

Informator dla pacjenta – wersja pełna

Co to jest COVID-19?

COVID-19 to skrót od „choroba koronawirusowa 2019” – ostra choroba zakaźna dotycząca głównie układu oddechowego. Jest ona wywoływana przez wirusa o nazwie SARS-CoV-2, który pojawił się pod koniec 2019 roku (stąd „19” w nazwie) i szybko rozprzestrzenił się na całym świecie, wywołując pandemię (epidemię o szczególnie dużych rozmiarach).

U osób z COVID-19 mogą występować: złe samopoczucie, gorączka, zaburzenia węchu i smaku, kaszel, problemy z oddychaniem (gdy wirus zainfekuje płuca) oraz inne objawy.

Kiedy ustępuje COVID-19?

U większości osób, które zachorowały na COVID-19, objawy ustępują po kilku tygodniach. Większość ludzi przestaje zakażać w ciągu 10 dni od wystąpienia objawów. U niektórych osób, zwłaszcza leczonych w szpitalu, objawy mogą utrzymywać się przez dłuższy czas. Mogą one być: łagodne, umiarkowane lub ciężkie.

Jakie organy mogą ulec uszkodzeniu w przebiegu COVID-19?

COVID-19 może zaburzać funkcjonowanie wielu układów i narządów. Szeroko udokumentowano niekorzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, oddechowy i nerwowy. W przebiegu choroby może dochodzić do uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, zmian skórnych oraz zaburzeń psychicznych. Po przebyciu COVID-19 może wystąpić też tzw. wieloukładowy zespół zapalny oraz choroby autoimmunologiczne, w których układ odpornościowy organizmu niszczy własne komórki. Procesy te mogą prowadzić do długotrwałych objawów.

Czy COVID-19 może trwać długo?

Ostra postać choroby trwa do 4 tygodni po zakażeniu. U większości osób dolegliwości mijają, ale u niektórych mogą utrzymywać się dłużej lub nawrócić w krótkim okresie po ustąpieniu. Wówczas rozpoznaje się „Long COVID” (czyli „Długotrwały COVID-19”), który prowadzi do szerokiego wachlarza konsekwencji zdrowotnych.

Z kolei objawy występujące po 12 tygodniu choroby nazywamy „Post-COVID”. Chociaż epidemia trwa dwa lata nadal ograniczona jest wiedza naukowa dotycząca mechanizmu tego stanu chorobowego, ciężkości i czasu utrzymywania się objawów oraz odległego wpływu na organizm.

Jakie objawy mogą występować po COVID-19?

Objawy utrzymujące się dłużej niż kilka tygodni, mają różnorodny charakter i zmieniają się w czasie. Najczęściej występują:

- duszność (uczucie braku powietrza) wysiłkowa lub spoczynkowa;
- kaszel;
- zmęczenie i osłabienie;
- upośledzone funkcjonowanie i mobilności;
- trudności w myśleniu, koncentracji, zapamiętywaniu, tzw. „mgła mózgowa”, zaburzenia funkcji poznawczych: orientacji, oceny rzeczywistości i przetwarzania informacji;
- lęk, obawy, zmartwienie, obniżenie nastroju, utrata zainteresowań;
- kołatanie serca, odczuwanie nieregularnego bicia serca;
- ból w klatce piersiowej, głowy, stawów, mięśni, brzucha lub innych okolic;

- biegunka;
- drętwienie kończyn, mrowienie, pieczenie lub palenie (tzw. parestezje);
- zaburzenia węchu lub smaku;
- katar;
- bezsenność i inne problemy ze snem;
- gorączka;
- światłowstręt, inne zaburzenia widzenia;
- brak apetytu;
- wysypki skórne (np. pokrzywka);
- zmiany nastroju;
- zaburzenia cyklu miesięczkowego.

Wymienione objawy mogą powodować także inne, nie związane z infekcją SARS-CoV-2, choroby, zarówno występujące wcześniej, jak i nowo rozwijające się. W niektórych przypadkach mogą one być wynikiem ponownego zakażenia SARS-CoV-2.

Które objawy mogą świadczyć o zagrożeniu życia (tzw. „czerwone flagi”)?

U niektórych pacjentów mogą pojawić się następujące objawy, świadczące o zagrożeniu życia:

- utrata przytomności, zaburzenia świadomości (splątanie – chaotyczne myślenie i wypowiedzi, majaczenie – urojenia, fałszywe myśli);
- ból uciskający lub dławiący w klatce piersiowej (niezależny od pozycji ciała);
- nasiloną duszność, przyspieszony oddech w spoczynku (powyżej 22/min), sine usta, obniżona saturacja (wysycenie krwi tlenem) stwierdzona pulsoksymetrem (SpO₂ poniżej 92%);
- ogniskowe objawy neurologiczne (niedowład, zaburzenia czucia, mowy, niedowidzenie);
- objawy wieloukładowego zespołu zapalnego, szczególnie u dzieci (wysoka gorączka, ból brzucha, wysypka, senność, kaszel, duszność, szybka akcja serca);
- ciężkie objawy psychiatryczne, zagrożenie samookaleczeniem lub samobójstwem.

Opisane objawy mogą wystąpić po przebytych COVID-19, ale mogą też wynikać z innych przyczyn, nie powiązanych z tą infekcją.

