

Long COVID

اطلاعات به زبان انگلیسی

- 1..... کووید طولانی چیست؟
- 2..... عوامل خطر ابتلا به COVID طولانی
- 2..... چه علائمی ممکن است در کووید طولانی مدت رخ دهد؟
- 3..... آیا کودکان نیز می توانند به کووید طولانی مبتلا شوند؟
- 3..... فرایند تشخیصی
- 4..... درمان کووید طولانی
- 4..... توانبخشی پزشکی
- 4..... قدم زدن چیست؟
- 4..... قدم زدن چیست؟
- 5..... مرخصی استعلاجی به دلیل کووید طولانی
- 5..... مرخصی استعلاجی به دلیل کووید طولانی
- 5..... بازنشستگی مستمرین یا بازنشستگی ناتوانی شغلی
- 5..... بازگشت به زندگی روزمره
- 5..... با چه کسی تماس بگیرد؟

کووید طولانی چیست؟

تاخیر کووید به معنای تأثیرات بلند مدت بر سلامتی پس از ابتلا به کووید-19 است. علائمی که به طور متداول گزارش شده عبارتند از، کاهش توانایی تنفسی، خستگی، کاهش ظرفیت و مشکلات حافظه و تمرکز. با این حال، علائم ممکن است به طور قابل توجهی متفاوت باشد. تاخیر کووید شامل هم ابتلاهای کووید-19 با مدت طولانی (با علائمی که حداقل چهار هفته ادامه دارند) و همانطور سندرم پس از کووید که علائم آن حداقل تا 12 هفته ادامه دارند) است.

عوامل خطر ابتلا به COVID طولانی

عوامل خطر مرتبط با تاخیر کووید هنوز به طور کامل شناسایی نشده‌اند. سن، شرایط بهداشتی موجود خاص و شدت عفونت کووید-19 ممکن است در اینجا نقش داشته باشند. به نظر می‌رسد که نشانه‌های کامل محافظت از طریق واکسیناسیون کروناویروس، میزان و شدت علائم طولانی کووید را کاهش می‌دهد.

ما مطمئن هستیم که در اصل هر کسی ممکن است کووید طولانی را تجربه کند: هم افراد جوان و ورزشی با عفونت کووید-19 خفیف و هم افرادی که عفونت آنها شدیدتر بوده است.

چه علائمی ممکن است در کووید طولانی مدت رخ دهد؟

علائم کووید طولانی برای همه افراد مبتلا یکسان نیست. شکایات احتمالی پس از عفونت کووید-19 ممکن است بسیار متفاوت باشد. بنابراین برای پزشکان همیشه آسان نیست تا نشانه‌ها را به عنوان مرتبط با تاخیر کووید شناسایی کنند. با این حال، کسانی که تحت تاثیر قرار می‌گیرند ممکن است به شدت رنج ببرند. اغلب برای آنها امکان پذیر نیست که برای مدت طولانی یک زندگی عادی داشته باشند.

شایع ترین شکایات طولانی مدت کووید شامل علائم زیر است:

- **خستگی، کاهش ظرفیت، ضعف:** درجات مختلف شدت ممکن است وجود داشته باشد، تا حد **خستگی** معروف، جایی که افراد تحت تاثیر احساس خیلی خسته، فرسودگی شده می‌کنند. حتی فعالیت های جسمی یا ذهنی جزئی برای آنها دشوار است. خوابیدن آرامش بخش نیست و خستگی را به میزان کافی بهبود نمی‌بخشد، که گاهی اوقات توانایی کار و همچنین زندگی اجتماعی آنان را به شدت محدود می‌کند.
- **ناراحتی پس از اعمال، در PEM کوتاه:** ظرفیت کاهش یافته بیمار پس از حتی تنش جسمانی یا ذهنی کوچکتر، که به آن ضعف پس از تلاش می‌گویند، بهبود نمی‌یابد و بدتر می‌شود. علائم ممکن است فوراً یا با تأخیر 24 تا 72 ساعت پس از فعالیت مرتبط بدتر شوند. افراد مبتلا احساس بیماری می‌کنند که ممکن است روزها یا حتی هفته ها طول بکشد. در بدترین حالت، وضعیت فرد ممکن است به دلیل PEM به طور دائم بدتر شود.
- اختلال بویایی و چشایی مداوم
- تنگی نفس، مشکلات تنفسی
- اختلالات خواب
- مشکلات تمرکز و حافظه، همچنین "مه مغز" نامیده می‌شود
- ضربان قلب تند و متسارع - تکی‌کاردیا یا ستون‌زنی - معمولاً در هنگام بلند شدن از وضعیت خوابیده اتفاق می‌افتد. ضربان‌های قلب سریع ممکن است باعث سرگیجه ناگهانی، گردش خون نامناسب، لرزش، خستگی و علائم دیگر شود، در حالی که فشار خون ثابت می‌ماند. متخصصان این وضعیت را سندرم تاکیکاردیا ارتواستاتیکی پوزیسیونال (POTS) می‌نامند.

