

# Long COVID

## türkçe bilgilendirme

Uzun Covid nedir? .....	1
Uzun COVID risk faktörleri nelerdir? .....	2
Uzun COVID’te hangi belirtiler ortaya çıkabilir?.....	2
Çocuklarda da Uzun COVID görülebilir mi? .....	3
Teşhis nasıl konulur? .....	4
Uzun COVID’in tedavisi nedir?.....	4
Rehabilitasyon .....	4
Pacing nedir? .....	4
Coping nedir? .....	5
Uzun COVID’de İş Göremezlik .....	5
Adım adım işe dönüş .....	5
Maluliyet veya iş göremezlik ödeneği .....	5
Günlük hayata dönüş.....	6
Nereye başvurabilirim? .....	6

## Uzun Covid nedir?

Uzun Covid, COVID-19 hastalığından sonra ortaya çıkan uzun vadeli sağlık sorunlarını tanımlar. Yaygın belirtiler arasında nefes darlığı, yorgunluk, performans düşüklüğü ve hafıza ile konsantrasyon sorunları bulunmaktadır. Ancak belirtiler çok çeşitli olabilir. Uzun COVID, uzun vadeli COVID-19 hastalığını (dört haftadan uzun süren belirtiler) ve COVID sonrası sendromunu (12 haftadan uzun süren belirtiler) kapsar.

## Uzun COVID risk faktörleri nelerdir?

Uzun COVID risk faktörlerinin ne olduğu henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Yaş, mevcut hastalıklar ve COVID-19 hastalığının şiddetli seyri rol oynayabilir. Tam bir korona aşısı korumasının Uzun COVID belirtilerinin sıklığını ve şiddetini azaltabileceğine dair bulgular bulunmaktadır.

Kesin olan şudur ki, Uzun COVID prensipte herkesi ve her kesimi etkileyebilir: COVID-19 hastalığı hafif seyretmiş genç ve enerjik kişilerden hastalığı daha ciddi seyreden kişilere kadar.

## Uzun COVID'te hangi belirtiler ortaya çıkabilir?

Uzun COVID belirtileri herkeste aynı değildir. COVID-19 hastalığı sonrası ortaya çıkabilecek şikayetler çok çeşitlidir. Bu nedenle, doktorlar için Uzun COVID belirtilerini tanımlamak her zaman kolay olmayabilir. Ancak etkilenen kişiler için acı bazen çok büyük olabilir. Normal günlük yaşama dönmek genellikle uzun bir süre için mümkün değildir.

### Uzun COVID'deki en sık görülen şikayetler arasında aşağıdaki semptomlar bulunur:

- **Yorgunluk, düşük performans, halsizlik: Fatigue (yorgunluk)** olarak adlandırılan duruma kadar farklı şiddet dereceleri mümkündür: Bu durumda etkilenen kişiler çok yorgun, bitkin ve tükenmiş hissederler. Hafif fiziksel veya zihinsel aktiviteler bile oldukça zorlayıcıdır. Uyku dinlendirici değildir ve yorgunluğu yeterince almaz. Bu durum çalışma hayatını ve sosyal hayatı ciddi şekilde kısıtlayabilir.
- **Egzersiz Sonrası Halsizlik**, kısaca **PEM**: Performans düşüklüğü genellikle hafif fiziksel veya zihinsel aktiviteden sonra bile kötüleşir. Bu Egzersiz Sonrası Halsizlik olarak isimlendirilmektedir. Bu kötüleşme, aktiviteden hemen veya bir süre - 24 ila 72 saat - sonra ortaya çıkabilir. Etkilenen kişiler hasta gibi hissederler. Bu durum günlerce veya haftalarca sürebilir. En kötü senaryoda PEM hastanın durumunu kalıcı olarak kötüleştirebilir.
- kalıcı koku ve tat bozuklukları
- Nefes darlığı, solunum zorluğu
- Uyku problemleri
- "Beyin sisi" olarak adlandırılan konsantrasyon ve hafıza sorunları
- Genellikle yatar pozisyondan ayağa kalkarken ortaya çıkan kalp çarpıntısı veya hızlı kalp atışları Hızlı kalp atışı ani baş dönmesi, bayılma hissi, titreme, yorgunluk ve diğer

şikayetlere yol açabilir. Kan basıncı bu durumda sabit kalır. Uzmanlar bu durumu postural taşikardi sendromu ya da kısaca **POTS** olarak tanımlamaktadır.