Obecność „czerwonych flag” wymaga **natychmiastowej** pomocy medycznej. Można ją otrzymać w pomocy doraźnej - pogotowiu ratunkowym (numer 999 lub 112) lub szpitalnym oddziale ratunkowym.

Czy jest jakiś sposób, aby uniknąć uporczywych objawów COVID-19?

Najlepszą metodą zapobiegania zachorowaniu, ciężkiemu przebiegowi COVID-19 i śmierci z tego powodu są szczepienia. Szczepienie ma trzy podstawowe korzystne działania. Po pierwsze, chroni osobę zaszczepioną (zmniejsza ryzyko zachorowania, a nawet jeżeli osoba ta zachoruje, chroni ją przed ciężkim przebiegiem i przed śmiercią). Po drugie, wielokrotnie zmniejsza ryzyko zakażenia innej osoby, w tym osoby obciążonej schorzeniami przewlekłymi lub starszej, czyli zagrożonej ciężkim przebiegiem lub zgonem. Po trzecie, duża liczba zaszczepionych utrudnia wirusowi transmisję (zakażanie i namnażanie się w ciele kolejnych osób) i mutowanie, prowadzące do coraz bardziej zaraźliwych odmian wirusa.

Osoby, które przebyły COVID-19, powinny być szczepione przeciw COVID-19, zgodnie z obowiązującym schematem szczepień, jeśli nie ma przeciwwskazań.

U osób, które przebyły COVID-19, szczepienia inne niż przeciw COVID-19 powinny być wykonywane zgodnie z zaleceniami, podobnie jak u pozostałych osób.

Inne, mniej skuteczne sposoby zapobiegania rozprzestrzenianiu się choroby, to: izolacja osób zakażonych oraz chorych, noszenie maseczek zakrywających zarówno nos jak i usta w tłumie

i w pomieszczeniach zamkniętych, zachowanie dystansu >2 m, intensywne, regularnie powtarzane wietrzenie pomieszczeń zamkniętych oraz mycie i odkażanie rąk.

Czy można przewidzieć długie utrzymywanie się objawów po COVID-19?

U większości osób dochodzi do spontanicznego powrotu do zdrowia i całkowitego ustąpienia dolegliwości. Niektórzy potrzebują jedynie dłuższego odpoczynku i stopniowo powracają do pełnej sprawności.

Objawy *long* COVID występują u ok. 10% pacjentów, którzy mieli różny stopień nasilenia ostrej fazy zakażenia. Stwierdza się go jednak również, po łagodnym a nawet bezobjawowym przebiegu infekcji.

Czy można określić kiedy objawy ustąpią?

Ustąpienie objawów i powrót do pełnej sprawności zależy od wieku, ogólnego stanu zdrowia, współistniejących chorób przewlekłych i od nasilenia objawów w fazie ostrej COVID-19. Długotrwałe dolegliwości występują zwłaszcza u hospitalizowanych, szczególnie leczonych na oddziale intensywnej terapii i u których zastosowano sztuczne oddychanie przy użyciu respiratora.

Kiedy należy zadzwonić lub zgłosić się do lekarza?

Oslabienie i łatwe męczenie się po przebytych COVID-19 jest dość powszechne i może utrzymywać się przez kilka tygodni lub miesięcy. Jeśli po 2-3 tygodniach od wypisu ze szpitala lub zakończenia izolacji domowej nadal utrzymują się dokuczliwe objawy, należy zadzwonić lub zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego.

Jak można leczyć uporczywe objawy COVID-19?

W celu złagodzenia objawów lekarz stosuje postępowanie objawowe (leczenie wpływające łagodząco na objawy, ale nie wpływające na przyczynę lub mechanizm rozwoju choroby). Może on łączyć różne metody terapeutyczne, takie jak przykładowo leki i rehabilitacja ruchowa.

Pacjenci powinni modyfikować nawyki życiowe, stosując bogatą w warzywa dietę; w przypadku palaczy bezwzględnie zaprzestać palenia i wyeliminować lub ograniczyć spożycie alkoholu.

W przypadku utrzymującego się zmęczenia, pacjent powinien dużo odpoczywać i wykonywać tylko najważniejsze prace.

W przypadku trudności z zasypianiem lub bezsenności, pacjent w pierwszej kolejności (zanim spróbuje tabletek nasennych) powinien zastosować zasady higieny snu. Obejmują one: nie spożywanie wieczorem napojów z kofeiną, alkoholu i nikotyny; kładzenie się spać i wstawanie o tej samej porze; podejmowanie w dzień aktywności fizycznej; ograniczenie czasu spędzanego w łóżku; unikanie drzemek w ciągu dnia; rezygnację z oglądania TV i pracy z komputerem / telefonem co najmniej na godzinę przed snem.

W przypadku dolegliwości, pacjent może zastosować leki łagodzące objawy, takie jak: kaszel, ból, gorączka, bezsenność, lęk czy depresja. W przypadku objawów ze strony układu krążenia, oddechowego lub nerwowego należy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego. W przypadku lęku lub depresji można skorzystać z pomocy poradni zdrowia psychicznego. O potrzebie skorzystania z konsultacji specjalistycznej winien decydować lekarz rodzinny a nie pacjent samodzielnie, gdyż często prowadzi to do zbędnych wizyt i niepotrzebnego oczekiwania w kolejkach.