

Długotrwałe objawy i zespół po COVID-19

SKRÓCONA WERSJA INFORMACJI DLA PACJENTÓW

Czy COVID-19 może trwać długo?

U osób, które zachorowały na COVID-19, objawy ustępują zwykle w ciągu kilku tygodni. Ostra postać choroby trwa do 4 tygodni po zakażeniu. U niektórych pacjentów dolegliwości mogą utrzymywać się dłużej lub nawrócić po krótkim okresie ich ustąpienia. Wówczas rozpoznaje się „Long COVID”.

Wyróżniany jest też „Post-COVID”, który odnosi się do uporczywych objawów, utrzymujących się dłużej niż 3 miesiące od zakażenia.

Jakie objawy mogą występować po COVID-19?

Najczęściej zgłaszanymi objawami po przebytych COVID-19 są:

- Duszność
- Kaszel
- Zmęczenie, osłabienie, upośledzone codzienne funkcjonowanie
- Trudności w myśleniu, tzw. „mgła mózgową”
- Lęk, obniżenie nastroju
- Odczucie nieregularnej i/lub szybkiej akcji serca
- Ból: w klatce piersiowej, głowy, stawów, mięśni, brzucha lub innych okolic
- Drętwienie, mrowienie, pieczenie w różnych okolicach ciała
- Zaburzenia węchu i/lub smaku
- Bezsenna
- Gorączka
- Wysypki skórne (np. pokrzywka)

U niektórych pacjentów mogą pojawić się objawy świadczące o zagrożeniu zdrowia i życia. Konieczny jest wówczas szybki kontakt z pogotowiem ratunkowym. Mogą to być następujące objawy: utrata przytomności, zaburzenia świadomości, ból w klatce piersiowej, nasiloną duszność, skrajne zmęczenie, niedowład, zaburzenia czucia lub mowy, zagrożenie samobójstwem.

Opisane objawy mogą być spowodowane także chorobami innymi niż COVID, zarówno występującymi wcześniej, jak i nowymi. W niektórych przypadkach można podejrzewać także ponowne zakażenie SARS-CoV-2.

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

Najlepszą metodą zapobiegania COVID-19 są szczepienia. Inne, mniej skuteczne sposoby zapobiegania to: zachowanie dystansu >2 m, noszenie maseczek zakrywających nos i usta w pomieszczeniach zamkniętych oraz częste mycie i odkażanie rąk.

Kiedy należy zadzwonić lub zgłosić się do lekarza?

Jeśli po 2-3 tygodniach od przebytej choroby nadal utrzymują się dokuczliwe objawy, należy zadzwonić lub zgłosić się do lekarza. Jeżeli pacjent czuje się bardzo źle lub pojawiają się nowe objawy, kontakt powinien nastąpić jeszcze wcześniej.

Czy można przewidzieć długie utrzymywanie się objawów po COVID-19 i kiedy one ustąpią?

U większości osób dochodzi do spontanicznego powrotu do zdrowia. Trudno jest przewidzieć utrzymywanie się objawów po przebytej chorobie. Mogą one wystąpić u pacjentów, którzy mieli różne stopnie nasilenia ostrego zakażenia – od bezobjawowego do ciężkiego. Ustąpienie objawów i powrót do pełnej sprawności zależy od wieku, ogólnego stanu zdrowia i współistnienia chorób przewlekłych. Osoby hospitalizowane, zwłaszcza na oddziale intensywnej terapii, są bardziej narażone na długotrwałe utrzymywanie się objawów i ich większe nasilenie.

Jak można leczyć uporczywe objawy COVID-19?

Większość objawów o umiarkowanym nasileniu ma tendencję do spontanicznego ustępowania, wymagają one obserwacji, a leczenie farmakologiczne nie jest potrzebne. Postępowanie w przypadku utrzymującego się zmęczenia i bezsenności podano w pełnej wersji opracowania.

Lekarz w większości przypadków zastosuje tzw. postępowanie objawowe (wpływające na objawy, a nie na przyczynę, która jest nieznana). Może zalecić przyjmowanie leków, np. łagodzących kaszel, ból lub gorączkę. U niektórych, stosunkowo nielicznych pacjentów, konieczne może być skierowanie przez lekarza rodzinnego na dodatkowe badania lub konsultację specjalistyczną i/lub rehabilitację.