## Çocuklarda da Uzun COVID görülebilir mi?

Çocuklar da COVID-19 hastalığından sonra uzun vadeli sağlık sonuçlarından etkilenebilir. Bununla birlikte, Uzun COVID çocuklarda ve ergenlerde yetişkinlere göre daha az yaygın gibi görünmektedir. Şu anda kız çocuklarının, önceden mevcut rahatsızlıkları olan çocukların ve şiddetli COVID-19 seyri olan çocukların Uzun COVID riskinin daha fazla olabileceğine dair kanıtlar bulunmaktadır.

Olası semptomlar yetişkinlerinkine benzerdir.

- - Yorgunluk, halsizlik, düşük performans
- - Fiziksel dayanıklılık eksikliği
- - Baş ağrısı
- - Koku ve tat alma duyularında bozukluklar
- - Konsantrasyon eksikliği
- - Nefes darlığı
- - Uyku problemleri

Çocuklar yukarıda belirtilen şikayetlerden muzdaripse, Uzun COVID olasılığını düşünmek ve bir doktora danışmak her zaman için önemlidir. Bu özellikle daha önce COVID-19 geçirmiş çocuklar için geçerlidir.

### Not:

Nadir durumlarda, çocuklarda COVID-19 enfeksiyonundan iki ila sekiz hafta sonra sağlık durumunda ani bir kötüleşme meydana gelir. Bu durum yoğun tıbbi tedavi gerektirecek kadar ileri gidebilir. COVID-19'un ciddi bir komplikasyonu olarak ortaya çıkabilen ve bağışıklık sisteminin aşırı reaksiyonu olarak nitelendirilen büyük bir komplikasyondur. Buna **Pediyatrik Multisistem İnflamasyon Sendromu** veya kısaca **P-MIS** denir. P-MIS tek başına bir hastalıktır ve Uzun COVID'a dahil değildir.

## **Teşhis nasıl konulur?**

İlk olarak doktor ayrıntılı bir anamnez (yani sorgulama) yapar. Bu esnada tüm şikayetler ve bunların günlük yaşama etkileri kaydedilir. Sağlık kontrolü kapsamında doktor, fiziksel bir muayene yapar ve etkilenen kişinin ruh halini ve yaşadığı sıkıntıyı değerlendirir. Benzer şikayetlere yol açabilecek diğer hastalıklar hariç tutulmalıdır. Daha ileri tetkiklerin gerekli olup olmadığına doktor karar verir.

## **Uzun COVID'in tedavisi nedir?**

Uzun COVID tedavisinin amacı, belirtileri hafifletmek ve iyileşmeyi desteklemektir. Bu şekilde şikayetlerin kalıcı hale gelmesi engellenmeye çalışılır. Uzun COVID'in olası semptomları ne kadar çeşitliyse, gerekli tedavi de o kadar farklı olabilir. Kesin tedavi planı her bir etkilenen kişiye özgü olarak belirlenmelidir. Bu nedenle, doğru bir değerlendirme son derece önemlidir.

Uzun COVID hastalarının bakımı ve takibi öncelikle aile hekimi tarafından yapılır. Gerektiğinde diğer sağlık uzmanları ve diğer alanlardaki doktorlara da danışılır. Belirli hastalıklar varsa (örneğin kalp-damar hasarı, mevcut hastalıklar) bunlar uygun şekilde tedavi edilmelidir. Çeşitli yardım seçenekleri de bir araya getirilebilir.

## **Rehabilitasyon**

Hastalığın şiddetine bağlı olarak, tıbbi değerlendirmenin ardından rehabilitasyon önlemleri gerekebilir. Amaç, sınırlı vücut fonksiyonlarını ve aktiviteleri iyileştirmek ve sosyal ve mesleki anlamda en iyi katılımı sağlamaktır.

