

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



Long Covid

DŁUGI COVID



NIEZBEDNY PRZEWODNIK

Polish

Niniejszy niezbędny przewodnik wyjaśnia, co robić, jeśli cierpi się na długi covid.

Znajdziesz w nim informacje na następujące tematy:

- Co wiemy na temat długiego covidu i jak możesz dowiedzieć się o nim więcej w miarę rozwoju sytuacji
- Jakich objawów możesz oczekiwać oraz jak je kontrolować
- Pomocne dłonie: rozmowa na temat długiego covidu oraz miejsca, w których można szukać wsparcia na co dzień



Niniejszy dokument może zawierać nieaktualne informacje. Najświeższe informacje znajdziesz w witrynie: **www.nhsinform.scot**

Czym jest długi covid?

Większość osób chorych na covid zdrowieje w ciągu 3 miesięcy, ale około 10% z nich wciąż wykazuje objawy po 12 tygodniach.

Długi covid dotyka ludzi w różnym wieku i o różnym pochodzeniu, w tym dzieci, niezależnie od tego, jak ciężkie były początkowe objawy zakażenia u danej osoby. Niektórzy doświadczają objawów długiego covidu, mimo że nawet wcześniej nie zorientowali się, że są chorzy na covid!

Pewne grupy osób wydają się bardziej narażone na rozwój objawów długoterminowych, w tym:

- Kobiety
- Osoby powyżej 60. roku życia
- Osoby pochodzenia afrokaraimskiego
- Osoby cierpiące na astmę, cukrzycę lub inne przewlekłe problemy zdrowotne

Objawy długiego covidu

Objawy są bardzo różnorodne, ale najpowszechniejsze z nich obejmują:

- Znużenie
- Duszności, kaszel, ciężar lub ucisk w klatce piersiowej
- Zespół tachykardii posturalnej (PoTS)
- Bóle ciała i głowy
- Palpitacje lub szmer serca
- Wysypki, swędzenie lub mrowienie skóry
- Gorączka
- Problemy psychiczne takie jak depresja, niepokój i stres

Znużenie

Znużenie to najbardziej powszechny objaw długiego covidu.

Oznacza nie tylko uczucie zmęczenia, przesypianie długich godzin lub utratę motywacji. To coś, co ma wpływ na każdą część ciała. Sprawia, że mamy mniej energii, a rzeczy, które kiedyś wydawały się nam łatwe, zaczynają być problemem.

Głównym sposobem radzenia sobie ze znużeniem jest unikanie **wywołujących je czynników**. Spróbuj zorientować się, co wywołuje zaostrenie Twoich objawów. Unikaj aktywności, które prowadzą do wyczerpania.

Są pewne techniki, które możesz stosować w celu zmniejszenia efektów znużenia. Wiele osób zmagających się ze znużeniem wciąż jest w stanie cieszyć się życiem.

Więcej informacji na temat znużenia można znaleźć w naszej broszurze pt.

Długi covid i znużenie.

Jest ona dostępna w naszej witrynie internetowej: **chss.org.uk**



Duszności

Wiele osób cierpiących na długi covid doświadcza duszności, zwłaszcza po ćwiczeniach. Możesz odczuwać ból w klatce piersiowej lub zawroty głowy, nie móc złapać oddechu albo może robić Ci się słabo.

Objawy te mogą ulec poprawie z czasem, zwłaszcza jeśli bierzesz udział w programie rehabilitacji oddechowej lub innym tego typu.

Możesz również nauczyć się technik kontroli i „ustawiania” oddechu, które mogą być pomocne w zmniejszaniu efektów duszności.

Ponieważ długi covid wiąże się zazwyczaj ze zmęczeniem, ćwiczenia zaproponowane przez terapeutę lub fizjoterapeutę należy wykonywać ostrożnie.

Więcej informacji na temat radzenia sobie z dusznościami można znaleźć w naszej broszurze pt. **Długi covid i duszności**.

Jest ona dostępna w naszej witrynie internetowej: **chss.org.uk**



PoTS

Zespół tachykardii posturalnej (ang. postural tachycardia syndrome, PoTS) to problem neurologiczny powszechnie występujący u osób, które przeszły covid.

