, кому проїзд дозволено. Вірус може деякий час існувати на відкритому повітрі, перебуваючи, наприклад, на поручнях.
- Уникати людних місць, таких як магазини, ресторани і торгові центри. У багатьох містах світу вже введено жорсткі заходи, що обмежують роботу подібних закладів, але навіть після скасування карантину слід деякий час утриматися від їх відвідування.
- Займатися спортом і виходити з дому, наприклад, для прогулянок, але при цьому триматися на відстані не менше двох метрів від інших людей.

Рекомендації щодо дотримання гігієни стандартні для всіх. Ретельно мити руки з милом не менше 20 секунд, не торкатися особи, регулярно чистити поверхні та предмети, яких ви часто торкаєтесь. Але потрібно бути обережними з антисептиками. Вони повинні бути перевірені і такими, що відповідають

стандартам, з високим вмістом спирту. Зараз на ринку з'явилися гелі та серветки сумнівної якості. Їх варто остерігатися.

Як лікуватися далі?

Тим, хто страждає від онкології, не рекомендується відмінити призначені консультації, процедури і, особливо, важливі операції. Якщо ж відвідування клініки не є обов'язковим, то краще скористатися альтернативними способами комунікації, такими як телемедицина, телефонна консультація або електронна пошта. Слід уникати супроводу при відвідуванні клініки, а при неможливості дотримуватися цього правила – не слід залучати більше одного супроводжуючого.

Як бути тим, хто в ремісії?

Якщо ви увійшли в ремісію, то важливо дотримуватися основних правил для зниження ризику рецидивів. Намагайтеся не набирати вагу. Відомо, що надмірна вага збільшує метаболічні процеси в організмі, які підвищують ризик розвитку раку, особливо колоректального, раку підшлункової залози, раку матки і молочної залози.

Робіть легкі фізичні вправи не менше 30 хвилин в день. Дотримуйтеся збалансованої та різноманітної дієти. Уникайте вживання солодких напоїв і обмежуйте споживання високоенергетичних продуктів (особливо оброблених, з додаванням цукру, де мало клітковини або багато жирів). Краще з'їсти яблуко, що містить 50 калорій на 100 грам, ніж шоколад, в якому, відповідно, 550 калорій.

Загалом, особливу увагу необхідно приділяти харчуванню. Меню з продуктів рослинного походження (овочі, фрукти, злаки) допомагає знизити ризик багатьох ракових захворювань. Обмежте споживання червоного м'яса, яке, згідно з дослідженнями збільшує ризик колоректального раку. Також уникайте консервованої їжі (копчення і соління) та алкоголю.

Доведено, що споживання алкогольних напоїв збільшує ризик деяких видів раку, таких як оральний, рак глотки, молочної залози, печінки і товстої кишки. Не слід вживати харчові добавки, замінюючи тим самим збалансоване харчування – в них не містяться клітковина, вітаміни і мінерали, на відміну від повноцінних продуктів харчування.

Слід відмовитися від куріння, яке ускладнює лікування коронавірусу, дотримуватися режиму сну і харчування. Запитайте свого лікаря про рекомендовані вакцини (проти грипу або пневмонії) – вони допоможуть уникнути небезпечних ускладнень.

Важливо зберігати психічну рівновагу. Ізоляція – не означає відсутність спілкування і підтримки близьких. Слід продовжувати бути частиною суспільства, телефонувати друзям і родичам. Депресія є фактором ризику, тому при серйозних змінах настрою потрібно не боятися звернутися по допомогу до фахівця. Тим більше, що зараз є багато служб, які надають підтримку психолога по телефону або Skype.

**Лікар хірург-онколог
відділення пухлин голови, шії та відновлювальної терапії
Кізуб Юрій Анатолійович**