## **Pacing nedir?**

Pacing bir enerji yönetimi yöntemidir. Bu yöntemle hastalar mevcut enerjilerini doğru bir şekilde kullanmayı ve kendilerini bireysel sınırlarının ötesinde zorlamamayı öğrenirler. Pacing, aşırı yüklenmeyi önler. Bu amaçla örneğin aktivite kayıtlarının yanı sıra kalp atış hızı ve aktivite monitörleri de kullanılabilir. Bu araçlar sayesinde bireysel enerji sınırlarının ne zaman aşıldığı anlaşılabilir.

Pacing, COVID-19 hastalığı sonucu fiziksel veya zihinsel performans düşüklüğü (Fatigue veya Egzersiz Sonrası Halsizlik) yaşayan kişilere önerilir. Pacing, hastaların günlük yaşamla başa çıkmalarına ve olumsuz durumlardan kaçınabilmelerine yardımcı olur.

## Coping nedir?

Coping terimi, bir kişinin zorlayıcı bir durumla başa çıkma çabalarını ifade eder. Hastaların uygun bir başa çıkma davranışı geliştirmelerine yardımcı olmak da genellikle Uzun COVID tedavi planının bir parçasıdır. Bireysel semptomlara bağlı olarak farklı stratejiler kullanılabilir.

## Uzun COVID'de İş Göremezlik

Sağlık sorunları yaşayan ve iş göremez durumda olan Uzun COVID'ten etkilenen kişiler, diğer hastalar gibi aile hekimine başvurarak rapor alabilirler.

## Adım adım işe dönüş

En az altı haftalık bir hastalık izninden sonra iş hayatına yavaş yavaş dönmek isteyenler, işverenleriyle kısmi çalışma anlaşması yapabilirler. Bu şekilde çalışma süresi %50'ye kadar azaltılabilir. İlgili kişiler bu konuda „[fit2work](#)“ (Website Almanca'dır) danışmanları ve iş sağlığı uzmanlarından destek alabilirler.

## Maluliyet veya iş göremezlik ödeneği

Eğer sağlık durumu uzun süre düzelmezse, genellikle tek seçenek maluliyet veya iş göremezlik ödeneği başvurusudur. Bu aynı zamanda rehabilitasyon ödeneği başvurusu olarak da kabul edilir. Başvuru emeklilik sigortası kurumuna yapılmalıdır. Daha fazla bilgiyi İşçi Meslek Birliği'nin websitesinde „[Pension wegen Krankheit](#)“ başlığı altında bulabilirsiniz (Website Almanca'dır).

## Günlük hayata dönüş

Uzun COVID'de normal günlük hayata dönüş, semptomların şiddeti ve kişisel acı eşiği gibi faktörlere bağlıdır. Ayrıca fiziksel kondisyon ve günlük yaşamın stresi de rol oynar. İşe dönüş ayrıca mesleğe ve çalışma koşullarına bağlıdır. Tedavi eden doktor, bireysel hedefler belirleme konusunda destek sağlar.

Genel olarak geçerli olan şudur: Dinlenme ve iyileşmek için yeterli zaman gereklidir. Aşırı yüklenme, sağlık durumunun kötüleşmesi riskini artırabilir.

## Nereye başvurabilirim?

Uzun COVID olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, aile hekiminize başvurun. Özel hasta grupları, çeşitli bilimsel programlar çerçevesinde üniversite hastanelerinde tedavi edilebilir.

### Künye

Medya sahibi ve yayıncı:

Federal Sosyal İşler, Sağlık, Bakım ve Tüketiciyi Koruma Bakanlığı (BMSGPK)

Stubenring 1, 1010 Viyana

Basım ve üretim yeri: Viyana

Güncel tarih: 27. Kasım 2023

### Kaynakça

Bu bilgiler Sağlık Portalı içeriğinden oluşturulmuştur; bkz. [kaynakça](#).