PoTS to schorzenie, w wyniku którego zmiana pozycji na stojącą przyspiesza tętno (tj. wywołuje tachykardię, inaczej częstoskurcz) i może wywoływać objawy takie jak:

- Słabość lub zawroty głowy
- Palpitacje serca
- Słabe lub drżące ruchy
- Nieostre widzenie
- Znużenie lub problemy z ćwiczeniami fizycznymi

Może również być przyczyną problemów jelitowych, takich jak zatwardzenie lub ból w dole brzucha.

PoTS można leczyć środkami farmakologicznymi lub małymi zmianami trybu życia. Jeśli doświadczasz powyższych objawów, spytaj lekarza, czy mogą być oznaką PoTS.

Bóle

Osoby cierpiące na długi covid uskarżają się często na bóle stawów i mięśni. Ból taki może występować w reakcji na nadmierne użycie lub przepracowanie, jednak może również dokuczać stale (**ból przewlekły**).

Na ten rodzaj bólu można stosować leki bez recepty takie jak ibuprofen, aspiryna czy paracetamol. Trzeba zawsze uważać, aby nie przekroczyć dziennej zalecanej dawki tych leków.

Ból przewlekły wywołują często konkretne czynniki, takie jak ciepło, zimno, zmęczenie lub pewne rodzaje ćwiczeń. Zwracając baczną uwagę na swoje reakcje na różne środowiska, możesz zacząć unikać czynników wywołujących ból.

Ważne jest, aby nauczyć się odróżniać ból **neuropatyczny** (tj. wywoływany bezpośrednio przez system nerwowy) od bólu będącego odpowiedzią na uraz fizyczny lub inny bodziec. Jeśli nie masz pewności, zawsze bezpieczniej jest założyć, że doszło do rzeczywistego urazu.

Do rodzajów bólu zaliczamy:

Ból fizyczny

Ten ból jest odpowiedzią ciała na uraz, np. siniak, nadwyręzenie lub ranę ciętą. Jeśli ból jest wewnętrzny (np. ból brzucha), może być trudno stwierdzić, czy to problem natury fizycznej, czy nie. Jeśli ból pojawia się stale w jednym miejscu, warto udać się do lekarza, aby sprawdzić, czy nie doszło do urazu fizycznego.

Nadwrażliwość

Jest to rodzaj bólu, przy którym system nerwowy jest nadwrażliwy na bodźce. Innymi słowy, coś, co normalnie nie byłoby bolesne (np. lekki dotyk lub muśnięcie), staje się takie. Najlepszym sposobem radzenia sobie z takim bólem jest unikanie znanych bodźców oraz, w miarę możliwości, przyjmowanie środków przeciwbólowych.

Ból neurogeny (neuropatyczny)

Ten ból jest wynikiem niepoprawnego przesyłania sygnałów przez neurony i niekoniecznie jest odpowiedzią na rzeczywisty problem fizyczny. Może go pomóc załagodzić paracetamol, ale często najlepszym rozwiązaniem jest przeczekanie go.

Choroby serca

Niektóre osoby cierpiące na długi covid, zwłaszcza te poddane wcześniej hospitalizacji w wyniku covidu, mogą zacząć doświadczać problemów z sercem.

Najpowszechniej występującym z tych problemów są **palpitacje**. Oznacza to stan, w którym serce bije bardzo szybko i nieregularnie, co może wywoływać zawroty głowy lub panikę. Może to być również bolesne. Palpitacje nie są niebezpieczne i zazwyczaj ustępują same.

U niektórych osób występują także bóle w klatce piersiowej, zwłaszcza po ćwiczeniach fizycznych.

Okolo jedna na cztery osoby, u których występują bóle w klatce piersiowej, może cierpieć na schorzenie zwane **zapaleniem mięśnia sercowego**. Może ono wywoływać ból i dyskomfort, ale zazwyczaj nie jest niebezpieczne.



Gorączka

Osoby cierpiące na długi covid wydają się być bardziej od innych podatne na stany gorączkowe wywołane stresem lub chorobą, nawet jeśli nie doświadczają innych objawów covidu.

Jeśli regularnie miewasz gorączkę, zapytaj lekarza lub innego pracownika opieki zdrowotnej, jak sobie z tym radzić. Wiele osób zbija gorączkę, przyjmując paracetamol.



UWAGA:

nigdy nie wolno przyjmować większej dawki paracetamolu, niż zalecono na etykiecie leku. Jeśli przyjmujesz też inne leki, powiedz o nich lekarzowi, aby upewnić się, że żaden z nich nie wchodzi w interakcję z paracetamolem.



