

Sindromul COVID de lungă durată

Informații în LIMBA ROMÂNĂ

Ce este sindromul COVID de lungă durată?	1
Care sunt factorii de risc pentru sindromul COVID de lungă durată?.....	2
Ce simptome pot apărea în cazul sindromului COVID de lungă durată?.....	2
Și copiii pot suferi de COVID de lungă durată?	3
Cum se stabilește diagnosticul?	4
Care este tratamentul pentru sindromul COVID de lungă durată?	4
Reabilitare	4
Ce este pacing-ul?	5
Ce este coping-ul?	5
Concediu medical pentru COVID de lungă durată	5
Pas cu pas, înapoi la locul de muncă	5
Pensie de invaliditate sau pentru incapacitate de muncă	6
Revenirea la viața normală.....	6
Cui pot să mă adresez?.....	6

Ce este sindromul COVID de lungă durată?

Sindromul COVID de lungă durată definește consecințele pe termen lung asupra sănătății după un episod de COVID-19. Simptomele frecvente includ de exemplu dispnee, epuizare, capacitate redusă de performanță, precum și probleme de memorie și concentrare. Cu toate acestea, simptomele pot fi foarte diferite. Sindromul COVID de lungă durată presupune o durată mare a îmbolnăvirii de COVID-19 (simptomele persistă cel puțin patru săptămâni) și așa-numitul sindrom post-COVID (caracterizat printr-o durată a simptomelor de cel puțin 12 săptămâni).

Care sunt factorii de risc pentru sindromul COVID de lungă durată?

Încă nu s-a putut stabili cu claritate care sunt factorii de risc pentru sindromul COVID de lungă durată. Vârsta, anumite afecțiuni preexistente și evoluția severă a bolii COVID-19 pot juca un rol în această privință. Există dovezi că protecția conferită de schema completă de vaccinare împotriva coronavirusului reduce frecvența și severitatea simptomelor sindromului COVID de lungă durată.

Cert este că în principiu sindromul COVID de lungă durată poate afecta pe oricine: atât persoane tinere, dinamice, care au suferit de o formă de COVID-19 ușoară, cât și persoane care au suferit episoade mai severe.

Ce simptome pot apărea în cazul sindromului COVID de lungă durată?

Simptomele sindromului COVID de lungă durată nu sunt aceleași pentru toți cei afectați. Posibilele neplăceri după infecția cu SARS-CoV-2 sunt foarte diverse. Din acest motiv, medicilor nu le este întotdeauna ușor să asocieze simptomele cu sindromul COVID de lungă durată, dar suferința psihică pentru cei afectați poate fi uneori enormă. Adeseori, o existență de zi cu zi normală nu mai este posibilă pentru o lungă perioadă de timp.

Cele mai frecvente manifestări ale sindromului COVID de lungă durată includ următoarele:

- **Oboseală, capacitate de efort redusă, astenie:** Sunt posibile diferite grade de severitate, mergând până la așa-numita oboseală cronică: Cei afectați se simt foarte oboseți, extenuați și vlăguiți. Chiar și activitățile fizice sau mentale ușoare se dovedesc foarte dificile. Somnul nu este odihnitor și nu ameliorează suficient starea de oboseală cronică. Ca urmare, atât viața profesională, cât și cea socială sunt uneori sever restricționate.
- **Stare de rău post-efort (post-exertional malaise), abreviată PEM:** Capacitatea redusă de efort se înrăutățește adesea chiar și după un efort fizic sau mental neînsemnat. Această suferință poartă denumirea de stare de rău post-efort. Deteriorarea stării persoanei afectate poate apărea imediat sau cu o întârziere de 24 până la 72 de ore după supunerea la solicitare. Cei afectați se simt ca și cum ar fi bolnavi. Situația poate dura zile sau chiar săptămâni. În varianta cea mai nefavorabilă, PEM agravează permanent starea persoanei cu simptome persistente.
- Tulburări persistente de miros și gust

