

Jak zatočit se zdravotními následky covidu?

V Praze se onemocněním COVID-19 od začátku pandemie nakazilo již přes 60 tisíc lidí. Přestože má nemoc většinou mírný průběh, řada pacientů se s příznaky potýká i déle než 12 týdnů a jejich problémy mohou přetrvávat. Jak se brzy dostat do formy a jaká vyšetření nezanedbat?

„Celá naše rodina prodělala COVID-19, ostatním bylo brzy dobře, ale já měl vysokou horečku, byl jsem extrémně unavený, letargický, ztratil jsem chuť a čich. Návrat k jakž takž normálu mi trval 8 týdnů a i nyní se stále cítím unavený až tak, že si musím jít přes den lehnout. Nejhorší byla přetrvávající dušnost, pořádně jsem se nemohl nadechnout, a to i při běžném pohybu po bytě, neustále mě bolela hlava a ani čich a chuť se nevrátily. Trpěl jsem velkou únavou, přidaly se i záchvaty úzkosti a deprese. Nyní, po 12 týdnech, už trochu cvičím, zvládnu procházku venku a celkově se cítím mnohem lépe,“ popsal svoji zkušenost s covidem čtyřicetiletý pacient, který v minulosti netrpěl žádnými zdravotními obtížemi.

Přestože se většina pacientů uzdraví spontánně, podle některých studií se ke stavu před covidem za 14 až 21 dní od provedeního testu vrátí pouze 65 % nemocných. Přibližně 10 % pacientů potrápí nemoc COVID-19 i déle než tři týdny, u menšího procenta pacientů pak uzdravení trvá v řádu měsíců.

Velmi častým příznakem je přetrvávající únava a slabost, jež můžeme přičíst jak plicním, tak srdečním následkům, ale také chronickému únavovému syndromu. Mezi další dlouhodobé příznaky patří kašel, zvýšená teplota, ztráta čichu a chuti - mohou mizet a zase se objevovat. Další problémy zahrnují dušnost, bolest na hrudi, bolesti svalů a svalovou slabost, neurokognitivní obtíže jako bolesti hlavy, závratě, poruchy rovnováhy, zmatenost, neschopnost se soustředit, gastrointestinální potíže, vyrážky, takzvané covidové prsty, poruchy metabolismu, např. zhoršení diabetu, tromboembolické onemocnění, deprese, úzkosti a další psychické obtíže.

Příznaky se navíc mohou vracet ve vlnách, některé dny je člověku lépe, jindy hůře. Určitě je vhodné celou situaci konzultovat se svým praktickým lékařem, který vás může odeslat na specializované vyšetření. Ke specialistovi se se svými problémy ale můžete objednat i sami. K vyšetření specialistou by měli být vždy odesláni pacienti, kteří vykazují plicní, kardiologické, neurologické či psychiatrické symptomy, jež jsou nové, přetrvávající nebo se zhoršují. Mnoho lidí však nebylo na covid testováno, a tudíž není jasné, zda jde o následky covidu, či nikoli. I proto je důležité se daným příznakům věnovat a pacienta případně odeslat na další vyšetření.

Stále samozřejmě bohužel platí, že řada lidí návštěvu u lékaře odsouvá. To přitom může být zcela kontraproduktivní. „Hodně pacientů odkládá návštěvu z důvodu strachu z nákazy, většinou se jejich zdravotní obtíže ale zhorší natolik, že následná léčba trvá podstatně déle, než by bylo nutné, kdyby přišli včas. Naše ordinace jsou přitom pravidelně dezinfikovány a při objednání na konkrétní čas je riziko nákazy minimální,“ komentuje kožní specialista Polikliniky Prahy 7 MUDr. Ondřej Šeda.

Dobrá zpráva je, že ačkoli následky covidu mohou přetrvávat i měsíce, většinou postupně odezní. U pacientů, kteří sice nebyli hospitalizováni, ale měli těžší průběh, se doporučuje delší sledování praktickým lékařem, rentgen plic po 12 týdnech od propuknutí nemoci, pravidelné měření saturace kyslíkem (pomocí pulzního oxymetru) a v případě vážnějších či dehydratačních příznaků léčba v plicní ambulanci. Specializovaná plicní rehabilitace není většinou nutná, ale cílená dechová cvičení doprovázená postupným zvyšováním zátěže a aktivity mohou pomoci rychlejšímu uzdravení. Důležitý je samozřejmě i pohyb, ale rozhodně není dobré mít na sebe příliš vysoké nároky a naložit si spoustu cvičení - to totiž může vést k ještě větší únavě a zhoršení problémů s dýcháním. Pokud se vrátíte do práce, možná se budete potřebovat se zaměstnavatelem dohodnout na postupném návratu.

