

Długotrwałe skutki COVID-19 (tzw. „długi COVID”)

Co to jest „długi COVID”?

U większości osób objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19) ustępują w ciągu 4 tygodni. Jednak u niektórych osób objawy mogą utrzymywać się dłużej lub. Możliwe jest również pojawienie się nowych symptomów..

Objawy mogą także z czasem się zmieniać i dotyczyć każdego miejsca w organizmie. Stan ten określany jest mianem „długiego COVID” (long COVID).

Pracownicy służby zdrowia mogą mówić o „długim COVID”, mając na myśli:

- długotrwałą objawową chorobę COVID-19 (4–12 tygodni),
- zespół pocovidowy (post-COVID-19) (ponad 12 tygodni).

Skontaktuj się z gabinetem swojego GP, jeśli:

- martwisz się swoimi objawami,
- następuje pogorszenie twoich objawów.

Częste objawy i metody radzenia sobie z nimi

Zmęczenie

Podczas rekonwalescencji po każdej chorobie, w tym po zakażeniu koronawirusem, możesz odczuwać zmęczenie. Zmęczenie oznacza mniej energii fizycznej, umysłowej i emocjonalnej do wykonywania codziennych czynności, takich jak rozmowa, poruszanie się czy podejmowanie decyzji.

Wskazówka: Postaraj się podzielić swój dzień na małe części i na początek wyznaczaj sobie cele łatwe do zrealizowania.

Odpoczywaj między poszczególnymi zajęciami i rób tylko to, co jesteś w stanie zrobić.

Duszności

Możesz częściej odczuwać brak tchu. Duszności możesz odczuwać, nawet jeśli nie byłeś(-aś) leczony(-a) w szpitalu z powodu koronawirusa. Brak tchu może budzić lęk, ale możesz sobie pomóc na kilka sposobów.

Wskazówka: Spróbuj wykonać wdech, zanim zaczniesz się ruszać, a następnie wydech, kiedy wykonasz duży wysiłek, na przykład schylił się, podniesiesz ciężar czy wejdziesz po schodach.

Kaszel

Niektóre infekcje, w tym zakażenie koronawirusem, mogą powodować suchy kaszel, ponieważ doszło do podrażnienia płuc. U niektórych osób kaszel może być połączony z odkrztuszaniem śluzu.

Wskazówka: Zadbaj o dobre nawodnienie organizmu, pijąc niewielkie ilości płynów często w ciągu dnia. Jeśli poczujesz, że zaczynasz kaszleć, popijaj płyny małymi łykami.

Bóle mięśni i stawów

Po zakażeniu koronawirusem może występować ból.

Wskazówka: Postaraj się trochę zwolnić. Jeśli ból przeszkadza ci w wykonaniu zadania, odczekaj i zabierz się do niego za jakiś czas.. Choć może być trudno się zrelaksować w takiej sytuacji, robienie czegoś, co sprawia ci przyjemność, pomoże ci poprawić samopoczucie i zmniejszy stres związany z bólem.

Problemy ze snem

Gdy organizm walczy z infekcją, często zdarza się, że śpimy wtedy więcej. Zaburzenia snu występują również często podczas rekonwalescencji.

Wskazówka: Przygotowuj się do snu co wieczór o tej samej porze, unikaj ekranów przez co najmniej dwie godziny przed snem i nie pij przed pójściem spać herbaty ani kawy. Jeśli masz trudności z zaśnięciem, spróbuj wstać i zrelaksować się w innym pomieszczeniu, aż znów poczujesz zmęczenie.

Obniżenie nastroju, depresja i lęk

Choroba może negatywnie odbić się na zdrowiu psychicznym. Możliwe jest obniżenie nastroju, wystąpienie trudności z koncentracją lub odczuwanie niepokoju i paniki.

Wskazówka: Staraj się przestrzegać codziennego rozkładu zajęć, ogranicz spożycie alkoholu i dbaj o dobrze zbilansowaną dietę. Porozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną o tym, jak się czujesz. Jeśli po kilku tygodniach objawy nie ulegną poprawie, zwróć się do swojego GP.

Dodatkowe informacje i wsparcie

Jeśli martwisz się swoimi objawami, nie zmagaj się z nimi samotnie. Więcej informacji na temat powrotu do zdrowia po długim COVID można uzyskać na stronie: **NHSinform.scot/long-covid** lub pod numerem infolinii NHS inform: **0800 22 44 88**.