

ΣΥΝΔΡΟΜΟ LONG-COVID

Σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ, ο όρος «Σύνδρομο Long-Covid» περιλαμβάνει τα συμπτώματα και τις επιπλοκές (όψιμες ή μακροχρόνιες) που εμμένουν ή εμφανίζονται 4 εβδομάδες μετά από τη λοίμωξη με SARS-COV-2.¹

Συμπτώματα

Οι ασθενείς που πάσχουν από Long-Covid εμφανίζουν νέα ή εμμένοντα συμπτώματα, ανεξαρτήτως από τη βαρύτητα με την οποία νόσησαν κατά την αρχική λοίμωξη. Μεταξύ των συμπτωμάτων, περιλαμβάνονται τα παρακάτω:

- Κόπωση
- Ταχυκαρδίες
- Βήχας
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Τριχόπτωση
- Διαταραχές εμμήνου ρύσης
- Διαταραχές ύπνου
- Πονοκέφαλος
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Πόνος στις αρθρώσεις ή στους μύες
- Νευρολογικά συμπτώματα
- Προβλήματα στη μνήμη
- Στομαχικές διαταραχές (ανακατωσούρα)
- Διάρροια
- Ακράτεια

Αντιμετώπιση & θεραπεία

Αν έχετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα Long-Covid, πρέπει να επισκεφτείτε τον ιατρό σας, ο οποίος θα σας προτείνει την κατάλληλη θεραπεία, που θα βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων σας. Η θεραπεία διαφέρει, ανάλογα με τα συμπτώματα που παρουσιάζει ο ασθενής.

Εξετάσεις

Η διάγνωση του συνδρόμου Long-Covid γίνεται με τις παρακάτω εξετάσεις:

- Κλινική εξέταση από πνευμονολόγο και λήψη αναλυτικού ιστορικού
- Κλινική εξέταση από καρδιολόγο και λήψη αναλυτικού ιστορικού
- Εργαστηριακός έλεγχος σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, κατόπιν αξιολόγησης των συμπτωμάτων (είδος, βαρύτητα, διάρκεια) του ασθενούς. Συνήθως προτείνονται:
 - ✓ Γενική αίματος
 - ✓ D-dimers
 - ✓ CRP
 - ✓ Ουρία
 - ✓ Κρεατινίνη
- Οξυμετρία
- Σπυρομέτρηση
- Ηλεκτροκαρδιογράφημα
- Αξονική τομογραφία θώρακα υψηλής ευκρίνειας HRCT

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να απαιτηθεί και πιο ενδελεχής έλεγχος ανάλογα με τα συμπτώματα του ασθενούς.

Διατροφή

Σύμφωνα με μελέτες², η μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε ελαιόλαδο, φρούτα και λαχανικά, μπορεί να είναι ευεργετική για όσους έχουν συμπτώματα Long-Covid.

Προσθέστε στη διατροφή σας τροφές φυτικής προέλευσης λ.χ. τρώγοντας μια πράσινη σαλάτα με το γεύμα σας, προσθέτοντας σπανάκι στην ομελέτα σας ή δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτα στο πρωινό σας.

Είναι σημαντικό να πίνετε άφθονα υγρά, όπως νερό, smoothies ή αφεψήματα. Τα υγρά θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε ενυδατωμένοι.

Ο οργανισμός σας χρειάζεται επίσης περισσότερη βιταμίνη C, βιταμίνη D και ψευδάργυρο. Η βιταμίνη C βρίσκεται στα πορτοκάλια και το χυμό πορτοκαλιού, τις κόκκινες και πράσινες πιπεριές και τις φράουλες. Ο ψευδάργυρος βρίσκεται στα οστρακοειδή, το κρέας και το τυρί. Η βιταμίνη D βρίσκεται σε λιπαρά ψάρια (όπως ο σολωμός ή το σκουμπρί), στα αμύγδαλα, το γάλα αμυγδάλου και τον κρόκο αυγού.

Άσκηση

Η άσκηση αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάρρωσης, καθώς μπορεί -μεταξύ άλλων- να ενισχύσει τη φυσική σας κατάσταση και να περιορίσει τη δύσπνοια και πολλά από τα υπόλοιπα συμπτώματα. Οι παρακάτω απλοί κανόνες θα σας βοηθήσουν να ασκείστε με ασφάλεια:

- Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε είδος άσκησης, πρέπει να μιλήσετε με τον θεράποντα ιατρό σας.
- Κάνετε πάντα προθέρμανση και αφήνετε χρόνο για αποθεραπεία μετά από την άσκηση.
- Περιμένετε τουλάχιστον τρεις ώρες μετά το γεύμα, προτού ασκηθείτε.
- Φοράτε φαρδιά, άνετα ρούχα και κατάλληλα παπούτσια.
- Πίνετε άφθονο νερό.



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

- Αποφεύγετε την άσκηση όταν κάνει πολλή ζέστη.
- Προτιμήστε να ασκηθείτε σε εσωτερικό χώρο όταν κάνει πολύ κρύο.
- Η άσκηση πρέπει τις πρώτες ημέρες να είναι χαμηλής έντασης, και να γίνεται αργά και σταδιακά πιο έντονη, ανάλογα με τις αντοχές σας και τις οδηγίες του ιατρού σας.

Εάν νιώσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, διακόψτε την άσκηση και επικοινωνήστε με τον ιατρό σας:

- Ναυτία ή τάση για εμετό
- Ζάλη ή τάση για λιποθυμία
- Λαχάνιασμα
- Έντονη εφίδρωση
- Σφίξιμο στο στήθος
- Έντονο πόνο

Πηγές – Βιβλιογραφία

1. https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2022/03/Long-Covid_Epe2022.pdf
2. <https://www.nature.com/articles/s41467-022-30836-0>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8429479/>
4. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/12/WHO-EURO-2020-855-40590-55319-gre.pdf>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35743774/#article-details>
6. <https://www.healthline.com/health/long-covid-symptoms-that-wont-go-away#management>
7. https://health-study.joinzoe.com/post/long-covid-diet-nutrition#part_2
8. Πληροφορίες από την παρουσίαση των δεδομένων λειτουργίας του Πρότυπου Διεπιστημονικού Κέντρου Αναφοράς για ασθενείς με Long-Covid του ΓΝΑ «Ευαγγελισμός».
9. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/post-covid-19-condition>



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Έχετε νοσήσει από Covid-19;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Αν ναι, παρουσιάζετε ή εμφανίσατε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, σε διάστημα μεγαλύτερο των 4 εβδομάδων, μετά τη νόσησή σας από Covid-19; ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, παρακαλούμε κυκλώστε το σύμπτωμα ή τα συμπτώματα:

- Κόπωση
- Ταχυκαρδίες
- Βήχας
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Τριχόπτωση
- Διαταραχές εμμήνου ρύσης
- Διαταραχές ύπνου
- Πονοκέφαλος
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Πόνος στις αρθρώσεις ή στους μύες
- Νευρολογικά συμπτώματα
- Προβλήματα στη μνήμη
- Στομαχικές διαταραχές (ανακατωσούρα)
- Διάρροια
- Ακράτεια

Αν έχετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα Long-Covid, πρέπει να επισκεφτείτε τον ιατρό σας, ο οποίος θα σας προτείνει την κατάλληλη θεραπεία, που θα βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων σας. Η θεραπεία διαφέρει, ανάλογα με τα συμπτώματα που παρουσιάζει ο ασθενής.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης