

POSTCOVIDOVÝ SYNDRÓM

Čo je postcovidový syndróm?

Kým niektorí ľudia prekonajú akútnu infekciu COVID-19 relatívne rýchlo, iní sa trápia jej dlhodobými dôsledkami. Tento stav sa označuje ako postcovidový syndróm, alebo tzv. **dlhý covid**.

Presná medicínska definícia postcovidového syndrómu sa stále vyvíja, no väčšina odborníkov navrhuje považovať za dlhý covid stav, kedy príznaky pretrvávajú viac ako 12 týždňov a nie sú vysvetliteľné inými diagnózami.

Ako sa prejavuje?

NAJČASTEJŠIE PRÍZNAKY:

- dlhodobá únava obmedzujúca každodenné aktivity
- dýchavičnosť
- bolesť či pocit napätia na hrudníku
- problémy s koncentráciou a pamäťou
- problémy so spaním
- búšenie srdca
- závraty
- bolesti svalov a kĺbov



Čo potrebujete vedieť:

- ✦ vznik postcovidového syndrómu, tzv. dlhého covidu, pravdepodobne nesúvisí so závažnosťou prekonaného ochorenia COVID-19 (aj ľudia, ktorí mali ľahký priebeh ochorenia, môžu týmto syndrómom trpieť)
- ✦ príznaky sú veľmi rôznorodé a majú široký dopad na organizmus
- ✦ cenné rady a informácie ohľadne akútneho ale aj tzv. dlhého covidu nájdete na stránke www.covidhelper.sk



Čo hovoria štúdie?

- podľa údajov britského Úradu pre národnú štatistiku, **1 z 10** respondentov, ktorí mali pozitívny test na COVID-19, vykazoval **príznaky pretrvávajúce po dobu 12 a viac týždňov** ¹
- talianska štúdia z minulého roku uvádza, že u **87,4%** pacientov prepustených z nemocnice pretrvával **aspoň jeden symptóm** ochorenia COVID-19 **po dobu 2 mesiacov** ²
- švajčiarska štúdia z roku 2020 sa pozrela na ľudí **s miernym priebehom** COVID-19 a zistila, že až u **1 z 3** ľudí **príznaky** pretrvávali **aj po 6 týždňoch** ³
- podľa štúdie publikovanej v Lancete, **76%** ľudí hospitalizovaných s COVID-19 malo pretrvávajúce **príznaky** ochorenia **aj 6 mesiacov** po vyliečení akútnej infekcie ⁴
- na záver údaj z austrálskej štúdie, ktorá uvádza, že **56%** ľudí vykazuje **poškodenie pľúc** **aj 3 mesiace po prepustení** z nemocnice ⁵
- viaceré štúdie ukazujú, že tzv. dlhý covid postihuje **častejšie ženy** a **osoby s vyšším BMI** ⁶

POSTCOVIDOVÁ REHABILITÁCIA

Pri ťažkých stavoch je dychová rehabilitácia súčasťou liečby hneď od počiatku. Pacient sa často musí naučiť "znova dýchať". No ako ukazujú hromadiace sa štúdie, mnohí trpia dôsledkami ochorenia dlhé týždne až mesiace po prekonaní akútneho ochorenia. COVID-19 je respiračné ochorenie, avšak má schopnosť postihnúť všetky orgány tela.

Postcovidová rehabilitácia sa preto sústreďuje na odstránenie následkov pri poruche funkcie pľúc, ale aj pri neurologických a kardiologických komplikáciách ochorenia, kognitívnych poruchách a problémoch so zvládaním bežných činností po prekonaní COVID-19. Rehabilitácia pomáha s návratom k normálnemu životu a zároveň výrazne znižuje vznik chronických stavov, ktoré často vedú k invalidite.

Rehabilitačná liečba pacientov s potcovidovým syndrómom je hrazená zo zdravotného poistenia.

Zároveň sa už dajú nájsť rôzne rehabilitačné cvičenia online. Napríklad z dielne UNLP Košice nájdete inštruktážne videá na domácu rehabilitáciu tu: https://www.youtube.com/playlist?list=PLzKdXxTSqcYumk_A_b7V1tz086evZ_6vC

ZDROJE

1. Office for National Statistics. [The prevalence of long COVID symptoms and COVID-19 complications.](#)
2. Carfi A, Bernabei R, Landi F, for the Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group. [Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19. JAMA. 2020](#)
3. Mayssam Nehme, Olivia Braillard, Gabriel Alcoba, et al. [COVID-19 Symptoms: Longitudinal Evolution and Persistence in Outpatient Settings. Ann Intern Med.](#)
4. Chaolin Huang, Lixue Huang, Yeming Wang, et al. [6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: a cohort study](#)
5. MZ SR. [Dlhodobé \(vedľajšie\) účinky](#)
6. [Attributes and predictors of Long-COVID: analysis of COVID cases and their symptoms collected by the Covid Symptoms Study App.](#)