

Long COVID

Informacije na srpskom jeziku

Šta je Long COVID?	1
Koji su faktori rizika za Long COVID?	2
Koji simptomi se mogu javiti kod Long COVID-a?	2
Mogu li i deca da imaju Long COVID?	3
Kako se postavlja dijagnoza?	3
Koji je tretman potreban za Long COVID?	4
Rehabilitacija	4
Šta je pejsing?	4
Šta je Coping?	5
Bolovanje kod Long COVID-a	5
Postepeni povratak na posao	5
Invalidska ili profesionalna invalidska penzija	5
Povratak u svakodnevni život	5
Kome mogu da se obratim?	6

Šta je Long COVID?

Long COVID opisuje dugoročne zdravstvene posledice nakon preležane bolesti COVID-19. Uobičajeni simptomi uključuju kratak dah, iscrpljenost, smanjene telesne sposobnosti i probleme sa pamćenjem i koncentracijom. Međutim, simptomi mogu biti veoma različiti. Long COVID uključuje dugotrajnu bolest COVID-19 (trajanje simptoma od četiri nedelje ili više) i takozvani post-COVID sindrom (trajanje simptoma od 12 nedelja ili više).

Koji su faktori rizika za Long COVID?

Nije potpuno jasno koji faktori rizika postoje za Long COVID. Starosna dob, određene prethodne bolesti i teški tok bolesti COVID-19 mogu igrati ulogu. Postoje dokazi da potpuna zaštita vakcinacijom protiv korone smanjuje učestalost i ispoljavanje Long COVID simptoma.

Ono što je sigurno jeste da Long COVID u principu može da utiče na bilo koga: i na mlade, agilne ljude čija je bolest COVID-19 bila blaga i na ljude koji su bili teže bolesni.

Koji simptomi se mogu javiti kod Long COVID-a?

Simptomi Long COVID-a nisu isti za sve pogođene. Mogući simptomi nakon preležane bolesti COVID-19 su veoma raznovrsni. Zato lekarkama i lekarima nije uvek lako da pripišu simptome Long COVID-u. Međutim, trpljenje ponekad može biti ogromno za one koji su pogođeni. Normalan svakodnevni život često nije moguć dugoročno.

Najčešće tegobe kod Long COVID-a uključuju sledeće simptome:

- **Umor, ograničene telesne sposobnosti, slabost:** Mogući su različiti stepeni ozbiljnosti, uključujući i takozvani **saosećajni zamor**: Pogođeni se osećaju veoma umorno, iscrpljeno i na izmaku snage. Čak i lagane fizičke ili mentalne aktivnosti su veoma teške. San nije miran i ne utiče dovoljno na poboljšanje saosećajnog zamora. Kao rezultat toga, radni i društveni život su ponekad ozbiljno ograničeni.
- **Opšti umor i malaksalost nakon zamaranja, skraćeno PEM:** Smanjene sposobnosti se često pogoršavaju čak i nakon malog fizičkog ili mentalnog napora. Ovo se naziva opšti umor i malaksalost nakon zamaranja. Do pogoršanja može doći odmah ili sa vremenskim odlaganjem – 24 do 72 sata - nakon naprezanja. Pogođeni se osećaju kao da su bolesni. Ovo može trajati danima ili čak i nedeljama. U najgorem slučaju, PEM trajno pogoršava stanje.
- Dugotrajni poremećaji mirisa i ukusa
- Kratak dah, otežano disanje
- Nesanica
- Problemi sa koncentracijom i pamćenjem, takozvana „moždana magla“
- Ubrzano srce ili lupanje srca – takozvane palpitacije – koje se obično javljaju prilikom ustajanja iz ležećeg položaja. Ubrzani otkucaji srca izazivaju, između ostalog, iznenadnu vrtoglavicu, lošu cirkulaciju, tremor, umor i druge simptome. Krvni pritisak

ostaje konstantan. Stručnjaci govore o sindromu postularne ortostatske tahikardije, skraćeno **POTS**.

Mogu li i deca da imaju Long COVID?

Deca takođe mogu biti pogođena dugoročnim zdravstvenim posledicama nakon zaraze COVID-19. Međutim, čini se da je Long COVID manje uobičajen kod dece i omladine nego kod odraslih. Trenutno postoje dokazi da devojčice, deca sa prethodnim bolestima i deca sa teškim tokom COVID-19 mogu biti u većem riziku od Long COVID-a.

Mogući simptomi su slični onima kod odraslih.

- Umor, iscrpljenost, smanjene telesne sposobnosti
- Nedostatak fizičke izdržljivosti
- Glavobolja
- Poremećaji čula mirisa i ukusa
- Nedostatak koncentracije
- Kratak dah
- Poremećaj sna

Kod dece koja pate od navedenih simptoma, uvek je važno uzeti u obzir mogućnost Long COVID-a i to lekar treba da razjasni. Ovo posebno važi za decu koja su ranije imala COVID-19.

Napomena

U retkim slučajevima, deca doživljavaju akutno pogoršanje zdravlja dve do osam nedelja nakon zaraze COVID-19. Ovo može ići toliko daleko da je neophodan intenzivan medicinski tretman. Ovo predstavlja masivnu preteranu reakciju imunog sistema koja se može javiti kao ozbiljna komplikacija usled bolesti COVID-19. Naziva se **pedijatrijski multisistemski inflamatorni sindrom**, skraćeno: **P-MIS**. P-MIS je zasebna bolest i ne pripada Long COVID-u.

