



Przechorowałeś COVID-19 i co dalej?

Choroba COVID-19 wywołana przez wirusa Sars-CoV-2 przebiega bardzo różnie. W ostrej fazie, kiedy dochodzi do intensywnego namnażania wirusa, dominują objawy ze strony układu oddechowego. U części osób może dojść do zapalenia płuc, niewydolności oddechowej i spadku wysycenia krwi tętniczej tlenem. Osoby te wymagają leczenia szpitalnego, farmakoterapii i zwykle różnych form wspomagania układu oddechowego, począwszy od podawania tlenu, podłączenia do respiratora, a nawet terapii ECMO - opartej na pozaustrojowym krążeniu. Większość jednak osób przechodzi COVID-19 skąpoobjawowo, a objawy przypominają zwykłe przeziębienie lub grypę. Najczęstszym powikłaniem objawów płucnych są: zmiany śródmiąższowe płuc, utrzymująca się duszność, niska tolerancja wysiłku. Ale jak pokazują poniższe historie osób, które przechorowały COVID-19, nie są to jedyne powikłania przebytego zakażenia.

Mam na imię Ania, mam 39 lat. Zaraziłam się covidem najprawdopodobniej w pracy lub autobusie, jeszcze wtedy kiedy maseczki były obowiązkowe. Przyznam, że ja sama nosiłam ją tylko na ustach. Objawy, które miałam, to: męczący suchy kaszel, gorączka, utrata węchu i smaku, a także uczucie rozbicia. Pamiętam, że 5 dni bardzo źle się czułam i nie wychodziłam z łóżka, ale potem było stopniowo lepiej. Po zakończonej kwarantannie wróciłam do pracy i cieszyłam się, że nic poważnego mi się nie stało. Po kilkunastu tygodniach znajomi zwrócili mi uwagę, że zapominam o ważnych sprawach i jestem jakby nieobecna. I faktycznie, łąpałam się na tym, że idę po coś do pokoju obok i zapominam, po co tam poszłam. Zaczęły się trudności z koncentracją i doбором słów przy mówieniu. Jednocześnie zauważyłam że śpiam krócej, mam problemy z zaśnięciem, choć czułam się bardzo zmęczona. Ktoś powiedział mi, że mogą być to objawy tzw. pocovidowej „mgły mózgowej” i dał telefon do terapeuty. Na pierwszej wizycie przeszłam jakieś ankietowe badania i testy. Na kolejnych ćwiczyłam pamięć, zapamiętywanie, wykonywałam zalecone ćwiczenia, w tym także ruchowe. Po czterech tygodniach regularnej rehabilitacji mój stan zdrowia znacznie się poprawił. Zaczęłam sypiać normalnie, do dziś nieco przekręcam słowa, ale jest dużo lepiej.

Jestem Krzysiek i mam 48 lat. Zachorowałam na covid w zeszłym roku. Sama infekcja przeszła w zasadzie bez większych objawów, tydzień w łóżku, poty, kaszel, najgorsze było osłabienie. Przed zachorowaniem nie byłam specjalnie aktywny, ale wypad raz na jakiś czas na basen, lub rower ze znajomymi nie stanowił większego problemu. Teraz nie jest to możliwe. Wejście na 4. piętro w bloku bez windy, w którym mieszkam, powoduje zadyszkę. Wstyd się przyznać, ale muszę po drodze odpoczywać. Przejście 100 metrów stanowi dla mnie problem. Ponadto do dziś unikam kontaktu z ludźmi w obawie przed ponownym zakażeniem.

