

ВТОМА ВІД ПОСТКОВІДНОГО СИНДРОМУ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ЗМІСТ

Ключові моменти	1
Постковідний синдром і втома	2
Чим відрізняється постковідна втома від інших?	2
Чому постковідний синдром викликає втому?	3
Чи стане краще?	3
Ресурси	4
Ресурси про втому	4
Ресурси про постковідний синдром	4
Ресурси про CHSS	4

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

- Втома — найпоширеніший симптом постковідного синдрому, який вражає щонайменше шістьох із десяти людей.
- Втома — це не просто відчуття втомленості, вона викликає широкий спектр симптомів в усьому організмі.
- Постковідна втома — це різновид поствірусної втоми, подібної до синдрому хронічної втоми. Існує багато теорій про те, чому постковідний синдром викликає втому, але наукового консенсусу немає.
- Постковідну втому **не слід** долати через силу, методом поступових фізичних навантажень або виходом за межі своїх можливостей. З нею слід справлятися за допомогою регулювання темпу та управління енергією.
- Постковідна втома може покращитись із часом і завдяки обережному лікуванню. Навіть якщо втома не зникне повністю, ви можете використовувати управління енергією і регулювання темпу, щоб жити повноцінним, щасливим життям.

Цей інформаційний бюлетень присвячений лише втомі, спричиненій постковідним синдромом. Для отримання інформації про управління втомою в цілому, дивіться базовий посібник «Виснаження та втома».

Постковідний синдром і втома

Втома — фізичне та розумове виснаження — найпоширеніший симптом постковідного синдрому. Шестеро з кожних десяти людей, які мають постковідний синдром, повідомляють про проблеми з втомою або постійну втому.

Втома від постковідного синдрому не схожа на звичайну втому або навіть на деякі інші форми втоми. Це найбільш схоже на втому, яку відчувають люди із синдромом хронічної втоми або фіброміалгією.

Втома виникає, коли у вас менше енергії, ніж організм використовує. Це стан, який впливає на весь організм і може викликати такі проблеми:

- Втома й нестача енергії, яка не проходить під час сну.
- Ви забагато спите або не можете нормально заснути.
- Головний біль, ломота в тілі та скутість.
- Запаморочення або нестійкість, особливо коли ви стоїте.
- Відчуття ваги, що тисне на вас, або важкість кінцівок.
- Труднощі з мисленням, мовленням або пам'яттю (докладніше див. інформаційний бюлетень про **затуманення свідомості**).
- Емоційна нестабільність — ви легко засмучуєтеся, буваєте запальними або відчуваєте більший стрес, ніж зазвичай. Ви можете плакати в несподівані моменти або відчувати себе менш здатними емоційно справлятися зі стресовими ситуаціями.
- Нудота або нездужання.
- Зміни апетиту та/або зміни ваги.
- Зниження лібідо або труднощі під час сексу.
- Більша схильність до розвитку хвороб та інфекцій, таких як застуда чи грип, і довше одужання після них. Рани також можуть гоїтися довше.

Ці зміни можуть мати великий вплив на ваше повсякденне життя, настрій і стосунки з іншими людьми. Поради щодо управління впливом цих симптомів див. у базовому посібнику з **виснаження та втоми**.

Чим відрізняється постковідна втома від інших?

Втома від постковідного синдрому є більш системною, ніж втома з фізичною причиною (наприклад, інсульт, серцевий напад або проблеми з диханням). Самопочуття може покращуватися або погіршуватися без чіткої причини, і ви можете бути не в змозі сказати, чому ви втомилися.

Найважливіша відмінність полягає в тому, що **ви не можете «перебороти» втому, спричинену постковідним синдромом**. Багато інших видів втоми можна подолати, якщо ретельно планувати кількість занять, розширювати свої межі та розвивати фізичну форму. Однак поствірусна втома (зокрема втома від постковідного синдрому) погіршується, коли ви виходите за межі своїх можливостей.

Це означає, що ви **не** повинні брати участь у процедурах, спрямованих на «наращування потенціалу», таких як дозовані фізичні вправи. Замість цього зосередьтеся на регулюванні темпу, управлінні енергією і пошуку способів жити зі своєю втомою.

Чому постковідний синдром викликає втому?

Не зовсім зрозуміло, чому постковідний синдром викликає втому або чому він так поширений. Існує кілька теорій.

