



Associazione - FONDAZIONE ITALIANA HHT "Onilde Carini" APS - per la TELEANGIECTASIA EMORRAGICA EREDITARIA o Sindrome di Rendu-Osler-Weber

PANDEMIA COVID-19

Aggiornamento 1 aprile 2020

A tre settimane di distanza si cominciano a vedere i segni di un cambiamento nell'andamento del contagio. Sono i segnali positivi attesi dall'adozione delle misure restrittive, che non autorizzano però a ridurre il livello di attenzione. Infatti il rischio di contrarre l'infezione e di alimentare l'epidemia è ancora elevato.

Vale ancora la pena di ricordare quali sono le principali norme di comportamento e di protezione personale.

La cosa più importante è mantenere le misure di distanziamento previste nell'ordinanza **22 marzo e successive**¹: in sostanza è necessario restare a casa e uscire solo per le situazioni di vera necessità.

È fondamentale inoltre adottare tutte le misure personali di **prevenzione**¹, che riguardano la distanza di sicurezza, evitare di toccarsi occhi bocca e naso, lavarsi o disinfettarsi frequentemente le mani, soprattutto se si frequentano luoghi pubblici ¹.

Va da sé che anche nell'urgenza di un sanguinamento nasale eventuali manovre di lavaggio, medicazioni, tamponamenti vanno eseguiti con le mani ben deterse.

È utile ricordare che la condizione HHT, contrariamente ad alcune **malattie rare**¹ specifiche non rappresenta un fattore di maggiore rischio di contrarre la malattia o di sviluppare gravi complicazioni. Fanno eccezione le situazioni più complicate ed evolute (molto rare) che comportano insufficienza respiratoria o cardiaca, o le situazioni di grave anemia cronica; come del resto le altre situazioni di fragilità, l'età avanzata, le patologie croniche debilitanti o i pazienti immunodepressi o in trattamento con farmaci immunosoppressori, come i trapiantati d'organo.

In questo periodo le strutture sanitarie lavorano in una situazione critica, per cui tutte le attività programmate vengono differite. I pazienti non si devono però sentire abbandonati, perché le situazioni di emergenza, anche per i pazienti HHT, vengono garantite. Ma gli accessi in ospedale, per quanto possibile, vanno evitati, sia per non sovraccaricare i servizi sia per evitare il rischio di contagio.

Si sente parlare a vario titolo di farmaci antivirali in sperimentazione: non esistono al momento farmaci in grado di prevenire l'infezione, come non esistono vaccini.

Le terapie in atto non influenzano il rischio di contrarre la malattia o la sua gravità e devono essere mantenute, compresa l'assunzione di aspirina prescritta per la prevenzione del tromboembolismo.

Non è verificato che i farmaci antiinfiammatori non steroidei (aspirina e derivati), possano aggravare le manifestazioni dell'infezione da COVID-19. Tuttavia, per l'auto-trattamento di sintomi saltuari, è preferibile utilizzare il paracetamolo. In ogni caso, è sempre bene evitare le cure "fai da te" e consultare il proprio medico.

Infine è bene considerare che un periodo di confino prolungato può avere ripercussioni anche sulla salute fisica e mentale e che alcune semplici **raccomandazioni**² possono aiutare.

Una dieta equilibrata è necessaria anche per sostenere il sistema immunitario: limitare perciò alcool, bevande zuccherate e “cibi spazzatura”.

Evitare il fumo, che è correlato con un rischio maggiore di sviluppare manifestazioni gravi di malattia.

Mantenere l'attività fisica anche in ambito domestico, aiutandosi con video di ginnastica o danza o semplicemente camminando per casa o per le scale.

Se si lavora da casa evitare di restare seduti per lunghi periodi; meglio fare una pausa e muoversi per qualche minuto ogni mezz'ora – un'ora.

Durante una crisi come questa è normale sentirsi soli, depressi e impauriti. È importante tenere la mente impegnata con attività di svago, leggere un libro o giocare.

Per quanto possibile, parlare, anche a distanza, con familiari, amici, vicini o gente che si conosce.

È sempre importante tenersi informati, ma non leggere o seguire troppo le cattive notizie, che possono indurre reazioni di ansia e depressione.

Dr. Andrea Giacomelli

Presidente Associazione Italiana HHT “Onilde Carini” APS.

Fonti ufficiali di riferimento:

1

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228>

2

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-ambito-domestico>