

Long COVID

Magyar nyelvű információ

Mi a hosszú COVID?.....	1
Melyek a hosszú COVID kockázati tényezői?	2
Milyen tünetek jellemezhetik a hosszú COVID-ot?	2
Gyermekeknél is kialakulhat hosszú COVID?	3
Hogyan állítják fel a diagnózist?	4
Hogy zajlik a hosszú COVID kezelése?	4
Rehabilitáció	4
Mi az a pacing?	4
Mit jelent a coping?	5
Betegállomány hosszú COVID esetén	5
Fokozatos visszatérés a munkához	5
Rokkantsági vagy munkaképtelenségi nyugdíj.....	5
Visszatérés a mindennapokba.....	6
Kihez fordulhatok?	6

Mi a hosszú COVID?

A hosszú COVID (vagy más néven long COVID) a COVID-19-megbetegedés következtében fellépő tartós egészségügyi problémák összefoglaló neve. Gyakori tünetei például a légszomj, a kimerültség, a csökkent teljesítőképesség, illetve a memória- és koncentrációzavarok. A tünetek azonban nagyon változatosak lehetnek. A hosszú COVID magában foglalja az elhúzódó (legalább négy hétig fennálló) COVID-19-betegséget, valamint az úgynevezett poszt-COVID szindrómát (legalább 12 héten keresztül fennálló tüneteket) is.

Melyek a hosszú COVID kockázati tényezői?

A hosszú COVID kockázati tényezői nem egyértelműen tisztázottak. Kialakulásában szerepet játszhat az életkor, bizonyos alapbetegségek és a súlyos lefolyású COVID-19 betegség is. Vannak arra utaló jelek, hogy a teljes körű koronavírus elleni oltássorozat csökkenti a hosszú COVID gyakoriságát és súlyosságát.

Az biztos, hogy a hosszú COVID elvileg bárkit érinthet: fiatal, agilis személyeknél, enyhe lefolyású COVID-19-betegség után ugyanúgy kialakulhat, mint súlyos lefolyás esetén.

Milyen tünetek jellemezhetik a hosszú COVID-ot?

A hosszú COVID tünetei nem azonosak minden érintettnél. A COVID-19-megbetegedés után jelentkező panaszok nagyon sokfélék lehetnek, ezért az orvosok számára nem mindig egyszerű a tünetek alapján felismerni a hosszú COVID fennállását. Az érintettek számára azonban akár óriási is lehet a szenvedésnyomás. Gyakran előfordul, hogy hosszú ideig nem tudják a megszokott mindennapjaikat élni.

A hosszú COVID leggyakoribb tünetei közé az alábbiak tartoznak:

- **Fáradékonyság, korlátozott teljesítőképesség és gyengeség:** ezek különböző súlyossági fokozatúak lehetnek, akár az úgynevezett poszt-COVID **kimerültségig**, amikor az érintett nagyon fáradt, erőtlen és elcsigázott. Már a könnyű fizikai vagy mentális tevékenység is nagyon nehezebbre esik. Az alvás nem pihentető, és nem csökkenti megfelelően a kimerültséget. Ezáltal néha a munka és a szociális élet is súlyosan korlátozott lehet.
- **Post-Exertional Malaise (erőkifejtés utáni rossz közérzet), röviden PEM:** a csökkent teljesítőképesség már enyhe fizikai vagy lelki megterhelés esetén is gyakran tovább csökken. Ezt nevezik erőkifejtés utáni rossz közérzetnek. A rosszabbodás azonnal vagy időben eltolódva – 24–72 órával a terhelés után – is jelentkezhet. Az érintettek betegnek érzik magukat, ami napokig vagy hetekig eltarthat. A legrosszabb esetben a PEM tartósan súlyosbítja a beteg állapotát.
- Tartós szaglás- és ízérzékszavarok
- Légszomj, légzési panaszok
- Alvászavar
- Koncentrációs és memóriaproblémák, úgynevezett „agyköd”
- Jellemzően fekvő helyzetben fellépő heves szívdobogásérzés, más néven palpitáció. A gyors szívdobogás okozhat többek között hirtelen szédülést, keringési zavart,

reszketést, fáradtságot és további panaszokat. A vérnyomás stabil marad. A szakemberek ezt poszturális ortosztatikus tachycardia szindrómaként, röviden **POTS**-ként emlegetik.

