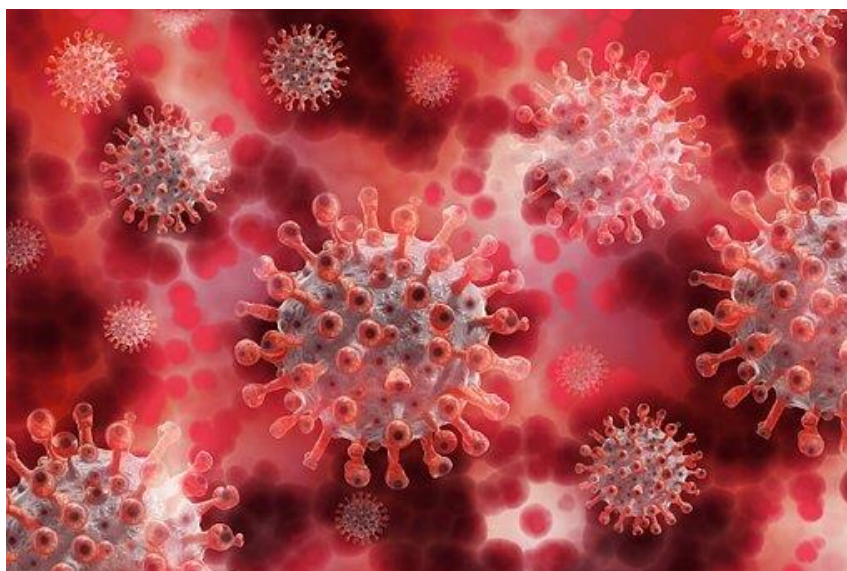


Poszt-COVID szindróma

Átestél a COVID-19-fertőzésen, de úgy érzed, hogy nem vagy a régi? Negatív a teszted, de még fáradékony vagy, rosszul alszol, hamar felmegy a pulzusod a legkisebb terhelésre is, esetleg még mindig nem érzed a szagokat/ízket? Ha a fentiek igazak rád, feltehetően poszt-COVID szindrómában szenvedsz.

A COVID-19-fertőzés után jelentkező összetett tünetegyüttest nevezzük poszt-COVID szindrómának. Ez alatt összefoglalóan a tünetek kezdete utáni 4. héten túl elhúzódó, késői maradványtüneteket, károsodásokat értjük.



Fotó: <https://pixabay.com/images/search/covid/>

Post-COVID vagy long-COVID?

A kettő ugyanaz vagy mást jelent?

Akut Covid-19 betegség jelenléte általában 4 hétig, az elhúzódó (vagy long-COVID) 12 hétig is eltarthat.

A poszt-COVID szindróma abban különbözik az előzőtől, hogy a tünetek utáni 4. hetet követően – amikor már meggyógyult a beteg – különböző, esetenként teljesen új tünetek jelennek meg.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Az eddigi tapasztalatok szerint a fertőzöttek 10-15%-nak vannak súlyos tünetei, 5%-uknál ez kritikus. Az átlagos gyógyulási időtartam: 2-6 hét.

A gyógyultak 1/3-ánál maradt vissza fertőzés, tünet. (Ez azonban nemzeteknél eltérő volt.)

A hosszú vagy long-COVID kialakulásának rizikó faktorai a következők voltak:

- 70 év feletti életkor,
- kardiovaszkuláris alapbetegség,
- tüdőgyógyászati alapbetegség,
- daganatos betegség,
- kórházi kezelés esetén,
- lélegeztetőgép használata volt szükség.

Attól függetlenül, hogy a COVID-19 betegség gyenge lefolyású volt vagy sem, még kialakulhat poszt-COVID szindróma bárkinél.

A Covid leggyakoribb hosszú távú tüdőgyógyászati problémái:

- köhögés (száraz és hurutos váltakozva),
- köpetürítés,
- fáradékonyság,
- fizikai terhelésre fellépő nehézlégzés.

Poszt-COVID tehát akkor is kialakulhat, ha az akut szakasz enyhe, vagy tünetmentes volt.

Az asztma, mint alapbetegség viszont nem jelent egyértelmű kockázatot a súlyosabb kimenetelre.

Tüdőfibrozis, mint a legveszélyesebb szövődmény csak súlyos lefolyású fertőzésen átesett, idős, társbetegségekkel rendelkező, főként dohányos férfiaknál fordulhat elő.

Pszichés tünetek:

- depresszió,
- alvászavar (veszélyes, ha alvási apnoe szindrómával társul),
- rémálmok, éjszakai felriadás,
- szorongás,
- ingerlékenység,
- PTSD (poszttraumás stressz betegség).



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/covid%20alvászavar%20szorongás/>

Kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri) szövődmények:

általában korábban meglevő betegségek talaján alakul ki, a kórházban ápoltak 20%- nál.
Ez lehet:

- infarktus,
- ritmuszavar,
- tüdőembólia,
- szívizomgyulladás,
- mellkasi fájdalom,
- vizesedés a testben,
- krónikus fáradtság szindróma,
- fejfájás,
- szédülés.

Lezajlott tüdőembóliára kell gyanakodni, ha 4-5 héttel a fertőzés után nehezen befolyásolható hátfájdalom van jelen.

Neurológiai tünetek:

- tenziós fejfájás, mely alig csillapítható,
- íz-és szaglásvesztés,
- izomfájdalom,



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



- zavarodottság,
- tudatzavar,
- szédülés.