- Dispnee, dificultăți de respirație
- Tulburări de somn
- Probleme de concentrare și memorie, așa-numita „ceață pe creier”
- Tahicardie, respectiv bătăi neregulate ale inimii – așa-numitele palpitații – care apar de obicei la ridicarea din poziția culcat. Bătăile accelerate ale inimii provoacă, printre altele, amețeală bruscă, circulație deficitară, tremurături, oboseală și alte neplăceri. Tensiunea arterială rămâne constantă. Specialiștii vorbesc despre sindromul tahicardiei posturale (postural tachycardia syndrome), pe scurt **POTS**.

Și copiii pot suferi de COVID de lungă durată?

Și copiii pot fi afectați de consecințele pe termen lung asupra sănătății după ce au contractat COVID-19. Cu toate acestea, sindromul COVID de lungă durată pare să fie mai puțin frecvent în rândul copiilor și adolescenților decât la adulți. În prezent, există dovezi că fetele, copiii cu afecțiuni preexistente și copiii cu o evoluție severă a COVID-19 pot prezenta un risc mai mare de a suferi de sindromul COVID de lungă durată.

Simptomele posibile sunt similare cu cele ale adulților.

- Oboseală, epuizare, capacitate de efort redusă
- Rezistență fizică deficitară
- Dureri de cap
- Tulburări de miros și gust
- Lipsă de concentrare
- Dispnee
- Tulburări de somn

Dacă copiii prezintă simptomele menționate, este întotdeauna important să luați în considerare posibilitatea sindromului COVID de lungă durată și să vă adresați medicului pentru stabilirea diagnosticului. Acest lucru este valabil mai ales pentru copiii care au avut anterior COVID-19.

Indicație

În cazuri rare, e posibil ca copiii care au avut COVID-19 să se confrunte cu o deteriorare acută a stării de sănătate pe o perioadă de două până la opt săptămâni după ce au contractat boala. Problemele pot merge atât de departe încât să fie necesar un tratament medical intensiv. Este vorba despre o reacție excesivă masivă a sistemului imunitar, care

poate apărea ca o complicație gravă a COVID-19. Această afecțiune poartă denumirea de **sindrom inflamator multisistemic pediatric (pediatric multisystem inflammatory syndrome)**, abreviat: **P-MIS**. P-MIS este o afecțiune separată și nu face parte din manifestările sindromului COVID de lungă durată.

Cum se stabilește diagnosticul?

În primul rând, medicul efectuează o anamneză detaliată (= chestionar). Sunt înregistrate toate problemele de sănătate și efectele lor asupra vieții de zi cu zi. În cadrul unui control de sănătate, medicul efectuează și un examen fizic și își face o idee despre starea psihologică și nivelul subiectiv de suferință a persoanei afectate. Trebuie excluse alte boli care pot provoca simptome similare. Medicul decide dacă sunt necesare investigații suplimentare.

Care este tratamentul pentru sindromul COVID de lungă durată?

Scopul tratamentului pentru sindromul COVID de lungă durată este acela de a ameliora simptomele și de a susține recuperarea organismului. Se urmărește astfel prevenirea cronicizării simptomelor. Dată fiind simptomatologia variată a sindromului COVID de lungă durată, și terapia necesară poate varia. Planul exact de tratament trebuie adaptat individual pentru fiecare pacient în parte. Prin urmare, o evaluare precisă este crucială.

Îngrijirea și monitorizarea pacienților cu COVID de lungă durată este efectuată în primul rând de medicul de familie. În funcție de cerințe, sunt implicați și alți profesioniști din domeniul sănătății, precum și medici din alte specialități medicale. Dacă există boli specifice (de exemplu probleme cardiovasculare, afecțiuni preexistente), acestea trebuie tratate în mod corespunzător. De asemenea, pot fi combinate mai multe oferte de asistență.

