

LONG COVID

хронічні наслідки COVID

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



Базовий посібник

Ukrainian

Цей Базовий посібник присвячений хронічним наслідкам COVID.

Він містить таку інформацію:

- що відомо про хронічні наслідки COVID, і як дізнатися більше з розвитком ситуації;
- які симптоми варто очікувати та поради, як їх позбутися;
- зв'язок: розмови про хронічні наслідки COVID, та куди звертатися по допомогу.



Цей документ може містити не найактуальнішу інформацію. Щоб отримувати регулярні оновлення, відвідайте сайт **www.nhsinform.scot**

Що таке хронічні наслідки COVID?

Більшість людей відновлюється після COVID за 3 місяці, але близько 10 % можуть мати симптоми навіть після 12 тижнів.

Хронічні наслідки COVID можуть виникати в людей будь-якого віку та походження, зокрема в дітей, незалежно від того, наскільки важкими були основні симптоми COVID. У деяких людей симптоми хронічних наслідків COVID можуть виникнути, навіть якщо вони не знали, що хворіли!

Деякі групи людей можуть частіше наражатися на ризик виникнення хронічних симптомів, зокрема:

- жінки;
- люди, старше 60 років;
- люди афро-карибського походження;
- люди з астмою, діабетом або іншим хронічними захворюваннями.

Симптоми хронічних наслідків COVID

Існує безліч варіантів симптомів, але до найпоширеніших можна віднести такі:

- втома;
- задишка, кашель, важкість чи тиск у грудній клітині;
- синдром постуральної тахікардії;
- різні види болю, зокрема головний біль;
- прискорене серцебиття або серцевий шум;
- висип, свербіння, мурашки в кінцівках;
- жар;
- психічні проблеми, наприклад депресія, тривожність чи стрес.

Утома

Утома — це найпоширеніший симптом хронічних наслідків COVID.

Утома — це не лише відчуття стомлення, багато сну та втрата мотивації. Це стан, що впливає на всі органи тіла. Це означає, що у вас менше енергії, і вам важко виконувати дії, які раніше здавалися легкими.

Найважливіше, що можна зробити в разі втоми — уникати **тригерів**. Звертайте увагу, що спричиняє погіршення симптомів, і намагайтеся збалансувати свою діяльність, щоб уникати виснаження.

Є кілька технік, що допоможуть знизити відчуття втоми. Багато людей з втомою досі мають змогу насолоджуватися життям.

Детальніша інформація про втому наведена в нашій брошурі **Хронічні наслідки COVID і втома**.

Знайти її можна на нашому сайті:
chss.org.uk



Задишка

Більшість людей із хронічними наслідками COVID відчують задишку, особливо після вправ. Ви можете відчувати біль у грудях, неможливість вдихнути чи запаморочення.

З часом це може пройти, зокрема якщо ви проходите легеневу реабілітацію чи інші програми відновлення.

Також ви можете навчитися технікам контролю дихання чи вибору пози, які допоможуть вам зменшити вплив задишки.

Оскільки хронічні наслідки COVID часто супроводжуються втомою, вам варто бути обережними з будь-якими вправами, які вам призначає терапевт чи фізіотерапевт.

Додаткову інформацію про задишку дивіться в нашій брошурі **Хронічні наслідки COVID і задишка**.

Знайти її можна на нашому сайті:
chss.org.uk



Синдром постуральної тахікардії

Синдром постуральної тахікардії чи PoTS — це неврологічна проблема, характерна для людей, що перенесли COVID.

PoTS — це стан, через який вставання призводить до підвищення пульсу (тахікардію) і може спричинити такі симптоми:

- запаморочення;
- прискорене серцебиття;
- слабкість чи тремор;
- потемніння в очах;
- втома чи проблеми з виконанням вправ.

Також це може спричиняти проблеми з кишківником, як-от закреп чи біль у нижній частині живота.

POTS можуть лікувати медикаментозно або шляхом незначного корегування способу життя. Якщо у вас є зазначені вище симптоми, обговоріть зі своїм лікарем вірогідність того, що у вас POTS.

Біль

Люди з хронічними наслідками COVID часто повідомляють про біль у суглобах та м'язах. Такий біль може виникати як реакція на перевантаження чи перенапруження, але може бути й **хронічним**.

Утамувати його можна безрецептурними препаратами, такими як ібупрофен, аспірин чи парацетамол. Не перевищуйте рекомендоване дозування цих препаратів.

Хронічний біль часто спричиняється певними факторами, такими як тепло, холод, втома або певні види вправ. Якщо ви стежитимете за своїми реакціями на різні умови, ви зможете навчитися уникати цих тригерів.

Важливо розуміти, чи ваш біль **нейропатичний** (тобто спричинений безпосередньо нервовою системою) або є фактичною реакцією на фізичну травму чи стимул. Якщо ви не впевнені, завжди безпечніше вважати, що він справжній.

До типів болю відносяться:

Фізичний біль

Цей біль виникає як реакція на травму, наприклад синець, напруження чи поріз. Якщо він внутрішній (наприклад, біль у шлунку), може бути важко визначити, чи є там фізична проблема. Якщо біль постійно виникає в тому самому місці, краще звернутися до лікаря і перевірити, чи є там фізична травма.