(A tenziós fejfájás olyan fejfájás, amely nyomó, szorító jellegű fájdalmat okoz. Maga a tenzió is nyomást jelent, a név is innen származik. Ez a fájdalomtípus az elsődleges fejfájások közé tartozik, amelyeknél a probléma maga a fejfájás, nem pedig valamilyen egyéb betegség, amely azt okozza.)



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/fejfajás/>

A központi idegrendszerben érzékszálódás, téves észlelés, heves szorongás, súlyos hangulati ingadozás is kialakulhat, de súlyosabb esetekben akár demencia, agyhártyagyulladás, látászavar, homályos látás, szótalálási nehézség, tanulási zavarok, végtagzsibbadás.

Poszt-COVID utáni rehabilitáció, visszatérés a sportba: (Orvostovábbképző Szemle XXVII. évf. 8. szám)

- A fizikai aktivitást csak fokozatosan, rendszeres vérnyomás és pulzus ellenőrzés mellett szabad emelni.
- 4-6 hetes könnyű aerob edzés (Pilates, jóga, séta) javasolt sportolás elején.
- Krónikus (régebben, mint 8 hete fennálló) köhögés esetén naponta többször 5-10 perces légzőgyakorlatot végezzünk.
- Intervallum tréning nagy és kis intenzitású periódusok váltakozása mellett elkezdhető fokozatosan. Jótékonyan hat az anyagcserére, a szöveti vérellátásra, az izmok működésére. Hatékony az 1 perc kerékpár/futópad vagy padlón gyaloglás - 1 perc



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

pihenés váltakozása naponta 2-3 alkalommal 15-20 percig. A tréning elején és végén javasolt a pulzus és az oxigén saturáció ellenőrzése.

Utóhatással viszonylag hosszabb ideig kell számolni, ami nem más, mint a fáradékonyság.

Nagyon fontos a fokozatos visszatérés! Tünetmentesség után 4 hétig még fokozatos terhelés - rendszeres pulzuszórával! Az eredeti teljesítményünk max. 50%-val kezdjük újra az edzést. Ha fulladás, nehézlégzés, erős szívdobogás-érzés lép fel, hagyjuk abba az edzést, forduljunk orvoshoz!

Covid protokoll:

Covid betegség után javasolt 2 hétig a séta (komolyabb tüneteknél), sok pihenés, a megerőltető fizikai aktivitást azonban még mellőzzük!



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/séta%20a%20szabadban/>

40 év felett: kardiológiai vizsgálat javasolt tünetmentesség esetén is!

Továbbá nyugalmi EKG, szív ultrahang, terheléses EKG stb. javasolt ugyancsak a sportolás megkezdése előtt. Kórházban kezelteknél komoly légzőrendszeri vizsgálat stb. szükséges, a sportolásba visszatérés akár 3-6 hónap is lehet.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Szaglás- és ízvesztés, nem múltó ízlelés- és szaglászavar esetén meg lehet próbálni az úgynevezett szaglás- és íztréninget is. Ennek során naponta háromszor háromféle ismert jellegzetes íz kóstolása és illat szaglása javasolt, ötnaponta ismételve. Narancs fogyasztása, fahéjas ételek fogyasztása (például fahéjas fánk, fahéjas palacsinta, esetleg kávé fahéjjal) szintén elősegítheti a regenerációt. Amennyiben nem járunk sikerrel, érdemes úgynevezett COVID ambulanciát felkeresni. A Semmelweis Egyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinikán indult poszt-COVID Szaglás Ambulanciáján szaglásvizsgálattal és szaglástreninggel segítenek **azoknak, akiknek a koronavírus-fertőzés után több mint három héttel is fennmaradtak a szaglásukat érintő panaszai.**

Végül érdemes megemlíteni, hogy a COVID-19 fertőzés a mentális egészségre is hatással van. A **mentális problémák** gyakorisága COVID-19-en átesettek körében kifejezetten megnőtt. Szorongás, depresszió, alvászavar és úgynevezett „brain fog” – vagyis lomha, tompa, nehézkes gondolkodás (úgynevezett „ködös agy”) jelentkezhet. Ezek mindegyike jelentős életminőség-romláshoz vezethet.

Brain fog esetén B-vitamin-komplex szedése, vagy ginkgo biloba kivonat alkalmazása lehet hatásos. Enyhébb alvászavar esetén önmagában alkalmazva a vény nélkül kapható melatonint a kutatások 70%-ban találták hatékonynak.

Mindezek mellett a társas támogatás, kikapcsolódást és relaxációt elősegítő programok és lehetőségek szintén támogatóan hathatnak a fertőzésen átesetteknek, illetve a poszt-COVID szindrómában szenvedőknek.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó:

<https://pixabay.com/hu/images/search/társasági%20élet%20kikapcsolódás%20relaxáció/>

Forrás:

Dr. Antalffy Judit előadása a Mozgástér Képzési (mozgás coach) rendszerében

<https://www.sportorvosikozpont.hu/covid-utani-visszateres-a-sportba>

<https://semmelweis.hu/sebeszet/betegellatas/post-covid-ambulancia/?fbclid=IwAR0sonuAubrAQ3XQxLEKGo07pfiYADSIQPszk6EOQLnf37dGeRSNnO-E1uY>

<https://www.tudokozpont.hu/hirek/covid-utan-sport-ezt-tanacsolja-a-tudogyogyasz>

<https://www.ayush.gov.in/docs/ayush-Protocol-covid-19.pdf>

https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/tenzios_fejfajas/944

https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/26794/poszt-covid-szindroma

<https://semmelweis.hu/hirek/2021/05/19/post-covid-ellatas-a-semmelweis-egyetem-ful-orr-gegeszeti-es-fej-nyaksebeszeti-klinikán/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.