ایا کودکان نیز می توانند به کووید طولانی مبتلا شوند؟

حتی کودکان ممکن است پس از ابتلا به کووید-19 تأثیرات بهداشتی بلند مدت را تجربه کنند. بطور کلی، اما کووید طولانی به نظر می رسد که در کودکان و نوجوانان کمتر از بزرگسالان رخ می دهد. در حال حاضر، شواهدی وجود دارد که دختران، کودکان با شرایط بهداشتی موجود از پیش و کودکان با نوع شدید عفونت کووید-19 در خطر بالاتری برای ابتلا به تاخیر کووید هستند.

علائم ممکن است مشابه آنچه در بزرگسالان رخ می دهد باشد.

- خستگی، فرسودگی، کاهش ظرفیت
- کاهش توانایی مقابله با استرس فیزیکی
- سردرد
- اختلال بویایی و چشایی
- عدم تمرکز
- تنگی نفس
- اختلالات خواب

هرگاه کودکان دچار علائم فوق الذکر شوند، مهم است به احتمال کووید طولانی فکر کرده و آنها را توسط پزشک مورد بررسی قرار دهید. این به ویژه برای کودکانی اعمال می شود که قبلاً به عفونت کووید-19 مبتلا شده اند.

توجه

در موارد نادر، کودکان ممکن است دو تا هشت هفته پس از ابتلا به کووید-19 دچار تحول ناگهانی و شدید در وضعیت بهداشتی شوند که حتی ممکن است منجر به نیاز به درمان در بخش مراقبت های ویژه شود. این وضعیت یک واکنش بیش از حد قوی از سیستم ایمنی است که ممکن است به عنوان یک عارضه شدید از کووید-19 رخ دهد و به آن **سندرم التهابی چندسیستمی کودکان** می گویند، به اختصار: **P-MIS**. سندرم التهابی چندسیستمی کودکان (P-MIS) یک بیماری به تنهایی است و به کووید طولانی مدت مرتبط نیست.

فرایند تشخیصی

ابتدا پزشک یک تاریخچه پزشکی دقیق از بیمار را درخواست می کند. لیستی از تمام علائم و تاثیر آنها بر زندگی روزمره تهیه خواهد شد. پزشک همچنین یک بررسی سلامت انجام خواهد داد که شامل یک معاینه فیزیکی است تا تصویری از وضعیت ذهنی و رنج فرد بدست آورد. سایر بیماری هایی که ممکن است علائم مشابهی ایجاد کنند باید رد شوند. پزشک تصمیم خواهد گرفت که آیا معاینات بیشتری باید انجام شود.

هدف از درمان کووید طولانی، کاهش علائم و سرعت بخشیدن به بهبودی است تا علائم مزمن نشود. به همان اندازه که علائم کووید طولانی هستند، به همان اندازه ممکن است درمان مورد نیاز متفاوت باشد. برنامه درمانی دقیق باید به طور خاص برای هر بیمار تنظیم شود. بنابراین تشخیص دقیق کاملاً حیاتی است.

بیماران کووید طولانی مدت عمدتاً توسط پزشکان خانواده خود مدیریت و نظارت می‌شوند. اعضای سایر حرفه‌های پزشکی و پزشکان متخصص در زمینه‌های دیگر ممکن است در صورت لزوم مشورت کنند. اگر هر گونه شرایط پزشکی خاص (به عنوان مثال اسیب قلبی عروقی، بیماری‌های از پیش موجود) وجود داشته باشد، باید به طور مناسب درمان شود. همچنین می‌توان انواع مختلفی از خدمات پشتیبانی را ترکیب کرد.

توانبخشی پزشکی

بستگی به شدت بیماری، پزشک ممکن است اقدامات توانبخشی را تجویز کند. هدف این است که عملکردهای فیزیکی و فعالیت‌های محدود شده را بهبود داده و به بیمار اجازه دهد تا به بیشترین اندازه ممکن در فعالیت‌های اجتماعی و مرتبط با کار شرکت کند.

