

DUSZNOŚCI TOWARZYSZĄCE PRZEWLEKŁEMU COVID-19

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



Spis treści

Kluczowe punkty	1
Przewlekły Covid-19 i duszności	2
Perfuzja tlenu	2
Zaburzenia wzorca oddychania	3
Fizyczne uszkodzenie płuc	3
Bóle gardła i zmiany głosu	4
Duszność i inne objawy przewlekłego Covid-19	4
Czy sytuacja się poprawi?	4
Materiały	5
Materiały dotyczące duszności	5
Materiały dotyczące przewlekłego Covid-19	5
Materiały organizacji CHSS	5

KLUCZOWE PUNKTY

- Duszności, trudności w oddychaniu i kaszel są objawami towarzyszącymi przewlekłemu Covid-19 i mogą współwystępować z innymi objawami przewlekłego Covid-19.
- Typowe problemy z oddychaniem w przewlekłym Covid-19 obejmują: zaburzenia wzorca oddychania, fizyczne uszkodzenie płuc i dróg oddechowych, nadmierną ilość śluzu i wrażliwość gardła.
- Przewlekły Covid-19 może również oznaczać, że mniej wdychanego tlenu faktycznie dotrze do reszty ciała, co oznacza, że musisz przyjmować więcej tlenu, aby to zrekompensować.
- Dostępne są techniki i wsparcie, które pomagają radzić sobie z objawami.

Ta broszura informacyjna dotyczy wyłącznie duszności spowodowanej przewlekłym Covid-19. Ogólne informacje na temat radzenia sobie z dusznością można znaleźć w „w naszym Przewodniku na temat Duszności”.

Przewlekły Covid-19 i duszności

Covid-19 to wirus, który wpływa na wiele procesów zachodzących w organizmie, w tym na oddychanie. Trudności w oddychaniu mogą utrzymywać się długo po ustąpieniu infekcji. Około jedna na cztery osoby doświadcza trudności z oddychaniem, które powodują długotrwałe problemy. Należą do nich:

- Uporczywy kaszel lub świszczący oddech.
- Ból lub uczucie „pieczenia” w klatce piersiowej.
- Uczucie ucisku w klatce piersiowej.
- Trudności z zaczerpnięciem wystarczającej ilości powietrza podczas rozmowy, ćwiczeń lub wysiłku.
- Zbyt dużo śluzu w gardle lub płucach, który musi być usuwany poprzez kasłanie lub odchrząkiwanie.
- Trudności z oddychaniem przez nos – może to prowadzić do chrapania i oddychania przez usta.
- Dysautonomia (problemy z autonomicznym układem nerwowym), takie jak PoTS, które mogą utrudniać oddychanie.

Objawy te mogą pojawiać się i znikać lub utrzymywać się przez dłuższy czas. Wiele osób z przewlekłym Covid-19 jest również bardziej podatnych na inne infekcje klatki piersiowej.

Aby uzyskać porady dotyczące radzenia sobie z wpływem tych objawów na oddychanie, zapoznaj się z Niezbędnym Przewodnikiem na temat **Duszności**.

Perfuzja tlenu

Termin „**perfuzja tlenu**” jest mniej skomplikowany, niż się wydaje. Oznacza sposób, w jaki tlen przemieszcza się do i z krwi, zaopatrując mięśnie i narządy w całym ciele.

Przewlekły Covid-19 może wpływać na perfuzję tlenu. Oznacza to, że mniej wdychanego tlenu dociera do reszty ciała. Musisz więc przyjmować więcej tlenu, aby osiągnąć poziom perfuzji tlenu, którego potrzebuje Twój organizm. Może to prowadzić do ciężkiego oddechu (**hiperwentylacji**) i poczucia duszności.

Może również przyczyniać się do bólu mięśni, ponieważ części ciała mogą przejść na **oddychanie beztlenowe** (proces z niską zawartością tlenu, który jest zwykle stosowany podczas intensywnych ćwiczeń lub w przypadku niezdolności do normalnego oddychania), co prowadzi do sztywności mięśni.