U starších osob může mít onemocnění i vážnější následky. Může to být způsobeno přidruženými chronickými onemocněními, která bývají spojena s vyšším věkem, větší křehkostí a mnohdy také sociální izolací. Senioři jsou rovněž ve větší míře ohroženi úbytkem svalové hmoty a pohyblivostí - tzv. sarkopenií, dále podvýživou, depresí, chronickou bolestí či deliriem.

Níže jsme pro vás připravili několik rad a tipů, jak následky covidu zvládnout. Podrobnější informace od jednotlivých specialistů a návody ke cvičení naleznete v lednu na www.poliklinikaprahy7.cz v sekci informace pro pacienty.

Kdy byste měli vyhledat radu lékaře?

- přetrvávající či horšící se dušnost či kašel
 - saturace kyslíkem v krvi nižší než 96 % (pulzní oxymetr pro domácí použití je možné zakoupit za cca 350 Kč, ale měl by ho mít i váš praktický lékař)
 - bolesti na hrudi neznámého původu
 - přetrvávající svalová slabost, bolesti svalů, brnění končetin
 - nově vzniklá zmatenost, závratě, poruchy rovnováhy
 - záchvaty paniky či přetrvávající úzkost, strach či deprese
- Výše uvedené příznaky nejsou specifické pro COVID-19. Pokud některé z nich vzniknou náhle (zvláště bolest na hrudi, bolesti hlavy, porucha vědomí, řeči, zraku či hybnosti končetin), je nutné ihned volat tel.: 155 pro podezření na infarkt

či cévní mozkovou příhodu. Rozhodně tedy nečekat, až se obtíže zhorší nebo odezní.

Co pro vás může udělat váš praktický lékař?

Volejte svého praktického lékaře hned, jakmile onemocníte respiračním onemocněním, lékař vás odešle na testy a navrhne symptomatickou léčbu, dále může sledovat vývoj vašeho zdravotního stavu. Pokud příznaky přetrvávají delší dobu, lékař vás opět vyšetří a navrhne individuální léčebný postup, změří vám krevní tlak nebo míru dušnosti pomocí pulzního oxymetru či vás odešle na krevní testy, RTG, EKG anebo k jinému specialistovi dle individuálních obtíží a nasadí symptomatickou léčbu. Může také vypsát žádanku na fyzioterapii či ošetrovatelskou péči poskytovanou agenturou domácí zdravotní péče.

Únava a postupný návrat k aktivitě

Pokud trpíte zvýšenou únavou anebo ochabými svaly a svalovou slabostí, je vhodné si aktivitu dávkovat a zvyšovat zátěž velmi pomalu, což vám pomůže šetřit energii a postupně zvyšovat výkonnost. Pro udržení svalových funkcí je důležité zařazovat pohybové aktivity, ty by ale měly opět začínat pomalu, třeba jen protažením svalů a chůzí po bytě. Zátěž i rozsah zvyšujte jen postupně, jinak se totiž vaše únava může ještě zhoršit a uzdravení bude trvat déle. Obecně vám pomůže pravidlo 3P (Pozvolné tempo, Plánování, Priority).

Pozvolné tempo

Provádějte úkon pouze do doby, kdy se začnete cítit unavení, a nikoli až do vyčerpání. Například vyjděte 5 schodů a pak si 30 sekund odpočíte. Pokud totiž vyjdete najednou celé patro, budete muset na hoře odpočívat 10 minut a druhý den budete o to víc unavení.

Tipy

- Rozdělte činnosti na menší úkony po celý den
- Během aktivity si odpočítejte, je to klíč k dobití energie
- Mezi náročnějšími aktivitami si naplánujte alespoň 30 minut odpočinku

Plánujte

Úkony, které potřebujete udělat, si zkuste rozdělit do menších částí a naplánuvat do více dní v týdnu, zvláště pokud vám dané činnosti zhoršují dušnost nebo vás unavují. Náročnější aktivity, jako nakupování, pochůzky, praní prádla, si rozplánujte na různé dny a vždy je prokládejte dnem volna.

Tipy

Požádejte o pomoc rodinu či přátele. Osamělí lidé mohou využít i pečovatelskou službu či se spojit s dobrovolníky ze sousedských spolků Prahy 7 (kontakt najdete v boxu pod článkem). Pokud trpíte svalovou slabostí, můžete využít celou řadu pomůcek, které vám usnadní běžné činnosti (speciálně upravené nádoby, mycí potřeby apod.). Více vám poradí váš rehabilitační pracovník nebo se můžete obrátit na poradnu ergoterapie či půjčovnu kompenzačních pomůcek na Poliklinice Prahy 7. Senioři, kteří nejsou schopni docházet na rehabilitaci ambulantně, mohou využít základní rehabilitační cvičení se sestrou z agentury domácí péče. Poukaz na tuto službu vám předepíše váš praktický lékař či jiný specialista.

