Post-COVID syndróm – ako ďalej po COVID-19

Zverejnené: 7. mája 2021 | Autor: MUDr. Tomáš Jankovič, PhD.



Ochorenie COVID-19 je vyvolané vírusom SARS-CoV-2. Ochorenie primárne postihuje dýchacie cesty, ale **v rozvinutom obraze postihuje viaceré orgánové systémy**. Klinicky sa na začiatku ochorenia prejavuje najmä bolesťami hlavy, suchým dráždivým kašľom, zhoršeným dýchaním, bolesťami hrdla, bolesťami svalov, stratou čuchu a chuti. Stav je sprevádzaný teplotami a triaškou. Medzi závažné extrapulmonálne príznaky ochorenia patria ochorenia srdca (arytmia, akútny koronárny syndróm), akútne zlyhanie obličiek, trombotické komplikácie a hepatocelulárne poškodenie. Medzi klinicky menej závažné príznaky ochorenia, ktoré sa manifestujú príznakmi mimo dýchacích ciest patria: gastrointestinálne príznaky (hnačky, nauzea, zvracanie), kožné príznaky (akrálne inflamácie- ,,COVID toes'') , očné príznaky (konjunktivitída), neurologické príznaky (strata čuchu, sluchu, chuti, ,,mozgová hmla,,) a poruchy metabolizmu glukózy (hyperglykémia, ketóza).

Ochorenie COVID-19 je vyvolané vírusom SARS-CoV-2. Ochorenie primárne postihuje dýchacie cesty, ale **v rozvinutom obraze postihuje viaceré orgánové systémy**. Klinicky sa na začiatku ochorenia prejavuje najmä bolesťami hlavy, suchým dráždivým kašľom, zhoršeným dýchaním, bolesťami hrdla, bolesťami svalov, stratou čuchu a chuti. Stav je sprevádzaný teplotami a triaškou. Medzi závažné extrapulmonálne príznaky ochorenia patria ochorenia srdca (arytmia, akútny koronárny syndróm), akútne zlyhanie obličiek, trombotické komplikácie a hepatocelulárne poškodenie. Medzi klinicky menej závažné príznaky ochorenia, ktoré sa

manifestujú príznakmi mimo dýchacích ciest patria: gastrointestinálne príznaky (hnačky, nauzea, zvracanie), kožné príznaky (akrálne inflamácie- ,,COVID toes''), očné príznaky (konjunktivitída), neurologické príznaky (strata čuchu, sluchu, chuti, ,,mozgová hmla,,) a poruchy metabolizmu glukózy (hyperglykémia, ketóza).

Priebeh ochorenia je často nevyspytateľný. Od bezpríznakového priebehu ochorenia, cez rôzne závažné stupne klinicky sa manifestujúcich príznakov, až po kardiopulmonálne zlyhanie. **V prípade, ak súbor príznakov pretrváva alebo sa vyvíja po 12 a viac týždňoch ochorenia COVID-19, môžeme hovoriť o post-COVID syndróme (tzv. long COVID)** ***(1)***.

Dlhodobé ťažkosti po prekonaní infekcie COVID-19 má približne 1 z 10 pacientov. Častejšie sú postihnuté **ženy, ľudia v strednom veku a deti** ***(2)***.

Medzi najčastejšie príznaky post-COVID syndrómu patria: **únava, svalová slabosť, zvýšená teplota, poruchy sústredenia, výpadky pamäti, zmeny nálady, poruchy spánku, bolesti hlavy a kĺbov, tráviace ťažkosti, dlhodobá strata chuti a čuchu, novovzniknutý diabetes mellitus a arteriálna hypertenzia, zmeny na koži, dušnosť a redukcia tolerancie námahy, bolesti na hrudníku, búšenie srdca, vypadávanie vlasov, zubov a iné** ***(3)***.

Patogenéza post-COVID syndrómu nie je presne objasnená. Možnými príčinami sú:

- Perzistencia vírusu v organizme
- Perzistencia neaktívnych proteínov v organizme, ktoré vyvolávajú imunitnú odpoveď
- Tvorba autoprotilátok
- Dysfunkcia endotelu a pretrvávanie hyperkoagulačného stavu *(4)*

Liečba post-COVID syndrómu závisí od charakteru obtiaží a, samozrejme, od ich intenzity. Pri miernych stupňoch klinických prejavov symptómov je možná samoliečba. Samozrejme, pri zhoršení stavu je nutné vyhľadať lekára a začať liečbu pod odborným dohľadom. Ochorenia ako diabetes mellitus alebo arteriálna hypertenzia musia byť hneď od začiatku adekvátne manažované špecialistom. **Medzi mierny stupeň klinických prejavov symptómov patria najmä únava, bolesti hlavy a kĺbov, tráviace ťažkosti, zmeny nálady, poruchy pamäte a dušnosť.**