- **Теорія метаболізму.** З'являється все більше доказів того, що в людей із постковідним синдромом спостерігається запалення (імунна реакція) у різних частинах організму навіть після того, як вірус виводиться. Це може вплинути на здатність організму переробляти їжу в енергію, особливо в м'язах і мозку.
- **Теорія персистуючої інфекції.** Вірус Covid-19 усе ще може бути у вашому організмі. Це означає, що ваша імунна система, можливо, усе ще працює над тим, щоб стримувати вірус, на що витрачається багато енергії. Подумайте, як ви втомлюєтеся після звичайного кашлю або застуди. Деякі люди думають, що втома від постковідного синдрому — це те ж саме, але протягом більш тривалого періоду часу.
- **Теорія пошкодження системи.** Covid-19 може вражати органи та нервову систему. Це може означати, що ваш організм має менше можливостей керувати своїми звичними функціями й витрачає на це більше енергії.
- **Киснева теорія.** Covid-19 має багато наслідків для дихальної і кровоносної систем — легенів, крові та серця. Це може призвести до того, що до клітин вашого тіла буде надходити менше кисню, а отже, вони стануть менш активними.
- **Теорія гормонів.** Ми знаємо, що деякі гормони (наприклад, гормони щитоподібної залози) можуть впливати на рівень енергії. Навіть у здорових людей кількість енергії, яку ви виробляєте й використовуєте, змінюється залежно від пори року, навколишнього середовища та навіть часу доби. На ці гормони може вплинути постковідний синдром, що призведе до того, що організм перейде в стан низької енергії в невідповідний час. Це також може пояснити, чому багато людей із постковідним синдромом також страждають від безсоння та інших розладів сну.

Найбільш вірогідною причиною втоми від постковідного синдрому є певна комбінація цих теорій, але дослідження в цій сфері ще не надали чітких висновків.

Чи стане краще?

Оскільки постковідний синдром визнали окремим станом лише нещодавно, існує обмежена кількість даних щодо його довгострокових наслідків. Однак ми знаємо, що деякі люди з часом відновлюються від втоми. В одному дослідженні близько 15 з кожних 100 людей, які мали сильну втому, виявили, що через три місяці вони стали менше втомлюватися.

Навіть якщо ваша втома не зникає, ви можете навчитися керувати нею за допомогою регулювання темпу та управління енергією. Це може полегшити виконання щоденних завдань, зменшити вплив симптомів і запобігти їхнім «загостренням».

Щоб дізнатися більше про управління втомою, дивіться базовий посібник із **виснаження та втоми**. CHSS також пропонує таблиці, які допоможуть вам планувати свою діяльність, відстежувати рівень енергії та визначати тригери, які можуть погіршити ситуацію. Ви можете переглянути та завантажити ці таблиці на сайті www.chss.org.uk/resources-hub

Ресурси

Ресурси про втому

ME Association

Вебсайт: www.meassociation.org.uk
Тел: **0344 576 5326**

Національна благодійна організація для людей, які страждають на синдром хронічної втоми та постковідний синдром. Надає широкий спектр інформації та підтримку щодо втоми, а також інших симптомів.

NHS Inform

Вебсайт: www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-covid-19-long-covid/signs-and-symptoms/long-covid-fatigue/

Сторінка інформаційного вебсайту NHS Шотландії про втому від постковідного синдрому.

Purely Pacing

Вебсайт: www.jenniejacques.com/post/purely-pacing

Дуже корисна стаття блогу про те, як регулювати темп і керувати своєю енергією під час втоми від постковідного синдрому.

Королівський коледж ерготерапевтів

Вебсайт: www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0

Грунтовний експертний посібник з управління втомою від постковідного синдрому від ерготерапевтів з усієї Великої Британії.

Ресурси про постковідний синдром

LongCovid.scot

Вебсайт: www.longcovid.scot/support

Головний ресурс, де зібрані організації та благодійні фонди, які можуть надати допомогу та інформацію про постковідний синдром.

Національний центр добробуту

Вебсайт: wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/

Центральний хаб для самоконтролю симптомів постковідного синдрому.

Усі брошури та інформаційні бюлетені організації Chest Heart and Stroke Scotland можна знайти онлайн або замовити в друкованому вигляді на сайті www.chss.org.uk/resources-hub

Це включає в себе такі документи:

Базовий посібник із виснаження та втоми.

Базовий посібник із постковідного синдрому

Базовий посібник «Життя з постковідним синдромом»

Робочий аркуш «Зіставлення енергії»

Робочий аркуш «Відстеження рівня енергії»

Ви також можете отримати особисту підтримку, інформацію та поради, зателефонувавши на нашу консультаційну лінію за номером **0808 801 0899** або надіславши повідомлення **ADVICE** на номер **66777**.

NO LIFE HALF LIVED

Знайдіть нас у соціальних мережах



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

Ви також можете отримати інформацію, поради та підтримку на нашому вебсайті: **www.chss.org.uk**

Зручні для читання буклети та інформаційні бюлетені можна знайти в нашому ресурсному центрі:

www.chss.org.uk/resources-hub



Відскануйте тут, щоб
побачити всі наші ресурси!

Chest Heart & Stroke Scotland

2nd Floor, Hobart House
80 Hanover Street
Edinburgh EH2 1EL
Тел.: 0131 225 6963

Номер шотландської благодійної організації: SC018761
Номер компанії з обмеженою відповідальністю: SC129114

Chest
Heart &
Stroke
Scotland

