

# Long COVID

## Informacione në SHQIP

|  |   |
|--|---|
| Çfarë është Long COVID-i? .....  | 1 |
| Cilët janë faktorët e rrezikut për Long COVID-in? .....                  | 2 |
| Cilat simptoma mund të shfaqen në rastin e Long COVID-it?.....           | 2 |
| A mund të prekën edhe fëmijët nga Long COVID-i? .....                    | 3 |
| Si bëhet diagnoza?.....  | 4 |
| Si bëhet trajtimi i Long COVID-it?.....                                  | 4 |
| Rehabilitimi.....  | 4 |
| Çfarë është Pacing? .....  | 4 |
| Çfarë është Coping? .....  | 5 |
| Përqindja e mungesave për arsye sëmundje për shkak të Long COVID-it..... | 5 |
| Kthimi në profesion hap pas hapi.....                                    | 5 |
| Pensioni i invaliditetit ose paaftësisë për punë .....                   | 5 |
| Kthimi në përditshmëri.....  | 6 |
| Ku mund të drejtohem? .....  | 6 |

## Çfarë është Long COVID-i?

Long COVID-i përshkruan pasoja afatgjata shëndetësore pas një sëmundje me COVID-19. Simptoma të shpeshta janë për shembull marrje fryme, rraskapitje, aftësi e reduktuar e performancës si dhe probleme të kujtesës dhe përqendrimit. Megjithatë, simptomat mund të jenë shumë të ndryshme. Long COVID-i përfshin një sëmundje COVID-19 që zgjat shumë (kohëzgjatje simptomash nga katër javë) dhe të ashtuquajturën sindromën post COVID (kohëzgjatje simptomash nga 12 javë).

## Cilët janë faktorët e rrezikut për Long COVID-in?

Nuk është plotësisht e qartë se cilët janë faktorët e rrezikut për Long COVID-in. Moshë, sëmundje të caktuara të mëparshme dhe ecuria e rëndë e sëmundjeve COVID-19 mund të luajnë një rol. Të dhënat tregojnë se një vaksinë e plotë kundër koronavirusit ul shpeshësinë dhe shkallën e rëndë të simptomave Long COVID-it.

Një gjë është e sigurt: në parim Long COVID-i mund të prekë këdo, si të rinjtë, personat e shkathët, sëmundja e tyre e COVID-19 ka kaluar e butë, si dhe personat që kanë qenë të sëmurë rëndë.

## Cilat simptoma mund të shfaqen në rastin e Long COVID-it?

Simptomat e Long COVID-it nuk janë të njëjta te të gjithë personat e prekur. Shqetësimet e mundshme pas një sëmundje COVID-19 janë shumë të ndryshme. Prandaj mjekët nuk e kanë gjithmonë të lehtë t'i caktojnë simptomat e Long COVID-it. Por, për personat e prekur vuajtja nganjëherë mund të jetë shumë e madhe. Shpesh, për një kohë të gjatë nuk mund të jetë e mundur një përditshmëri normale.

### Shqetësimet e shpeshta të Long COVID-it përfshijnë simptomat e mëposhtme:

- **Lodhje, aftësi performance e kufizuar, dobësi:** Mund të shfaqen shkallë të ndryshme të rënda, deri në të ashtuquajturën **lodhje**: Në të njëjtën kohë, personat e prekur ndihen shumë të lodhur, të rraskapitur dhe të sosur. Madje dhe aktivitete të lehta fizike dhe mendore kryhen me shumë vështirësi. Gjumi nuk është ripërtëritës dhe nuk e përmirëson mjaftueshëm lodhjen. Kjo kufizon tepër jetën e punë dhe jetën sociale.
- **Post-Exertional Malaise (plogështi pas sforcimit), shkurt PEM:** Aftësia e reduktuar e performancës përkeqësohet shpesh pas një sforcimi të lehtë fizik ose mendor. Kjo quhet Post-Exertional Malaise (plogështi pas sforcimit). Përkeqësimi mund të shfaqet direkt ose me vonësë – 24 deri 72 orë pas sforcimit. Personat e prekur ndihen sikur të jenë të sëmurë. Kjo mund të vazhdojë për disa ditë ose edhe për disa javë. Në rastin më të keq, PEM-ja e përkeqëson gjendjen në mënyrë të përhershme.
- shqetësime të vazhdueshme të nuhatjes dhe shijes
- marrje fryme, shqetësime frymëmarrje
- probleme gjumi
- probleme përqendrimi dhe kujtese, e ashtuquajtura "mjegulla e trurit"
- Takikardi – të ashtuquajtura shpejttime të pulsit – të cilat zakonisht shfaqen gjatë ngritjes nga pozicioni i shtrirë. Rrahjet e shpejta të zemrës, përveç të tjerave,

shkaktojnë marramendje të papritur, dobësim të sistemit kardiovaskular, të dridhura, lodhje dhe shqetësime të tjera. Presioni i gjakut mbetet konstant. Specialistët e quajnë sindroma postkurale e takikardisë, shkurt **POTS**.