Únavový syndróm

Únavový syndróm je jedným z najčastejších postcovidových symptómov. Pacient pociťuje únavu, slabosť, nedokáže realizovať adekvátny fyzický výkon. Prichádza k frustrácii, ktorá ešte viac môže prehĺbiť poruchy nálady. Pre zlepšenie tohto stavu je nutné plánovanie aktivít počas dňa (najviac energie má pacient doobeda), dodržiavať prestávky a upraviť spánkovú hygienu. Taktiež to znamená obmedziť príjem kofeínu a alkoholu. Pre celkovú harmóniu organizmu je nutné zvýšiť prijem vitamínov a minerálnych látok.

Bolesti hlavy a kĺbov

Bolesti hlavy a kĺbov sú časté u pacientov po prekonaní COVID-19. Spúšťačom bolesti hlavy je stres, dehydratácia a nedostatočný spánok. Podobne ako pri únave, aj tu v predchádzaní resp. potláčaní bolesti, je dôležitý zdravý životný štýl (prechádzky, spánok, dostatok tekutín atď.). V prípade potreby medikamentóznej liečby dávame prednosť paracetamolu a NSA. Pri nelepšení stavu je nutné vyhľadať odbornú pomoc.

Kašeľ a ťažkosti s dýchaním

Kašeľ a ťažkosti s dýchaním je možné zlepšiť aj domácou liečbou. Dôležitým momentom sú opäť prechádzky na čerstvom vzduchu, dychové cvičenia, dostatočná vlhkosť vzduchu v miestnosti a primeraná fyzická aktivita. Samozrejmosťou by malo byť obmedzenie fajčenia tabaku. Liečbu v prípade kašľa je možné podporiť expektoriancami, mukolytikami, resp. pri suchom dráždivom kašli je možné použiť antitusiká. Inhalačná terapia pomáha zvlhčovaniu slizníc a vykašliavaniu hlienov. Dychová gymnastika je taktiež dôležitým faktorom v liečbe a podpory správneho dýchania.

Tráviace ťažkosti

Tráviace ťažkosti v postcovidovom období môžu byť spôsobené dvoma základnými mechanizmami. Prvým je samotná infekcia SARS-CoV-2, ktorá vedie k indukcii inflamácie a narušení črevného mikrobiómu. Výsledkom je spustenie aktivácie zápalu nielen v črevách, ale prakticky v celom tele. Druhý mechanizmus je navodený dlhotrvajúcou antibiotickou terapiou v kombinácii s obmedzením enterálneho príjmu. Výsledkom sú hnačky, bolesti brucha, plynatosť, poškodenie hepatálnych funkcií, pyróza a iné ***(5)***. Základom liečby týchto ťažkostí je diéta. Pri hnačkách je nutné doplniť probiotiká, pri plynatosti antiflatulenciá resp. prokinetiká. Pri pretrvávaní hnačiek spojených s teplotami resp. s prítomnosťou krvi v stolici, je nutné vyšetrenie špecialistom.

Poruchy pamäte a zmeny nálad

Poruchy pamäte a zmeny nálad sú podmienené nielen samotnou infekciou, ale aj priebehom akútneho ochorenia, dĺžkou hospitalizácie a celkovým stavom pacienta. V týchto prípadoch sú nutné rôzne pamäťové cvičenia, celková úprava životného štýlu, spolupráca s rodinou a psychológom. Pri prejavoch a zvýraznení neurologickej symptomatológie je nutné vyšetrenie psychiatrom alebo neurológom.

Vzhľadom na množstvo pacientov s post-COVID syndrómom a heterogenitov symptómov je nutné, aby pacienti boli dostatočne edukovaní, spolupracovali so svojimi lekárnikmi, praktickými lekármi a v prípade potreby čo najskôr navštívili špecialistu. Prísľubom do budúcna v liečbe postcovidových následkov je kúpeľná starostlivosť, kde očakávame komplexnú starostlivosť o pacienta a zlepšenie celkového stavu.

ZDROJE:
1. NICE guidelin. COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19. National Institute for Health and Care Excellence. December 2020. https://www.nice.org.uk/guidance/NG188
2. Prevalence of long COVID symptoms and COVID-19 complications. https://www.ons.gov.uk/search?q=long+covid
3. https://evidence.nihr.ac.uk/themedreview/living-with-covid19-second-review/
4. Alwan NA, Burgess RA, Ashworth S et al. Scientific consensus on the COVID-19 pandemic: we need to act now. Lancet. 2020 Oct 31;396(10260):e71-e72
5. Villapol S. Gastrointestinal symptoms associated with COVID-19: impact on the gut microbiome. Translational Research 2020;226:57- 69

MUDr. Tomáš Jankovič