Гіперчутливість

Це тип болю, коли нервова система надто чутливо реагує на стимули. Іншими словами, вам боляче від того, що зазвичай не має завдавати болю (наприклад, легкий доторк чи лоскотання). Найкращий спосіб позбавитися такого болю — уникати стимулу та, якщо це можливо, приймати знеболювальне.

Нейрогенний біль

Цей біль виникає через неправильну роботу нейронів і зазвичай не пов'язаний із реальною фізичною проблемою. Може допомогти парацетамол, але найкращий спосіб — просто перечекати.

Проблеми із серцем

У деяких людей із хронічними наслідками COVID, особливо тих, хто був госпіталізований під час першого захворювання, виникають проблеми із серцем.

Найпоширеніша проблема — **прискорене серцебиття**. Це коли серце б'ється дуже швидко та нерівномірно, що може призвести до запаморочення чи паніки. Також може виникати біль. Прискорене серцебиття не несе небезпеки та часто проходить самостійно.

У деяких людей може виникати біль у грудях, особливо після вправ.

Приблизно в 1/4 тих, хто відчуває біль у грудях, може бути виявлено **міокардит**. Це запалення (набрякання) серцевого м'яза. Він може спричиняти біль та дискомфорт, але зазвичай не несе небезпеки.



Жар

У людей із хронічними наслідками COVID може виникати жар під час стресу чи хвороби, навіть якщо в них немає інших симптомів COVID.

Якщо у вас виникають регулярні напади жару, обговоріть зі своїм лікарем чи медичним працівником те, як із ними справлятися. Більшості людей зняти жар допомагає парацетамол.



ВАЖЛИВО:



ніколи не перевищуйте дозування парацетамолу, зазначене в інструкції. Якщо ви приймаєте інші ліки, поговоріть зі своїм лікарем, щоб переконатися, що вони не впливають на дію парацетамолу.

Психічне здоров'я

Майже половина госпіталізованих пацієнтів із COVID, а також більшість із тих, кого не госпіталізували, кажуть, що після хвороби в них виникли проблеми із психічним здоров'ям.

Оскільки хронічні наслідки COVID ще мало досліджені, і ситуація й надалі погіршується, ви можете також відчувати невпевненість та сумніви щодо майбутнього, що призводить до стресу.

Багато людей, що перенесли COVID, повідомляють про такі симптоми:

- депресія;
- тривожність;
- ПТСР;
- стрес чи упередження щодо перенесеного захворювання.



Організація Chest Heart & Stroke Scotland опублікувала посібник «Психічне здоров'я», у якому наведено більше інформації про вирішення проблем із психічним здоров'ям. Він доступний онлайн.

Постановка діагнозу

Щоб вам поставили діагноз «хронічні наслідки COVID», ви маєте перехворіти COVID, а також не мати інших причин виникнення поточних проблем.

Не всі лікарі знають про хронічні наслідки COVID. Щоб допомогти своєму лікарю поставити вам діагноз:

якщо ви знаєте, що у вас був COVID, повідомте про це свого лікаря під час обговорення можливих симптомів хронічних наслідків COVID;

якщо ви невпевнені, чи у вас був COVID, попросіть провести тест на антитіла (однак він може не гарантувати точні результати, якщо ви вакциновані);

за можливості ведіть щоденник симптомів;

попередьте про інші захворювання, травми чи стреси, які ви нещодавно перенесли.

Актуальна інформація

Ми зробили все можливе, щоб надати вам у цьому посібнику найактуальнішу інформацію. Проте, оскільки це опублікований документ, оновлення обмежені.

Щоб отримати поточну оновлену інформацію про хронічні наслідки COVID і способи їх подолання, відвідайте ці сайти:

- NHS Inform — www.nhsinform.scot
- вебсайт CHSS — chss.org.uk
- longcovid.org
- Your Covid Recovery — www.yourcovidrecovery.nhs.uk



Пошук підтримки

CHSS надає низку послуг, зокрема:

- послуга виїзду лікарів додому;
- гаряча лінія AdviceLine (телефонуйте за номером **0808 801 0899**);
- детальніша інформація про певні симптоми, яку ви можете знайти тут: **chss.org.uk**.

У вашому регіоні може діяти мережа підтримки для тих, у кого виниклі хронічні наслідки COVID. Рекомендуємо пошукати у Facebook та інших соціальних мережах.

Друзі та рідні можуть допомогти вам подолати симптоми, а також вислухати вас.

Ваш лікар, з вашої згоди, може направити вас до іншого спеціаліста, а також на отримання послуг підтримки, зокрема до ерготерапевта, психолога, психотерапевта або в клініки лікування болю.

Наші публікації доступні для всіх мешканців Шотландії, яким вони потрібні. На сторінці www.chss.org.uk/resources-hub зібрані всі наші ресурси, зокрема посібники з цієї серії.

У Шотландії понад один мільйон людей (або кожен п'ятий) живуть із наслідками хвороб грудної клітини, захворювань серця чи інсульту. Ми прагнемо допомогти тим, хто цього потребує. Але ми не впораємося самі. На сторінці www.chss.org.uk/supportus ви можете дізнатися, як допомогти жителям Шотландії.

Цей документ також доступний мовами урду, пенджабі, українською та польською мовами



ВІДСКАНУЙ МЕНЕ

L1

Опубліковано: квітень 2022 р.
Наступна редакція запланована на жовтень 2023 р.

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ЖИВІТЬ НА ПОВНУ

Шотландська
благодійна організація
(№ SC018761)