## **A mund të prekën edhe fëmijët nga Long COVID-i?**

Edhe fëmijët mund të prekën nga pasoja afatgjata shëndetësore pas një sëmundje me COVID-19. Megjithatë, Long COVID-i duket se shfaqet në total më rrallë te fëmijët dhe të rinjtë krahasuar me të rriturit. Ka të dhëna se vajzat, fëmijët me sëmundje të mëparshme dhe fëmijët me një ecuri të rëndë të COVID-19 mund të kenë një rrezik më të lartë për LOnG COVID.

Shqetësimet e mundshme janë të ngjashme si tek të rriturit.

- lodhje, rraskapitje, ulje e performancës
- mungesë elasticiteti fizik
- dhimbje koke
- probleme të shqisës së nuhatjes dhe shijes
- dobësi përqendrimi
- marrje fryme
- problem gjumi

Kur fëmijët vuajnë nga shqetësimet e përmendura, është e rëndësishme patjetër që të mendohet mundësia e Long COVID-it dhe që kjo të sqarohet nga mjekët. Kjo vlen veçanërisht për fëmijët që më parë kanë qenë të sëmurë me COVID-19.

### **Shënim**

Në raste të rralla, dy deri në tetë javë pas sëmundjes me COVID-19, fëmijët mund të përjetojnë një përkeqësim akut të gjendjes shëndetësore. Kjo mund të shkojë deri aty që të kërkojë një trajtim mjekësor intensiv. Këtu bëhet fjalë për një reagim të tepërt masiv të sistemit imunitar, i cili mund të shfaqet si një komplikim i rëndë i COVID-19. Kjo quhet **sindroma e inflamacionit të multisistemit pediatrik**, shkurt: **P-MIS**. P-MIS është një sëmundje më vete dhe nuk bën pjesë te Long COVID-i.

## **Si bëhet diagnoza?**

Në fillim, mjeku bën një anamnezë (= pyetësor) të saktë. Evidentohen të gjitha shqetësime dhe ndikimet e tyre në jetën e përditshme. Gjatë kontrollit shëndetësor, mjeku bën edhe një kontroll fizik dhe krijon një tablo të gjendjes mendore dhe presionit personal të vuajtjes të personit të prekur. Duhet të përjashtohen sëmundje të tjera që mund të shkaktojnë shqetësime të ngjashme. Mjeku vendos nëse kanë kuptim të bëhen kontrole të mëtejshme.

## **Si bëhet trajtimi i Long COVID-it?**

Qëllimi i trajtimit të Long COVID-it është zbutja e simptomave dhe mbështetja e shërimit. Kjo ka për qëllim të pengojë zgjatjen e shqetësimeve përgjithmonë. Aq sa e larmishme është simptomatika e Long COVID-it, po aq e ndryshme und të jetë edhe terapia e nevojshme. Plani i saktë i trajtimit duhet të përshtatet individualisht për çdo person të prekur. Prandaj, është thelbësore të bëhet një sqarim i saktë.

Përkujdesja dhe mbikëqyrja e një pacienti me Long COVID bëhet fillimisht nga mjeku i familjes. Në varësi të nevojës, konsultohen profesione të tjera shëndetësore si dhe mjekë të specialiteteve të tjera mjekësore. Nëse ka sëmundje specifike (p.sh. dëmtime të zemrës dhe qarkullimit kardiovaskular, sëmundje të mëparshme), ato duhet të trajtohen siç duhet. Gjithashtu mund të kombinohen edhe disa oferta ndihme me njëra-tjetrën

## **Rehabilitimi**

Në varësi të shkallës së rëndë të sëmundjes, pas sqarimit mjekësor mund të jenë të nevojshme masa rehabilitimi. Qëllimi është përmirësimi i funksioneve fizike dhe aktiviteteve të kufizuara dhe arritja e një pjesëmarrjeje sa më të mirë në kuptimin social dhe profesional.

