

ЗАДИШКА ВІД ПОСТКОВІДНОГО СИНДРОМУ

Зміст

Ключові моменти	1
Постковідний синдром і задишка	2
Перфузія кисню	2
Порушення структури дихання	3
Фізичне пошкодження легень	3
Біль у горлі та зміна голосу	4
Задишка та інші симптоми постковідного синдрому	4
Чи стане краще?	4
Ресурси	5
Ресурси про задишку	5
Ресурси про постковідний синдром	5
Ресурси про CHSS	5

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

- Задишка, утруднене дихання та кашель — це симптоми, пов'язані з постковідним синдромом, які можуть взаємодіяти з іншими симптомами постковідного синдрому.
- Поширені проблеми з диханням при постковідному синдромі включають: порушення структури дихання, фізичне пошкодження легенів і дихальних шляхів, надмірне виділення слизу й чутливість горла.
- Постковідний синдром також може призвести до того, що менше кисню, який ви вдихаєте, досягатиме решти вашого тіла. Це означає, що для компенсації організму потрібно отримувати більше кисню.
- Існують методики та підтримка, які допоможуть вам впоратись із симптомами.

Цей інформаційний бюлетень присвячений лише задишці, спричиненій постковідним синдромом. Для отримання інформації про управління задишкою в цілому, дивіться базовий посібник «Задишка».

Постковідний синдром і задишка

Covid-19 — це вірус, який впливає на багато процесів в організмі, зокрема й на дихання. Утруднене дихання може тривати ще довго після того, як інфекція пройде. Приблизно кожна четверта людина відчуває труднощі з диханням, які спричиняють постійні проблеми, зокрема такі:

- Постійний кашель або хрипи.
- Біль у грудях, стиснення або відчуття печіння в грудях.
- Відчуття тиску в грудях.
- Вам важко вдихати достатньо повітря під час розмови, фізичних вправ або навантажень.
- Занадто багато слизу в горлі або легенях, що вимагає постійного відкашлювання або очищення горла.
- Утруднене дихання через ніс — це може призвести до хропіння й дихання через рот.
- Дисавтономія (проблеми з вегетативною нервовою системою), наприклад синдром постуральної тахікардії, яка може утруднювати дихання.

Ці симптоми можуть з'являтися і зникати, а можуть бути постійними протягом тривалого часу. Багато людей із постковідним синдромом також виявляють, що вони більш вразливі до інших дихальних інфекцій.

Поради щодо управління симптомами задишки див. у базовому посібнику із **задишки**.

Перфузія кисню

Термін **«перфузія кисню»** не такий складний, як здається. Це спосіб, яким кисень надходить у кров і виходить із неї, живлячи м'язи та органи по всьому тілу.

На перфузію кисню може вплинути постковідний синдром. Це означає, що менше кисню, який ви вдихаєте, досягне решти частин тіла. Отже, вам потрібно споживати більше кисню, щоб досягти рівня перфузії кисню, необхідного вашому організму. Це може призвести до важкого дихання (**гіпервентиляції**) і відчуття задишки.

Це також може спричиняти біль і ломоту в м'язах, оскільки частини вашого тіла можуть перейти в **анаеробне дихання** (процес із низьким вмістом кисню, який зазвичай використовується, коли ви інтенсивно тренуєтеся або не можете нормально дихати), що призводить до скутості м'язів.

Порушення типу дихання

Порушення типу дихання — це стан, коли ви дихаєте не найефективнішим для вашого організму способом. Це поширене явище серед людей із постковідним синдромом. Порушення типу дихання може означати:

- Ви частіше помічаєте своє дихання або відчуваєте, що дихання більше не є автоматичним (вам доводиться думати про нього, щоб утримувати дихання рівним).
- Ви відчуваєте, що не можете набрати достатньо повітря або зробити достатньо глибокий вдих.
- Ви задихаєтесь швидше або у відповідь на менші навантаження, ніж раніше.
- Ви часто дихаєте з підвищеною швидкістю та можете відчувати симптоми гіпервентиляції, такі як запаморочення, нечіткість зору, прискорене серцебиття або тривожність.
- Ви зітхаєте, позіхаєте або дихаєте ротом частіше, ніж раніше.
- Ви часто відчуваєте тиск або біль у грудях, особливо в діафрагмі або грудній стінці (біль ніби в ребрах, а не глибше).
- У вас можуть бути інші симптоми, не пов'язані з диханням, такі як: здуття живота, головний біль або напруження м'язів шиї та плечей.

Порушення дихання можна контролювати за допомогою фізіотерапії.

Фізичне пошкодження легень

Коронавірусна інфекція може спричинити пошкодження внутрішніх органів, зокрема легень і дихальних шляхів.