**JEŚLI PRZECHOROWAŁEŚ COVID-19
I TO NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY CIĘŻKO,
ŁAGODNIE CZY BEZOBJAWOWO,
A OBECNIE ODCZUWASZ NIEPOKOJĄCE
I NIWYSTĘPUJĄCE WCZEŚNIEJ
OBAWY KONIECZNIE ZGŁOŚ SIĘ
DO SWOJEGO LEKARZA PIERWSZEGO
KONTAKTU.**

Janina lat 70. Bardzo byłam ostrożna, zaszczepiłam się, ale i tak zachorowałam. Lekarze mówili mi, że muszę szczególnie uważać, bo choruję na reumatoidalne zapalenie stawów i mam nadwagę oraz nadciśnienie. Ponoć mój układ odpornościowy jest osłabiony. Chorobę przeszedłam w miarę dobrze i myślę, że dzięki szczepionce żyję. Po przechorowaniu covid wróciłam do moich codziennych zajęć, które wcześniej bardzo lubiłam: tańiec w kręgu w domu seniora, spotkania i śpiewanie w chórze seniora. Ku mojemu zmartwieniu zauważyłam, że stawy odmawiają mi posłuszeństwa. Pojawił się ból stóp, rąk, kolan i kręgosłupa, który co prawda występował okresowo wcześniej, ale nigdy mnie aż tak nie ograniczał. Doszło do tego, że nie byłam w stanie ustać 10 minut na próbie chóru bez bólu stawów i kręgosłupa, nie wspominając nawet o tańczeniu. Ból rąk uniemożliwiał nawet ukrojenie kromki chleba. Pojawiły się dziwne skurcze mięśni rąk i nóg. Przedmioty potrafiły wypadać mi z rąk. Dowiedziałam się, że mogą być to późne powikłania po covid.

Obecnie naukowcy nie mają wątpliwości, że po pandemii COVID-19 czeka nas pandemia powikłań. Część dolegliwości wywołanych przez infekcję może trwać latami i pojawiać się nawet kilka miesięcy po przebyciu COVID-19. W takim przypadku mówimy o tzw. „Long COVID”. Lekarze do tej pory wytypowali kilkadziesiąt długoterminowych skutków choroby. Do najczęstszych należą: zmęczenie, obniżenie tolerancji wysiłku, duszności, bóle głowy, zaburzenia koncentracji, wypadanie włosów, zaburzenia węchu i smaku, zmiany skórne oraz bóle stawów. U pacjentów diagnozuje się również zaburzenia sercowo-naczyniowe o charakterze arytmii, dyskomfort w klatce piersiowej, zapalenie mięśnia sercowego, a także powikłania neurologiczne takie jak demencja, depresja, lęk, zaburzenia uwagi, problemy z artykułowaniem myśli. Może występować również: przewlekły kaszel, ból gardła, bezdech senny, zwłóknienie płuc, szum w uszach, nocne poty.

Badania wykazały, że nawet 80 procent osób, które przechorowały COVID-19 doświadcza przynajmniej jednego z długofalowych powikłań po przebyciu infekcji.

W części tych komplikacji może pomóc kompleksowa rehabilitacja. Zespół składający się z lekarzy specjalistów, fizjoterapeutów, psychologów, logopedów z pewnością prawidłowo zdiagnozuje problem i wdroży odpowiednie indywidualne postępowanie terapeutyczne. Dotychczasowe doświadczenia wskazują na skuteczność kompleksowej rehabilitacji w leczeniu powikłań po COVID-19, również tych odległych.

**WSZYSTKIE POWIKŁANIA PO COVID-19
NALEŻY ZDIAGNOZOWAĆ I WŁĄCZYĆ
ODPOWIEDNIE POSTĘPOWANIE LECZNICZE.
PACJENT PO PRZECHOROWANIU COVID-19
POWINIEN MIEĆ WYKONANY SZEREG
BADAŃ I UZYSKAĆ POGŁĘBIONĄ
DIAGNOZĘ LEKARZA SPECJALISTY.
W LECZENIU CZĘŚCI POWIKŁAŃ ISTOTNE
ZNACZENIE MA REHABILITACJA.**

**NIE BAGATELIZUJ DOLEGLIWOŚCI
PO COVID-19!**

www.takdlazdrowia.opolskie.pl