## **Çfarë është Pacing?**

Pacing është një proces i menaxhimit të energjisë. Në kudër të kësaj, pacientët mësojnë të caktojnë siç duhet forcat e disponueshme dhe të mos sforcohen përtej kufijve të tyre individuale. Pacin parandalon sforcimin. Mund të përdoren, p.sh. protokolle aktiviteti dhe

monitorë të frekuencës së kardiake dhe të aktiviteteve. Me ndihmën e tyre bëhet e qartë se kur tejkalohen kufijtë personalë të energjisë.

Pacing rekomandohet për personat që, si pasojë e një sëmundje COVID-19, vuajnë nga reduktimi i fizik ose mendor i performancës – lodhje ose Post-Exertional Malaise. Pacing i ndihmon personat e prekur që mbajnë në kontroll përditshmërinë dhe të evitojnë dështimet.

## **Çfarë është Coping?**

Termi Coping nënkupton përpjekjet e një personi për të përballuar një situatë të vështirë. Mbështetja e pacientëve për të zhvilluar një sjellje të arsyeshme Copin është gjithashtu shpesh pjesë e planit të trajtimit në rastin e Long COVID-it. Në varësi të simptomatikës individuale përdoren strategji të ndryshme.

## **Përqindja e mungesave për arsye sëmundje për shkak të Long COVID-it**

Ashtu si për çdo sëmundje tjetër, personat e prekur nga Long COVID-i që vuajnë nga probleme shëndetësore dhe nuk janë të aftë për punë mund të regjistrohen të sëmurë pranë mjekut të familjes.

## **Kthimi në profesion hap pas hapi**

Për një rifutje në përditshmërinë e punës pas një mungesë për arsye sëmundje prej të paktën gjashtë javësh mund të bihet dakord me punëdhënësin për një kohë e pjesshme e riintegrit. Me këtë koha e punës mund të reduktohet deri në 50 për qind. Personat e prekur gjejnë mbështetje pranë këshilluesve dhe profesionistët mjekësorë për çështje të punës të „[fit2work](#)“ (faqja e internetit në gjermanisht).

## **Pensioni i invaliditetit ose paaftësisë për punë**

Nëse gjendja e shëndetit nuk përmirësohet për një kohë të gjatë, shpesh mbetet vetëm mundësia për të kërkuar një pensioni të invaliditetit ose paaftësisë për punë. Kjo vlen

edhe si kërkesë për paratë e rehabilitimit. Kërkesa duhet të paraqitet pranë sigurimit të pensioneve. Informacione të mëtejshme i gjeni në faqen e internetit të dhomës së punës në "[Pensioni për shkak të sëmundjes](#)" (faqja e internetit në gjermanisht).

## **Kthimi në përditshmëri**

Koha kur bëhet e mundur kthimi në përditshmërinë normale në rastin e Long COVID-it varet ndër të tjera nga shkalla e rëndë e simptomave dhe nga presioni personal i vuajtjes. Edhe aftësia fizike dhe sforcimi në jetën e përditshme luajnë një role. Përveç kësaj, kthimi në vendin e punës varet nga aktiviteti profesional dhe kushtet e punës. Mjeku i trajtimit ju mbështet për të përcaktuar qëllime individuale.

Në përgjithësi zbatohet: nevojitet qetësi dhe kohë e mjaftueshme për të marrë veten. Sforcimi mund ta rrisë rrezikun e përkësimit të gjendjes shëndetësore.

## **Ku mund të drejtohem?**

Nëse keni dyshimin se vuani nga Long COVID-i, drejtohuni mjekut tuaj të familjes. Grupe të veçanta pacientësh mund të trajtohen në klinika universitare në kuadër të programeve të ndryshme shkencore.

### **Shënim ligjor**

Pronar i mediash dhe botues:

Ministria Federale për Çështjet Sociale, Shëndetit, Kujdesit Shëndetësor dhe Mbrojtjes së Konsumatorëve (BMSGPK), 1010 Vjenë

Vendi i shtëpisë botuese dhe prodhimit: Vjenë

Stadi: 27. nëntor 2023

### **Tabela e burimeve**

Ky informacion u krijua nga përmbajtjet e portalit të shëndetësisë, shih [Tabela e burimeve](#).