قدم زدن چیست؟

تنظیم زمان یک روش مدیریت انرژی است که به بیماران یاد می‌دهد چگونه به درستی از قدرت موجود خود مدیریت کنند تا خود را فراتر از حدود فردی‌شان فشار ندهند. قدم زدن از اعمال بیش از حد جلوگیری می‌کند. آن‌ها ممکن است از واحدهای ثبت فعالیت و دستگاه‌های نظارت بر ضربان قلب و فعالیت استفاده کنند که به آن‌ها کمک می‌کند تا تشخیص دهند که کی محدودیت‌های انرژی شخصی‌شان تجاوز می‌شود.

تنظیم زمان برای افرادی که به دلیل ابتلا به کووید-19 از کاهش عملکرد فیزیکی یا ذهنی - خستگی یا ضعف پس از تلاش - رنج می‌برند، توصیه می‌شود. تنظیم زمان به افراد تحت تأثیر کمک می‌کند تا با مدیریت زندگی روزمره خود و پیشگیری از عقب‌نشینی‌ها مواجهه کنند.

مقابله چیست؟

مقابله یک واژه‌ای است که برای توصیف تلاش یک فرد برای مقابله با وضعیت استرس‌زا استفاده می‌شود. این اغلب جزء مفهوم درمان تاخیر کووید است تا بیماران را در توسعه رفتارهای مقابله‌ای مناسب حمایت کند. استراتژی‌های مختلف وابسته به علائم فردی استفاده می‌شود.

مرخصی استعلاجی به دلیل کووید طولانی

همانطور که در هر بیماری دیگری است، افراد متأثر از تاخیر کووید که به مشکلات مرتبط با سلامتی رنج می‌برند و برای کار اهلی مناسب نیستند، می‌توانند به پزشک خانواده خود مراجعه کرده و مرخصی پزشکی دریافت کنند.

گام به گام بازگشت به کار

کارمندانی که پس از مرخصی پزشکی حداقل شش هفته به کار بازگشت می‌خواهند، ممکن است با کارفرمای خود توافق کنند تا به کار بعد از وقت بازگردند و عملکرد خود را در کار تسهیل کنند. ساعات کاری آن‌ها می‌تواند تا 50 درصد کاهش یابد. برای حمایت، افراد تحت تأثیر می‌توانند با مشاوران بهداشت حرفه‌ای و پزشکان "[fit2work](#)" تماس بگیرند (وبسایت به زبان آلمانی در دسترس است).

بازنشستگی مستمرین یا بازنشستگی ناتوانی شغلی

اگر وضعیت سلامتی فرد در طولانی‌مدت بهبود نیابد، تنها گزینه ممکن ممکن است درخواست بازنشستگی مستمری یا بازنشستگی به دلیل عدم توانایی کاری باشد. این درخواست شامل درخواست برای دریافت مزایای توانبخشی نیز می‌شود. این درخواست باید به صندوق بازنشستگی فدرال اتریش (PVA) ارائه شود. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً به وبسایت اتاق کار (Arbeiterkammer) در بخش "[بازنشستگی به دلیل بیماری](#)" (بازنشستگی بیماری) (وبسایت موجود در آلمان) مراجعه کنید.

بازگشت به زندگی روزمره

زمان بازگشت یک فرد تازه تشخیص تاخیر کووید را به زندگی روزمره نرمال وابسته به عوامل مختلفی است که از جمله شدت علائم و رنج فرد می‌باشد. سطح تناسب اجسامی فرد و سطح استرس روزمره نیز نقش مهمی در این مسئله دارد. همچنین، اینکه آیا فرد قادر به بازگشت به کار است یا خیر، به نوع شغل و شرایط کاری وابسته است. پزشک معالج در تعیین اهداف فردی بیمار از خود پشتیبانی می‌کند.

بطور کلی، آنچه که بیماران در این وضعیت نیاز دارند، استراحت و زمان کافی برای بازسازی است. استرس بیش از حد ممکن است خطر تضعیف سلامتی را افزایش دهد.

با چه کسی تماس بگیرد

اگر مشکوک به این هستید که ممکن است از کووید طولانی رنج ببرید، لطفاً به پزشک خانواده‌تان مراجعه کنید. گروه‌های خاصی از بیماران ممکن است در دوره‌های مختلف برنامه‌های علمی در بیمارستان‌های دانشگاهی درمان شوند.

اطلاعیه حقوقی

مالک و ناشر رسانه:

وزارت امور اجتماعی، بهداشت، مراقبت و حمایت مصرف‌کننده اتحادیه فدرال اتریش (BMSGPK)،

استوبنرینگ 1، وین 1010

محل انتشار و تولید: وین

نسخه: 27. نوامبر 2023

فهرست منابع

این بروشور از اطلاعات موجود در Gesundheitsportal (پورتال سلامت) تهیه شده است، جهت اطلاعات بیشتر،

لیست مراجع را ببینید.