



Post COVID sindrom je bolest s tisuću lica. Post COVID sindrom je naziv za skup simptoma koji se javljaju nakon preboljenja akutne COVID-19 bolesti. Iako je COVID-19 bolest koja zahvaća uglavnom dišni sustav i uzrokuje tegobe slične prehladi, upali grla ili pluća, uzročnik ove bolesti može utjecati i na druge organe. Zbog toga post COVID sindrom predstavlja šaroliku skupinu poteškoća s kojima se susreću pacijenti nakon što ozdrave.

COVID-19 je akutna bolest gornjih i donjih dišnih putova izazvana jednim od najnovijih tipova koronavirusa. Ova skupina obuhvaća razne viruse koji tijekom zimskih mjeseci uzrokuju blagu prehladu. Međutim, neki od tih virusa mogu uzrokovati i teže bolesti, a jedan od tih je i virus koji uzrokuje COVID-19. Iako je pretežito asimptomatska ili blaga bolest, COVID-19 se u nekim osoba može pojaviti u težem obliku, poput upale pluća te zatajenja organa poput bubrega i jetre, upale srčanog mišića (miokarditis), a vrlo rijetko dolazi do upale mozga i moždane ovojnica (meningitis i encefalitis).

Ova bolest obilježena je povećanim rizikom od nastanka ugrušaka u žilama različitih dijelova tijela i organa. Post COVID sindrom je skup stanja koja se javljaju nakon preboljenja akutne COVID-19 bolesti i posljedica su oštećenja nastalog tijekom nje. Tegobe mogu uključivati različite organske sustave, a najčešće zahvaćaju: srce i krvne žile dišne puteve i pluća probavni sustav neurološki sustav kožu.

Trajanje post-COVID sindroma

Najbitniji kriterij za definiciju sindroma jest vrijeme trajanja tegoba. O post COVID sindromu govorimo kada tegobe vezane uz neki od spomenutih organskih sustava traju dulje od 4 tjedna, a osoba je prije toga preboljela COVID-19. Budući da je vrijeme trajanja pojedinih simptoma raznoliko, uobičajeno je sindrom podijeliti na: subakutni COVID-19 sindrom i kronični post COVID sindrom. O subakutnom sindromu govorimo kada su simptomi započeli razvojem COVID-19 bolesti i prisutni su nakon negativnog nalaza antigenskog ili PCR testa, a trajanje im je kraće od 12 tjedana. S druge strane, ukoliko tegobe traju dulje od 12 tjedana, govorimo o kroničnom post COVID sindromu.

Uzroci post-COVID sindroma

Točan uzrok nastanka post COVID sindroma i dalje je nepoznat. Trenutna saznanja upućuju na to da je navedena dijagnoza posljedica pretjeranog oštećenja organa tijekom akutne COVID-19 bolesti. Oporavak i regeneracija organa je proces nepredvidivog trajanja i tijeka, a time se može objasniti i različito vrijeme potrebno za oporavak među oboljelima. Iako uzroci sindroma i dalje nisu poznati, uočena je češća pojava simptoma među nekim skupinama, a to su: osobe starije životne dobi oboljeli od šećerne bolesti, pretilosti i visokog kolesterola; osobe koje pate od visokog krvnog tlaka; osobe koje boluju od malignih bolesti (primjerice, karcinoma pluća, dojke ili kolona), te necijepljene osobe.

Simptomi post-COVID sindroma

Simptomi post COVID sindroma, osim što su raznovrsni i različitog intenziteta, često su obilježeni periodima poboljšanja i pogoršanja zbog čega su pacijenti nerijetko zbumjeni, ali i zabrinuti, te frustrirani jer je tijek bolesti nepredvidiv. Iako period nakon preboljenja koronavirusne bolesti uglavnom prolazi bez većih komplikacija, može narušiti kvalitetu života. Najčešće se javljaju simptomi vezani za dišni sustav jer u njemu nastaju najveća oštećenja tijekom infekcije, a oni se mogu očitovati kao: osjećaj zaduhe pri fizičkoj aktivnosti ili mirovanju ubrzana frekvencija disanja (tahipneju), poteškoće pri udisaju, ali i izdisaju, te dugotrajni suhi i nadražajni kašalj. Ovi simptomi ponekad sliče astmi, kroničnoj opstruktivnoj plućnoj bolesti ili alergiji na zračne alergene.

Druge tegobe krvožilnog i respiratornog sustava su: osjećaj nepravilnog kucanja srca (palpitacije ili aritmije), što se može utvrditi EKG snimanjem, pojava duboke venske tromboze,

posebno u bolesnika koji su liječeni u bolnici, bol pri udisaju ili izdisaju, a koja je najčešće posljedica umaranja dišne muskulature. Osim simptoma vezanih za respiratorne organe, pacijenti se mogu žaliti i na kronični umor, brzo zamaranje, bol u mišićima, pa čak i na dugotrajnu temperaturu. Zanimljivo, koža je također jedan od organa koji može biti zahvaćen u ovom sindromu. Kožni problemi uključuju jače opadanje kose koje može nalikovati i opadanju nakon trudnoće, te pojavu osipa ili urtika po tijelu.