Reabilitare

În funcție de gravitatea bolii, după evaluarea medicală pot fi necesare măsuri de reabilitare. Scopul este acela de a ameliora funcțiile corporale și activitățile care au suferit limitări și de a obține cea mai bună participare posibilă din punct de vedere social și profesional.

Ce este pacing-ul?

Pacing-ul este procesul de management al energiei. Pacienții învață să-și repartizeze corect forțele disponibile și să nu depună eforturi dincolo de limitele lor individuale. Pacing-ul previne suprasolicitarea. De exemplu, se pot folosi jurnale de activitate, precum și monitoare ale ritmului cardiac și monitoare de activitate. Cu ajutorul lor se poate determina cu claritate când are loc depășirea limitelor personale de energie.

Pacing-ul este recomandat persoanelor care suferă de un deficit de energie fizică sau psihică – oboseală cronică sau stare de rău post-efort – ca urmare a îmbolnăvirii de COVID-19. Pacing-ul îi ajută pe cei afectați să facă față vieții de zi cu zi și să evite un regres în drumul spre însănătoșire.

Ce este coping-ul?

Termenul de coping desemnează eforturile unei persoane de a face față unei situații stresante. Ajutarea pacienților să dezvolte un comportament de coping adecvat este adesea parte a planului de tratament pentru sindromul COVID de lungă durată. În funcție de simptomatologia individuală, se utilizează strategii diferite.

Concediu medical pentru COVID de lungă durată

Pacienții cu COVID de lungă durată care suferă de probleme de sănătate și a căror capacitate de muncă este afectată se pot adresa – ca și în cazul oricărei alte îmbolnăviri – medicului de familie, pentru a solicita concediu medical.

Pas cu pas, înapoi la locul de muncă

Pentru reintegrarea treptată la locul de muncă după un concediu medical de cel puțin șase săptămâni, se poate conveni cu angajatorul o perioadă de revenire cu program de lucru redus. Aceasta înseamnă că timpul de lucru poate fi redus cu până la 50 la sută. Cei afectați pot solicita asistență de la consultanți și profesioniști din domeniul medicinei muncii la „[fit2work](#)” (website în limba germană).

Pensie de invaliditate sau pentru incapacitate de muncă

Dacă starea de sănătate a pacientului nu se îmbunătățește pe termen lung, de multe ori singura opțiune care-i rămâne este să solicite o pensie de invaliditate sau de incapacitate de muncă. Această solicitare constituie de asemenea o cerere de alocație de reabilitare. Cererea trebuie depusă la casa de asigurări de pensii. Mai multe informații găsiți pe site-ul Camerei de Muncă la rubrica „[Pension wegen Krankheit \(Pensie pe caz de boală\)](#)” (website în limba germană).

Revenirea la viața normală

Momentul când este posibilă revenirea la viața de zi cu zi normală după sindromul COVID de lungă durată depinde, printre altele, de severitatea simptomelor și de nivelul personal de suferință mentală. Condiția fizică și nivelul de stres din viața de zi cu zi joacă de asemenea un rol. Revenirea la locul de muncă depinde și de activitatea profesională și de condițiile de muncă. Medicul curant vă va ajuta să vă stabiliți obiective individuale.

Ca regulă generală: Este necesară odihnă și suficient timp pentru a vă recupera. Suprasolicitarea poate crește riscul de deteriorare a sănătății.

Cui pot să mă adresez?

Dacă bănuiți că suferiți de sindrom COVID de lungă durată, luați legătura cu medicul dumneavoastră de familie. Categoriile speciale de pacienți pot fi tratate în clinicile universitare, în cadrul a diferite programe științifice.

Caseta tehnică

Proprietar media și editor:

Ministerul Federal al Afacerilor Sociale, Sănătății, Serviciilor de Îngrijire și Protecției Consumatorului (BMSGPK)

Stubenring 1, 1010 Viena

Locul apariției și al producției: Viena

Versiunea: 27. noiembrie 2023

Lista surselor

Aceste informații au fost compilate din conținutul portalului de sănătate, a se vedea [Lista surselor](#).