Stanovte si priority

Některé každodenní činnosti jsou nutné, ale jiné nikoli. Položte si následující otázky a zjistěte, které z vašich úkolů jsou nezbytné: Co musím udělat dnes? Co chci dnes dělat? Co lze odložit na další den? Čím mohu pověřit někoho jiného?

Tipy

V průběhu provádění úkonu plynule dýchejte, nezadržujte dech. Snažte se pokud možno vyhnout tahání, zvedání, ohýbání, natahování a kroucení. Těžší věci namísto zvedání posouvejte. Ohýbejte se pokrčením kolen, ne až od pasu.

Obtíže v oblasti duševního zdraví

Někteří z pacientů si stěžují na dlouhodobější obtíže, jako jsou úzkosti, záchvaty paniky, osamělost či ztráta životního smyslu, bezradě až deprese. Hůře se mohou cítit lidé, kteří o někoho pečují, a mají tak dvojitou zátěž. Dobré je o svých pocitech mluvit s přáteli či rodinou, vyhledávat sociální kontakty místo izolace, dobře o sebe pečovat a trochu se i rozmazlovat - třeba kvalitním jídlem či rituály, které vám dělají dobře. Pokud máte potřebu sdílet svoji aktuální situaci nebo se vaše psychika nelepší, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Text – Marcela Janečková, ředitelka Polikliniky Prahy 7



Navštivte odborníka

V případě dalších přetrvávajících obtíží můžete kontaktovat specialisty z Polikliniky Prahy 7, Františka Křížka 22 (vstup z ulice Milady Horákové). Obvykle je doporučována žádanka od praktického lékaře, ale ke specialistovi s výjimkou fyzioterapie a domácí zdravotní péče se můžete objednat i bez žádanky. Na všechna vyšetření je ale nutné se objednat předem.

Psychické obtíže úzkost, záchvaty paniky, deprese, klinická psycholožka PhDr. Alexandra Machková, 270 005 566, psychologie@pp7.cz, úterý 15.30–16.30 a středa 7–8 jsou hodiny vyhrazené pro telefonické konzultace či pacienty, kteří se cítí v krizi

Problémy s dýcháním plicní oddělení, MUDr. Věra Pacovská, 270 005 639

Ztráta čichu/chuti trvajících déle než 1 měsíc oddělení ORL, 270 005 636

Vyrážky, ekzémy, „covidové prsty“ kožní oddělení, MUDr. Ondřej Šeda, 270 005 648

Bolesti na hrudi či jiné nespecifické kardiologické či interní obtíže, zejména pokud se již léčíte na kardiologii kardiologie/interna, MUDr. Hussam Sibai, 270 005 633

Zhoršená kontrola diabetu či jiné nespecifické interní obtíže diabetologie/interna, MUDr. Martina Jakoubková, 270 005 631

Problémy se svalovou slabostí, omezená pohyblivost v důsledku neaktivity, potíže s dýcháním (na fyzioterapii nutná žádanka od lékaře) oddělení rehabilitace, Dukelských hrdinů 1, 233 372 970

Pomoc na dosah

Pokud jste se v důsledku situace spojené s onemocněním COVID-19 dostali do obtíží, můžete využít poradny ve foyer Polikliniky Prahy 7.

Poradna pro seniory, půjčovna kompenzačních pomůcek
po a st 8–12, 777 482 466

Poradna pro pečující
po 13–15, po–pá 9–17 dostupné na 730 195 346

Poradna pro lidi po cévní mozkové příhodě
út 9–11, po–čt 9–16 dostupné na 775 577 701

Poradna ergoterapie
čt 9–11

V případě nepříznivé epidemiologické situace probíhají poradny v daném čase telefonicky. Při plánování osobní návštěvy poraden vždy doporučujeme ověřit přítomnost pracovníka telefonicky u koordinátorky Michaely Šormové na tel.: 777 482 466.

Další poradny mimo Polikliniku Prahy 7
Poradna pro rodiče
po–čt 9–16, 220 144 097, 605 070 056, poradenstvi@praha7.cz

Právní poradna pro seniory a všechny, kteří se dostali do obtížné finanční situace
6. a 20. ledna, 15–18 na tel.: 778 110 021. Konzultace probíhají do odvolání pouze telefonicky. Bližší informace získáte u Jaroslava Fialy na tel.: 603 553 524. Všechny termíny pro rok 2021 najdete na www.praha7.cz/pravni-poradna

Poradna pečovatelské služby PCP7
602 331 209, 220 874 601

Agentura domácí zdravotní péče Galium
732 302 074

Farní charita Holešovice
266 710 712, 605 939 087