Zaburzenia wzorca oddychania

Zaburzenie wzorca oddychania to stan, w którym oddychamy w sposób nieefektywny dla naszego organizmu. Jest to powszechne wśród osób z przewlekłym Covid-19. Zaburzenia wzorca oddychania mogą objawiać się w następujący sposób:

- Często jest się bardziej świadomym swojego oddechu lub czuje, że oddychanie nie jest już automatyczne (trzeba świadomie skupiać się na utrzymaniu stałego oddechu).
- Można czuć się niezdolnym do zaczerpnięcia wystarczającej ilości powietrza lub wzięcia wystarczająco głębokiego oddechu.
- Zadyszka pojawia się szybciej lub w odpowiedzi na mniejszy wysiłek niż kiedyś.
- Często dochodzi do hiperwentylacji i mogą wystąpić jej objawy, takie jak zawroty głowy, niewyraźne widzenie, kołatanie serca lub niepokój.
- Wzdychanie, ziewanie lub oddychanie przez usta występuje częściej niż wcześniej.
- Często odczuwa się ucisk lub ból w klatce piersiowej, zwłaszcza w przeponie lub ścianie klatki piersiowej (ból sprawia wrażenie, jakby znajdował się w żebrach, a nie głębiej).
- Mogą wystąpić inne objawy niezwiązane z oddychaniem, takie jak: wzdęcia, bóle głowy lub napięcie mięśni szyi i ramion.

Zaburzenia wzorca oddychania można leczyć za pomocą fizjoterapii.

Fizyczne uszkodzenie płuc

Zakażenie Covid-19 może spowodować uszkodzenie narządów wewnętrznych, w tym płuc i dróg oddechowych.

U niektórych osób występuje rodzaj uszkodzenia płuc zwany **zapaleniem pęcherzyków płucnych (ang. pneumonitis)**. Jest to obrzęk wewnątrz płuc, który objawia się jako małe obszary zmętnienia na zdjęciu rentgenowskim lub tomografii komputerowej. Zapalenie pęcherzyków płucnych sprawia, że płuca są mniej wydajne, ale prawie zawsze poprawia się w ciągu kilku miesięcy od wyleczenia z początkowej infekcji Covid-19.

U osób z ciężką postacią Covid-19 może również rozwinąć się **zwłóknienie płuc**. Jest to bliznowacenie płuc, które może wystąpić po infekcji lub zapaleniu, powodując, że powietrze „uderza” o delikatne części płuc. Ten stan może być również spowodowany lub pogorszony przez intubację, jeśli pacjent został podłączony do respiratora w szpitalu. Zwłóknienie trwa dłużej niż zapalenie płuc. Nie można go odwrócić, ale kontrolując objawy i zachowując ostrożność przy oddychaniu, można zapobiec jego pogorszeniu.

Może również dojść do tymczasowego lub długotrwałego uszkodzenia **przepony**. Przepona to mięsień u podstawy żeber, który kontroluje oddychanie. Może wystąpić ból, osłabienie, a nawet skurcze tego mięśnia, które wpływają na zdolność oddychania. Podobna sytuacja może mieć miejsce w przypadku mięśni i chrząstek **klatki piersiowej**.

Bóle gardła i zmiany głosu

Okolo jedna na trzy osoby odczuwa ból, suchość lub swędzenie gardła jako część objawów przewlekłego Covid-19. Może to objawiać się w następujący sposób:

- Jesteś bardziej wrażliwy na kurz, suche powietrze i inne czynniki, które mogą podrażniać gardło.
- Odczuwasz grudkę w gardle lub trudności z przełykaniem.
- Często odczuwasz ból gardła lub łaskotanie w gardle, szczególnie z samego rana.
- Masz zbyt dużo śluzu w gardle lub musisz często odchrząkiwać.

Zmiany w gardle mogą również prowadzić do zmian w głosie. Może się okazać, że Twój głos jest chrapliwy, zachrypnięty lub cichszy niż wcześniej, szczególnie w okresie nasilenia objawów.

Pij dużo wody, mów cicho, aby nie nadwyręzać gardła i w razie możliwości ogranicz spożycie kofeiny. Terapeuta mowy i języka (ang. speech and language therapist, SLT) może udzielić porad dotyczących nie tylko zmian głosu, ale także uporczywego bólu gardła lub problemów ze śluzem.