Neurološke posljedice COVID sindroma

Neurološke posljedice koronavirusne bolesti jedne su od učestalijih tegoba koje muče pacijente. Problemi sa živčanim sustavom mogu biti centralni ili periferni. Periferni neurološki simptomi uključuju: produžen gubitak osjeta okusa i njuha smetnje sluha i zujanje u ušima (tinnitus) poremećaje osjeta (parestezije i hipoestezije) tremor. Parestezije predstavljaju osjećaj peckanja ili trnjenja u rukama ili nogama, a hipoestezije označavaju pojavu smanjenog osjeta dodira u pojedinim dijelovima tijela. Ove neurološke smetnje ponekad predstavljaju dijagnostički problem jer mogu biti uzrokovane nizom bolesti.

Ukoliko vaše opće zdravstveno stanje ne otkriva druge znakove ozbiljnije bolesti te vaši članovi obitelji ili vi nemate do sada dijagnosticiranu neurološku bolest (poput multiple skleroze ili Parkinsonove bolesti) vrlo vjerojatno je riječ o post COVID tegobama. Simptomi uzrokovani poremećajem središnjeg živčanog sustava najčešće se javljaju u obliku: smetnji koncentracije, zbuњenosti i smetenosti glavobolje vrtoglavice. U slučaju ovih simptoma kod pacijentica je potrebno isključiti bolesti štitnjače te migrensku glavobolju. Vrtoglavica može biti uzrokovana raznim stanjima, a u razjašnjavanju njezinog uzroka najkorisnije je detaljno opisivanje pratećih simptoma i situacija u kojima se pojavljuje. Za neurološke tegobe, nažalost, ne postoji učinkovito liječenje te je riječ o simptomima koji mogu biti različitog trajanja. U slučaju nastanka novih simptoma ili učestalijeg i intenzivnijeg pojavljivanja prethodnih, potrebno je učiniti slikovne radiološke i dodatne neurološke pretrage.

Post COVID sindrom nesanica

Nadalje, jedna od glavnih posebnosti post COVID sindroma jest značajan utjecaj na psihičko zdravlje. Razna su istraživanja do sada pokazala veću pojavnost i drugih smetnji psihičkog zdravlja poput: anksioznosti depresije smetnji spavanja posttraumatskog stresnog poremećaja

Ove duševne smetnje često su zabilježene kod pacijenata koji su bili na bolničkom liječenju ili su dio liječenja proveli u jedinicama intenzivne skrbi. Liječenje teških oblika COVID bolesti može

biti stresno i traumatično iskustvo, a nakon njega obično slijedi dugotrajan i spor postupak rehabilitacije. Zbog toga naredni period može biti emocionalno zahtjevan i predstavljati veliki psihički, ali i fizički stres za organizam. Ove tegobe možete olakšati razgovorom s priateljima i bližnjima, ali isto tako i sa stručnjacima za mentalno zdravlje. Također, okružite se pozitivnim vijestima i posvetite se sebi i svojim hobijima jer će vam to podići raspoloženje. Karantena i boravak u zatvorenom također su negativno utjecali na psihičko zdravlje pa toplije vrijeme iskoristite za laganu šetnju i boravak na otvorenom!

Kako prepoznati post-COVID sindrom

Postavljanje dijagnoze post COVID sindroma ponekad je izazovno jer se znakovi sindroma mogu objasniti i drugim bolestima pa je određivanje točnog uzroka ponekad zahtjevno. Kako bi točno postavio dijagnozu, liječnik će vas upitati razna pitanja, a neka od njih su: Kada ste preboljeli COVID-19 i koje ste simptome imali tijekom bolesti? Imate li problema s kondicijom i svakodnevnim fizičkim aktivnostima? Imate li problema s koncentracijom, nesanicom, osjećajem anksioznosti ili neki drugi problem vezan uz mentalno zdravlje? Je li vam period bolesti bio stresan i kako se sada osjećate?

Budući da svaki pacijent doživljava drugačije simptome i tegobe, detaljan razgovor je najkorisniji alat koji će liječniku omogućiti uvid u to kako se osjećate i kakvo je vaše opće zdravlje. Osim razgovora, liječnik će: poslušati vaše srce i pluća stetoskopom snimiti EKG provjeriti zasićenje krvi kisikom, pomoći uređaju zvanog pulsni oksimetar uputiti vas na vađenje krvi, pregled urina i rendgensko snimanje pluća. Vađenje krvi osnovna je pretraga u svih bolesnika neovisno o dobi te će liječniku dati najbolji uvid u vaše zdravstveno stanje. Vaši laboratorijski nalazi mogu ukazivati na: anemiju prisutnost neke druge infekcije pogoršanje neke kronične bolesti, poput šećerne ili autoimune bolesti (primjerice, hipotireoze ili reumatoidnog artritisa) smanjenu bubrežnu funkciju smanjenu funkciju jetre (povišeni jetreni enzimi).