У деяких людей трапляється різновид ураження легенів, який називається **пневмонітом**. Це набряк усередині легенів, який проявляється у вигляді невеликих ділянок помутніння на рентгенівському знімку або комп'ютерному скануванні. Пневмоніт робить ваші легені менш ефективними, але майже завжди покращується протягом декількох місяців після одужання від первинної коронавірусної інфекції.

У людей, які перехворіли на Covid у важкій формі, також може розвинути **легеневий фіброз**. Це рубцювання легенів, яке може виникнути після інфекції або запалення, через що повітря ніби «дере» ніжні частини легень. Цей стан також може бути викликаний або погіршений інтубацією, якщо вас підключали до апарату штучної вентиляції легенів у лікарні. Фіброз триває довше, ніж пневмонія. Цей процес не можна повернути назад, але, контролюючи симптоми й стежачи за своїм диханням, ви можете запобігти погіршенню стану.

Ви також можете зазнати тимчасового або довготривалого пошкодження **діафрагми**. Діафрагма — це м'яз біля основи ребер, який контролює дихання. Ви можете відчувати біль, слабкість або навіть спазми в цьому м'язі, які впливають на вашу здатність дихати. Подібне може статися з м'язами та хрящами **грудної клітки**.

Біль у горлі та зміна голосу

Приблизно кожна третя людина відчуває біль, сухість або свербіж у горлі як частину симптомів постковідного синдрому. Це може означати, що ви:

- Більш чутливі до пилу, сухого повітря та інших речей, які можуть подразнювати горло.
- Відчуваєте клубок в горлі або труднощі з ковтанням.
- Часто відчуваєте біль у горлі або лоскотання в горлі, особливо вранці.
- Маєте занадто багато слизу в горлі, або вам доводиться часто прочищати горло.

Зміни в горлі також можуть призвести до змін у голосі. Ви можете відчути, що ваш голос став хрипким, охриплим або тихішим, ніж раніше, особливо коли ваші симптоми погіршилися.

Пийте багато води, говоріть тихо, щоб не напружувати горло, і зменште споживання кофеїну, якщо можете. Логопед може дати вам пораду, як впоратися не лише зі змінами голосу, але й з постійним болем у горлі або слизом.

Задишка та інші симптоми постковідного синдрому

Задишка може взаємодіяти з іншими симптомами постковідного синдрому, зокрема з втомою та нездужанням після фізичних навантажень, що ще більше ускладнює виконання повсякденних справ. Задишка також може погіршити інші симптоми, як-от запаморочення, затуманення свідомості та біль у грудях. Щоб дізнатися більше про інші симптоми постковідного синдрому, перегляньте наші інформаційні бюлетені: **Втома від постковідного синдрому**, **Синдром постуральної тахікардії** та **Затуманення свідомості**, а також наш базовий посібник з **Хронічного болю**.

Чи стане краще?

Оскільки постковідний синдром визнали окремим станом лише нещодавно, існує обмежена кількість даних щодо його довгострокових наслідків. Сучасні дані свідчать про те, що хоча багато людей і надалі матимуть проблеми з диханням, симптоми задишки та дихальних розладів можна контролювати та покращувати з часом.

Щоб прискорити ваше одужання, вам можуть надати допомогу:

- фізіотерапевт;
- ерготерапевт;
- логопед і логопед-педагог;
- ваш лікар загальної практики або інший постачальник послуг первинної медичної допомоги.

Щоб дізнатися більше про управління задишкою, дивіться базовий посібник із **задишки**. CHSS також може запропонувати підтримку та поради щодо управління задишкою — для індивідуальної підтримки та консультації зателефонуйте на нашу консультаційну лінію за номером **0808 801 0899**.

Ресурси

Ресурси про задишку

Asthma + Lung UK

Вебсайт: www.asthmaandlung.org.uk

Тел.: 0300 222 5800

Електронна пошта: helpline@asthmaandlung.org.uk

Велика британська благодійна організація, що займається проблемами дихання та респіраторними захворюваннями, зокрема й пов'язаними з постковідним синдромом.

Королівський коледж логопедів і мовних терапевтів

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

Спеціальна інформація для людей, які мають справу із симптомами постковідного синдрому, від Королівського коледжу логопедів і мовних терапевтів.

NHS Inform

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

Сторінка інформаційного вебсайту NHS Шотландії про задишку від постковідного синдрому. У них також є сторінка з інформацією про кашель.

Фізіотерапія при порушеннях типу дихання

Вебсайт: www.physiotherapyforbpd.org.uk

Підтримка фахівців та інформація про порушення дихання й способи боротьби з ним, зокрема вправи, які можна виконувати вдома.

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 задишки

Базовий посібник із постковідного синдрому

Базовий посібник «Життя з постковідним синдромом»

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**