Duszność i inne objawy przewlekłego Covid-19

Duszność może współwystępować z innymi objawami przewlekłego Covid-19, w szczególności ze zmęczeniem i złym samopoczuciem po wysiłku, jeszcze bardziej utrudniając wykonywanie codziennych czynności. Duszność może również pogorszyć inne objawy, w szczególności takie jak zawroty głowy, mgłę mózgową i bóle w klatce piersiowej. Więcej informacji na temat innych objawów przewlekłego Covid-19 można znaleźć w naszych arkuszach informacyjnych na temat: **Znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19, PoTS, i Mgła mózgową**, a także w naszym Niezbędnym przewodniku po **Przewlekłym bólu**.

Czy sytuacja się poprawi?

Ponieważ przewlekły Covid-19 jest rozpoznawany jako schorzenie dopiero od niedawna, dane na temat jego długoterminowych skutków są ograniczone. Obecne dowody sugerują, że choć u wielu osób nadal będą występować podstawowe problemy z oddychaniem, objawy duszności i problemy z oddychaniem mogą być kontrolowane i z czasem ulegać poprawie.

Aby przyspieszyć swój powrót do zdrowia, możesz uzyskać pomoc u poniższych specjalistów:

- Fizjoterapeuci.
- Terapeuci zajęciowi.
- Logopedzi.
- Lekarz rodzinny lub inny świadczeniodawca podstawowej opieki zdrowotnej.

Aby dowiedzieć się więcej na temat radzenia sobie z dusznością, zapoznaj się z Niezbędnym przewodnikiem dotyczącym **duszności**. Organizacja CHSS oferuje również wsparcie i porady dotyczące radzenia sobie z dusznością. Aby uzyskać indywidualne wsparcie i porady, zadzwoń na naszą infolinię pod numer **0808 801 0899**.

Materiały

Materiały dotyczące duszności

Asthma + Lung UK

Strona internetowa: www.asthmaandlung.org.uk

Tel.: **0300 222 5800**

E-mail: helpline@asthmaandlung.org.uk

Brytyjska organizacja charytatywna zajmująca się problemami z oddychaniem i układem oddechowym, w tym związanymi z przewlekłym Covid-19.

Royal College of SLTs

Strona internetowa: www.rcslt.org/news/new-long-Covid-guidance-and-patient-handbook/

Specjalistyczne informacje dla osób zmagających się z objawami przewlekłego Covid-19, od Royal College of Speech and Language Therapists.

NHS Inform

Strona internetowa: www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-Covid-19-long-Covid/signs-and-symptoms/long-Covid-breathlessness/

Strona informacyjna NHS Scotland poświęcona duszności towarzyszącej przewlekłemu Covid-19. Jest również strona poświęcona kaszlowi.

Physiotherapy for BPD

Strona internetowa: www.physiotherapyforbpd.org.uk

Specjalistyczne wsparcie i informacje na temat zaburzeń wzorca oddychania i sposobów radzenia sobie z nimi, w tym ćwiczenia, które można wykonywać w domu.

Materiały dotyczące przewlekłego Covid-19

LongCovid.scot

Strona internetowa: www.longCovid.scot/support

Centralny ośrodek organizacji charytatywnych, które mogą zapewnić pomoc i informacje na temat przewlekłego Covid-19.

National Wellbeing Hub

Strona internetowa: wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-Covid/

Centralny ośrodek do samodzielnego zarządzania objawami przewlekłego Covid-19.

Wszystkie broszury i arkusze informacyjne organizacji Chest Heart and Stroke Scotland można znaleźć online lub zamówić w wersji drukowanej na stronie www.chss.org.uk/resources-hub

Obejmuje to następujące istotne dokumenty:

Niezbędny przewodnik po duszności

Niezbędny przewodnik po przewlekłym Covid-19

Niezbędny przewodnik po życiu z przewlekłym Covid-19

Możesz również uzyskać osobiste wsparcie, informacje i porady, dzwoniąc na naszą infolinię **0808 801 0899** lub wysyłając SMS o treści **ADVICE** pod numer **66777**.

NO LIFE HALF LIVED

Znajdź nas w mediach społecznościowych



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

Informacje, porady i wsparcie można również znaleźć na naszej stronie internetowej: **www.chss.org.uk**.

Szereg łatwych do czytania broszur i arkuszy informacyjnych można znaleźć w naszej bazie materiałów:

www.chss.org.uk/resources-hub.



Zeskanuj tutaj, aby zobaczyć
wszystkie nasze materiały.

Chest Heart & Stroke Scotland

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

Szkocka organizacja charytatywna: SC018761
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością: SC129114

Chest
Heart &
Stroke
Scotland