Krvne pretrage

Spomenuta stanja mogu biti uzroci simptoma koji se susreću u post COVID sindromu. Nakon virusnih infekcija, moguća je naknadna pojava bakterijske infekcije jer prethodna virusna infekcija oslabljuje imunološki sustav. Vađenjem krvi liječnik dobiva uvid i u stanje vaših kroničnih bolesti što je bitno jer COVID-19 bolest predstavlja stres za organizam, a to može prouzročiti pogoršanje vaših kroničnih stanja. U osoba koje imaju simptome zaduhe, suhog kašlia i teže obavljaju fizičke aktivnosti često se izvodi rendgen pluća.

Čak i blaga COVID-19 bolest može uzrokovati promjene na plućima koje mogu biti dugotrajne i sporo cijeliti. Ukoliko ste starije životne dobi, a uz bolujete od šećerne bolesti ili visokog krvnog tlaka, liječnik će vjerojatno htjeti procijeniti zdravlje vaših bubrega pa će zatražiti i pregled urina u laboratoriju. Promjene u sastavu urina mogu ukazivati na bubrežno oštećenje koje može nastati tijekom akutne infekcije te se može održati i tijekom post COVID-19 sindroma. Nakon ozdravljenja od COVID-19 obavezno posjetite svog liječnika radi kontrolnog pregleda. Većina simptoma post COVID sindroma spontano prestaje i ne zahtjeva posebne oblike liječenja, ali bitno je prepoznati i nadzirati ih.

Svog liječnika odmah kontaktirajte ukoliko primijetite: pogoršanje simptoma izraženi nedostatak zraka, tešku zaduhu i oštru ili probadajući bol u prsim visoku temperaturu ili druge simptome zaraznih bolesti pojavu simptoma koji prije nisu bili prisutni oteklinu i bolnost u jednoj nozi (u tom slučaju potrebno je učiniti Color doppler vena zbog sumnje na duboku vensku trombozu trombozu) bol u prsim ubrzani rad srca (tahikardija) i osjećaj lapanja srca (palpitacije) nagli gubitak tjelesne težine bez održavanja dijete.

Liječenje post COVID sindroma

Liječnici su suglasni u tome da jedinstvenog lijeka nema, ali neki savjeti i postupci mogu vam olakšati tegobe i ubrzati vaš oporavak. Iako znanstveno utemeljene, ove preporuke neće nužno imati jasne i očekivane učinke te neće odgovarati svakoj osobi. U osoba koje su imale teži oblik bolesti te veći period provele u krevetu, potrebno je vratiti snagu mišića i pokretljivost zglobova. U tom je slučaju potrebno posavjetovati se s liječnikom ili fizioterapeutom o mogućnostima fizikalne rehabilitacije koja će vam vratiti izgubljenu snagu. Ukoliko bolujete od kroničnih plućnih bolesti, možda će vam biti potrebna i plućna rehabilitacija, koja obuhvaća: vježbe pravilnog disanja vježbe snaženja dišnih mišića vježbe koje olakšavaju iskašljaj sekreta dišnih puteva terapiju kisikom (najčešće korištenjem maske ili nosne kanile, odnosno cjevčice).

Vježbe disanja

Vježbe disanja najkorisniji su alat tijekom oporavka. Prednost vježbi je da se mogu izvoditi kod kuće, ne zahtjevaju posebnu opremu niti oduzimaju previše vremena. Bitno je da ih izvodite redovito kako biste vidjeli njihov učinak. Postoje razne vježbe, ali se uglavnom izvode vježbe za jačanje diafragme (oštita) jer je to glavni mišić za disanje. Razlikujemo abdominalno i prsno

disanje. Pri prsnom disanju dolazi do značajnog širenja prsnog koša, dok pri abdominalnom disanju dolazi do širenja trbuha, što se događa zbog aktivacije i spuštanja ošta. Zbog toga je abdominalno disanje pravilan oblik disanja jer pri takvom disanju koristimo ošit. Ovaj oblik disanja se treba vježbati kako bi postao navika. Vježbe disanja uključuju: puhanje gumenog balona, pri čemu kod upuhivanja zraka treba stisnuti trbušne mišiće disanje pomoću šala ili marame oko struka s rukama položenim na prsa, odnosno trbušni Korištenje ruku poželjno je jer ćete tako osvijestiti pokrete trbuha. Pri udihaju ruka položena na trbušni mora se odizati, a pri izdihaju spuštati. Korištenjem šala ili marame postići ćete dodatan otpor što će poboljšati rad mišića.