Kako se postavlja dijagnoza?

Prvo, lekarka ili lekar vrši detaljnu anamnezu (= ispitivanje). Pri tome se beleže se sve tegobe i njihov uticaj na svakodnevni život. U okviru zdravstvene provere, lekarka ili lekar

takođe vrši fizički pregled i dobija predstavu o psihičkom stanju i ličnom nivou tegoba pogođene osobe. Moraju se isključiti druge bolesti koje mogu izazvati slične simptome. Lekarka ili lekar odlučuje da li dalji pregledi imaju smisla.

Koji je tretman potreban za Long COVID?

Cilj tretmana Long COVID-a je ublažavanje simptoma i podrška oporavku. Time se sprečava dugotrajno trajanje simptoma. Koliko god da su mogući različiti simptomi Long COVID-a, neophodna terapija takođe može da varira. Tačan plan tretmana mora biti individualno prilagođen svakoj pogođenoj osobi. Precizno pojašnjenje je stoga ključno.

Negu i praćenje pacijenata sa Long COVID-om prvenstveno obavlja porodični lekar. U zavisnosti od zahteva, uključuju se drugi zdravstveni radnici i lekari drugih medicinskih specijalnosti. Ako postoje specifične bolesti (npr. kardiovaskularno oštećenje, prethodne bolesti), moraju se tretirati na odgovarajući način. Nekoliko ponuda pomoći se takođe mogu kombinovati jedna sa drugom.

Rehabilitacija

U zavisnosti od težine bolesti, posle lekarskog pregleda mogu biti neophodne mere rehabilitacije. Cilj je poboljšanje ograničenih fizičkih funkcija i aktivnosti i postizanje što boljeg učešća u društvenom i profesionalnom smislu.

Šta je pejsing?

Pejsing je proces upravljanja energijom. Pacijenti uče da pravilno koriste svoju raspoloživu snagu i da se ne naprežu preko svojih individualnih granica. Pejsing sprečava preopterećenje. Na primer, mogu se koristiti evidencije aktivnosti, kao i monitori srčane frekvencije i aktivnosti. Uz njihovu pomoć postaje jasno kada su vaše lične energetske granice prekoračene.

Pejsing se preporučuje osobama koje pate od smanjenja fizičkog ili mentalnog oštećenja – hroničnog umora ili opšteg umora i malaksalosti nakon zamaranja – kao posledica bolesti COVID-19. Pejsing pomaže onima koji su pogođeni da se nose sa svakodnevnim životom i izbegnu reakcije.

Šta je Coping?

Pojam Coping se odnosi na napore osobe da se nosi sa stresnom situacijom. Pomaganje pacijentima da razviju odgovarajuće ponašanje pri Coping mehanizmu je takođe često deo plana tretmana za Long COVID. U zavisnosti od pojedinačnih simptoma, koriste se različite strategije.

Bolovanje kod Long COVID-a

Pogođeni Long COVID-om koji imaju zdravstvene probleme i nesposobni su za rad mogu – kao i kod svake druge bolesti – prijaviti bolest svom porodičnom lekaru.

Postepeni povratak na posao

Reintegracija sa nepunim radnim vremenom može se dogovoriti sa poslodavcem kako bi se omogućio postepen povratak na svakodnevni posao nakon bolovanja od najmanje šest nedelja. To znači da se radno vreme može smanjiti do 50 posto. Oni koji su pogođeni mogu naći podršku od konsultanata i stručnjaka iz oblasti medicine rada na „[fit2work](#)“ (veb sajt na nemačkom).

Invalidska ili profesionalna invalidska penzija

Ako se vaše zdravlje dugoročno ne poboljša, vaša jedina opcija je često da se prijavite za invalidsku ili profesionalnu invalidsku penziju. Ovo se takođe računa kao zahtev za novčanu rehabilitaciju. Zahtev se mora podneti društvu za penzijsko osiguranje. Dodatne informacije mogu se naći na veb stranici Komore rada pod „[Penzija zbog bolesti](#)“ (veb sajt na nemačkom).

Povratak u svakodnevni život

Kada je moguće vratiti se u normalan, svakodnevni život sa Long COVID-om zavisi, između ostalog, od težine simptoma i ličnog nivoa tegoba. Fizička spremnost i stres u svakodnevnom životu takođe igraju ulogu. Povratak na posao zavisi i od profesionalne delatnosti i radnih uslova. Lekarka ili lekar će vam pomoći da postavite individualne ciljeve.

Načelno važi: Neophodan je odmor i dovoljno vremena za oporavak. Preopterećenje može povećati rizik od pogoršanja zdravlja.

Kome mogu da se obratim?

Ako sumnjate da ste izloženi Long COVID-ua, obratite se svojoj porodičnoj lekarki, odn. svom porodičnom lekaru. Posebne grupe pacijenata mogu se lečiti u univerzitetskim bolnicama u okviru različitih naučnih programa.

Impresum

Vlasnik medija i izdavač:

Savezno ministarstvo za socijalna pitanja, zdravlje, brigu i zaštitu potrošača (BMSGPK),

Stubenring 1, 1010 Beč

Mesto izdavanja i izrade: Beč

Stanje: ~~31. oktobar 2023.~~ [27. novembar 2023.](#)

Spisak izvora

Ove informacije potiču od sadržaja sa zdravstvenih portala, vidi [Spisak izvora](#).