Gyermekeknél is kialakulhat hosszú COVID?

A COVID-19-megbetegedést követően gyermekeknél is kialakulhatnak tartós egészségügyi problémák. Úgy tűnik azonban, hogy a hosszú COVID gyermekek és fiatalok körében összességében ritkábban fordul elő, mint felnőtteknél. Vannak azonban jelenleg arra utaló jelek, hogy a lányoknál, az alapbetegségekkel rendelkező gyermekeknél és a súlyos lefolyású COVID-19 után nagyobb a kockázat a hosszú COVID kialakulására.

A lehetséges panaszok hasonlóak a felnőtteknél tapasztalhatókhöz.

- Fáradtság, kimerültség, teljesítménycsökkenés
- Csökkent fizikai terhelhetőség
- Fejfájás
- A szaglás és az ízérezékelés zavara
- Koncentrációs zavar
- Légszomj
- Alvászavar

Ha gyermekeknél a fenti tünetek állnak fenn, akkor minden esetben fontos a hosszú COVID lehetőségére gondolni, és ezt orvosi vizsgálatokkal tisztázni. Ez különösen olyan gyerekekre vonatkozik, akik a tüneteket megelőzően COVID-19 fertőzésen estek át.

Megjegyzés

Ritkán előfordul gyermekeknél a COVID-19-betegség után 2–8 héttel az egészségi állapot akut rosszabbodása. Ez olyan súlyos is lehet, hogy akár intenzív osztályos kezelést is igényelhet. Ez az immunrendszer nagymértékű, a COVID-19 súlyos szövődményeként fellépő túlzott reakciójának eredménye. Ezt **gyermekkori multisisztémás gyulladós szindrómának**, vagy röviden **P-MIS**-nek hívják. A P-MIS egy önálló betegség és nem tartozik a hosszú COVID-hoz.

Hogyan állítják fel a diagnózist?

Először az orvos felveszi a pontos anamnézist (azaz kikérdezi a beteget). Ekkor az összes panaszt és azok mindennapi életre gyakorolt hatásait is rögzítik. A kivizsgálás részeként az orvos fizikális vizsgálatot is végez, és képet alkot a beteg mentális állapotáról és szubjektív szenvedésnyomásáról. A hasonló tünetekkel járó más betegségeket ki kell zárni. A további vizsgálatok szükségességéről az orvos dönt.

Hogy zajlik a hosszú COVID kezelése?

A hosszú COVID kezelésének célja a tünetek enyhítése és a felépülés támogatása. Ezzel megakadályozható a panaszok tartós fennállása. Amilyen változatosak a hosszú COVID tünetei, annyira eltérő lehet a szükséges kezelés. A pontos kezelési tervet minden érintett beteg esetén személyre kell szabni. A betegség pontos tisztázása a legfontosabb.

A betegek gondozása és megfigyelése hosszú COVID esetén elsősorban a háziorvos dolga. Szükség esetén más egészségügyi szakemberek és szakorvosok is bevonhatók a kezelésbe. Bizonyos betegségek (pl. szív és keringési problémák, alapbetegségek) esetén azokat megfelelően kezelni kell. Akár több kezelési javaslat is kombinálható egymással.

Rehabilitáció

A betegség súlyosságától függően az orvosi diagnózist követően rehabilitációs kezelésre is szükség lehet. A cél a beszűkült fizikális funkciók és az aktivitás javítása és annak elérése, hogy a beteg a lehető legjobban részt tudjon venni a szociális életben és a munkában.

Mi az a pacing?