Zdrowie psychiczne

Niemal połowa osób, które poddano hospitalizacji w wyniku covidu, oraz wiele osób, które przeszły covid, ale nie były nigdy leczone w szpitalu, twierdzi, że cierpi w wyniku swoich doświadczeń na zaburzenia psychiczne.

Ponieważ długi covid wciąż jest słabo rozumiany, a sytuacja nie przestaje się rozwijać, może zachodzić konieczność radzenia sobie z niepewnością i wątpliwościami dotyczącymi przyszłości, co może być bardzo stresujące.

Wiele osób, które przeszły covid, boryka się z następującymi problemami:

- Depresja
- Niepokój
- Zespół stresu pourazowego
- Stres lub stygmatyzacja związane z doświadczeniem choroby

Organizacja Chest Heart & Stroke Scotland opublikowała dostępny online przewodnik pt. „Dobrostan psychiczny”, który zawiera więcej informacji na temat dbania o swoje zdrowie psychiczne.



Otrzymanie diagnozy

Aby u danej osoby można było zdiagnozować długi covid, warunkiem jest uprzednie przejście przez nią covidu. Należy też wykluczyć inne potencjalne przyczyny występujących u niej objawów.

Nie wszyscy lekarze są zaznajomieni z długim covidem. Aby pomóc lekarzowi postawić diagnozę:

Jeśli wiesz, że chorowałeś(-aś) na covid, wspomnij o tym lekarzowi, gdy omawiacie potencjalne objawy długiego covidu.

Jeśli nie masz pewności, czy chorowałeś(-aś) na covid, poproś o wykonanie testu na przeciwciała (wyniki mogą jednak nie być jednoznaczne, jeśli poddałeś(-aś) się szczepieniu na covid).

O ile to możliwe, prowadź dziennik objawów.

Szczerze opisz wszelkie inne ostatnio przebyte choroby, urazy lub stresujące sytuacje.

Trzymaj rękę na pulsie

Zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, aby przedstawić w niniejszym przewodniku jak najaktualniejsze informacje. Jednak ponieważ jest to opublikowany dokument, możliwości jego uaktualniania są ograniczone.

Aby uzyskać aktualne, regularnie sprawdzane informacje dotyczące długiego covidu i radzenia sobie z jego objawami, odwiedź poniższe witryny:

- o NHS Inform – **www.nhsinform.scot**
- o Witryna CHSS – **chss.org.uk**
- o **longcovid.org**
- o Your Covid Recovery – **www.yourcovidrecovery.nhs.uk**



Szukanie wsparcia i pomocy

CHSS oferuje szereg usług, w tym:

- o Usługa Hospital to Home (ang. „od szpitala do domu”)
- o AdviceLine (zadzwoń pod numer **0808 801 0899**)
- o Szczegółowe informacje dotyczące konkretnych objawów, które można znaleźć w witrynie **chss.org.uk**

W Twojej okolicy mogą działać sieci wsparcia dla osób z długim covidem. Warto też zajrzeć na Facebooka lub inne platformy mediów społecznościowych.

Znajomi i rodzina mogą zapewnić Ci kluczowe wsparcie w radzeniu sobie z objawami, jak też wysłuchać Cię, gdy chcesz porozmawiać.

Twój lekarz, za Twoją zgodą, może skierować Cię do innych pracowników opieki zdrowotnej lub usług wsparcia, takich jak terapia zajęciowa, wsparcie psychologiczne, fizjoterapia lub klinika leczenia bólu.

Nasze publikacje dostępne są bezpłatnie w Szkocji dla każdego, kto ich potrzebuje. Wejdź na stronę www.chss.org.uk/resources-hub, aby wyświetlić wszystkie nasze zasoby, w tym inne niezbędne przewodniki z tej serii.

W Szkocji ponad milion osób, tj. jedna na pięć, żyje ze schorzeniem klatki piersiowej lub serca albo po udarze mózgu. Działamy, aby pomagać wszystkim, którzy tego potrzebują. Aby to zrobić, potrzebujemy jednak Twojej pomocy. Wejdź na stronę www.chss.org.uk/supportus, aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji.

Ten dokument jest również dostępny w językach urdu, pendżabskim, ukraińskim i polskim



ZESKANUJ MNIE

L1

Opublikowano w kwietniu 2022 r.
Następna planowana redakcja tekstu: październik 2023 r.

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



**JAK ŻYĆ, TO TYLKO
PEŁNIĄ ŻYCIA**

Szkocka organizacja
charytatywna (nr SC018761)