A pacing, azaz ütemezés az energia beosztását jelenti. Ennek során a beteg megtanulja a rendelkezésre álló erejét jól beosztani, és nem túlerőltetni magát az egyéni határain felül. Megfelelő ütemezéssel elkerülhető a túlterheltség. Ehhez használhatók például tevékenységi protokollok, valamint pulzuszámoló és aktivitási monitorok. Ezek segítségével tisztázható, hogy a beteg mikor lépi át a saját határait.

Az ütemezés azoknak javasolt, akiknek a COVID-19-megbetegedés következtében csökkent a fizikai vagy mentális teljesítményük, pl. fáradékonyak, vagy megerőltetés után rossz közérzet lép fel náluk. Az ütemezés segít az érintetteknek megbirkózni a mindennapokkal, és elkerülni a visszaesést.

Mit jelent a coping?

A coping kifejezés alatt azt értjük, ahogy az ember megküzd egy megterhelő helyzettel. A betegek támogatása ésszerű megküzdési stratégiáik kialakításában szintén gyakran része a hosszú COVID kezelésének. Az egyéni tünetektől függően különböző stratégiák jöhetnek szóba.

Betegállomány hosszú COVID esetén

A hosszú COVID okozta egészségügyi problémákban szenvedő és emiatt munkaképtelen betegek ugyanúgy, mint más betegség esetén, a háziorvosnál bejelentkezhetnek betegállományba.

Fokozatos visszatérés a munkához

Ha a beteg legalább hat héten keresztül betegszabadságon volt, akkor a fokozatos visszatérés érdekében a munkáltatóval meg lehet állapodni a részmunkaidős visszailleszkedésben. Ennek keretében a munkaidőt akár 50%-ra is lehet csökkenteni. Az érintettek ehhez a német nyelvű „[fit2work](#)” weboldal tanácsadójától és üzemorvosaitól kaphatnak támogatást.

Rokkantsági vagy munkaképtelenségi nyugdíj

Ha valakinek az egészségi állapota tartósan nem javul, akkor gyakran a rokkantsági vagy a munkaképtelenségi nyugdíj igénylése az egyetlen fennmaradó lehetőség. Ez a rehabilitációs juttatásokra vonatkozó kérelemként is szolgál. A kérelmet a nyugdíjbiztosítónál kell benyújtani. További információt a Munkaügyi Kamara (Arbeiterkammer) weboldalán, a „[Pension wegen Krankheit](#)” (Betegség miatti nyugdíjazás) menüpontban talál (német nyelvű weboldal).

Visszatérés a mindennapokba

Az, hogy a hosszú COVID után mikor tud az ember visszatérni a mindennapokba, többek között a tünetek súlyosságától és az egyéni szenvedésnyomástól függ, valamint a fizikai erőnlét és a mindennapos terhelés mértéke is szerepet játszik benne. A munkahelyre való visszatérés emellett függ még a foglalkozási tevékenységtől és a munkakörülményektől is. A kezelőorvos segít az egyéni célok meghatározásában.

Általános szabály: a pihenéshez nyugalomra és elegendő időre van szükség. A túlzott igénybevétel fokozhatja az egészségi állapot romlásának kockázatát.

Kihez fordulhatok?

Amennyiben úgy gondolja, hogy hosszú COVID-ban szenved, forduljon a házi orvosához. Speciális betegcsoportok számára egyetemi klinikákon, különböző tudományos programok keretében történő kezelésre is lehetőség van.

Impresszum

Médiatulajdonos és kiadó:

Szövetségi Szociális, Egészségügyi, Ápolási és Fogyasztóvédelmi Minisztérium (BMSGPK)

1010 Bécs, Stubenring 1.

Kiadás és előállítás helye: Bécs

Utolsó frissítés: 27. november 2023

Forrásgyűjtemény

Ez a tájékoztató az egészségportál anyagai alapján készült, lásd: [Forrásgyűjtemény](#).