

چند توصیه مفید درباره کووید طولانی

بیماری کووید-۱۹ در برخی افراد درمان مشخصی ندارد و علائم و نشانه‌های مربوط به آن طی زمانی طولانی در بدن بیمار باقی می‌ماند.



بیماری کووید-۱۹ در برخی افراد درمان مشخصی ندارد و علائم و نشانه‌های مربوط به آن طی زمانی طولانی در بدن بیمار باقی می‌ماند. این وضعیت که کووید طولانی نام دارد، معمولاً با علامت‌هایی مانند مه مغزی، خستگی، تپش قلب، کسالت پس از فعالیت بدنی و سرگیجه در بزرگسالان همراه است.

به گزارش ایسنا به نقل از سی ان ان، برخی دیگر از نشانه‌های کووید طولانی عبارت از ناراحتی گوارشی، سرفه مزمن، تشنگی، درد قفسه سینه، حرکت‌های غیرطبیعی و تغییر یا از دست دادن حس بویایی و چشایی هستند.

از همان روزهای اولیه همه‌گیری، خیلی زود مشخص شد برخی از افرادی که به سارس-کوو-۲ یا ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، بهبود کامل نیافته‌اند و نشانه‌های ناتوان‌کننده بیماری تا هفته‌ها و ماه‌ها در بدنشان باقی است.

متخصصان ابتلا تردید داشتند و قدری سرگردان بودند. آن‌ها برای شناسایی کووید طولانی مدت و بررسی نشانه‌های آن دست به مطالعات بسیاری زدند. در حالی که از روزهای آغازین این بیماری مدت زیادی گذشته، همچنان پرسش‌های بسیاری در این حوزه باقی مانده است.

یک نظرسنجی مرکز ملی آمار سلامت ایالات متحده در سال گذشته میلادی (۲۰۲۲) تخمین زده است که تقریباً هفت درصد از بزرگسالان آمریکا و بیش از یک درصد از کودکانی که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند در مقطعی، کووید طولانی مدت داشتند.

یکی دیگر از نشانه‌هایی که بسیار گزارش شده است کسالت و خستگی بعد از ورزش است که حتی پس از ورزش‌های سبک نیز در افراد مبتلا به کووید مشاهده می‌شود.

به رغم آنکه تعداد موارد ابتلا به کووید طولانی مدت از سال ۲۰۲۲ کاهش یافته است و بسیاری از افراد به میزان متفاوت بهبود یافته‌اند اما همچنان برخی از افراد گرفتار کووید طولانی هستند.

«دیوید پوترینو»، عصب‌شناس نیویورکی می‌گوید: یکی از آزاردهنده‌ترین علامت‌هایی که مبتلایان به کووید طولانی با آن مواجه‌اند، مه مغزی است.

پوترینو گفت: متخصصان در انگلیس در اندازه‌مغز و عملکرد شناختی پس از ابتلا به کووید-۱۹ حتی در افرادی که به کووید طولانی مدت مبتلا نبودند- تغییرات هشداردهنده‌ای پیدا کرده‌اند.

بنابر اعلام ایندیندنت، یکی دیگر از نشانه‌هایی که بسیار گزارش شده است کسالت و خستگی بعد از ورزش است که حتی پس از ورزش‌های سبک نیز در افراد مبتلا به کووید مشاهده می‌شود.

پوترینو گفت: علائم گسترده کووید طولانی مدت بر اثر یک یا چند عامل زمینه‌ای بروز می‌یابد از جمله لخته‌های کوچکی که عروق خونی کوچک را مسدود می‌کنند و به نارسایی‌هایی مانند مشکلات شناختی منجر می‌شوند. اگر به کووید طولانی مدت مبتلا شده‌اید چه کار باید بکنید؟

پوترینو به پنج نکته برای کمک به مبتلایان به کووید طولانی مدت اشاره می‌کند:

۱. استراحت کنید و به خودتان فرصت بدهید

از محدودیت‌های خودتان آگاه باشید و بیشتر از سطح توان فعالیت نکنید تا دچار افت ناگهانی توان جسمی نشوید.

به نظر پوترینو، یکی از مهم‌ترین کارها در جلوگیری از بدترشدن یا پیشرفت بیماری حفظ انرژی بدن است که «کند کردن روند»

نامیده می شود. بدین ترتیب، می توان کارها را با توجه به سطح انرژی و توان با آرامش انجام داد.

۲. دیس اتونومی یا نوروپاتی حسی را ارزیابی کنید

دیس اتونومی یا اختلال دستگاه عصبی، یکی از عوامل رایج در بیماری کووید طولانی مدت است که مشکلاتی مانند ضربان قلب سریع و سرگیجه در پی دارد.

دستگاه عصبی خودمختار یا مستقل، شبکه ای از اعصاب در بدن است که مسوولیت تنظیم کارکردها و عواملی مانند تنفس، فشار خون، دمای بدن و جریان خون سالم و عملکرد اندام را برعهده دارد.

یکی از آزاردهنده ترین علامت هایی که مبتلایان به کووید طولانی با آن مواجه اند، مه مغزی استهنگامی که دستگاه عصبی خودمختار از تعادل خارج شود، باعث دیس اتونومی یا خروج از عملکرد مستقل می شود. به طور متوسط، ۷۰ درصد از افراد مبتلا به کووید طولانی مدت دچار دیس اتونومی می شوند. این وضع با دارو و توان بخشی قابل درمان است.

۳. به «ماست سل»ها توجه کنید

ماست سل ها (WBC)، نوعی گلبول سفید و سلول ایمنی مستقر در بافت مخاطی پوست و مجاری بدن در پاسخ به آنتی ژن های بیماری زا فعال می شوند. گاهی هم طی یک وضعیت حاد ابتلا به کووید و هم در کووید طولانی مدت، فرد در بسیاری از سیستم های بدن دچار التهاب شدید می شود. متخصصان بر این باورند که این حالت به دلیل فعال شدن ماست سل ها رخ می دهد.

از آنجا که ماست سل ها سلول های آلرژی و بخشی از دستگاه ایمنی بدن هستند، هنگامی که تحریک بشوند، باعث التهاب می شوند. همچنین، مواد شیمیایی زیادی آزاد می کنند که روی پوست، دستگاه گوارش، قلب و دستگاه تنفسی و عصبی اثر می گذارد.

این وضع جسمی با نظارت پزشکی مناسب و با استفاده از داروها قابل مدیریت است.

۴. از تنفس کمک بگیرید

پوترینو توصیه می کند: از تنفس برای مدیریت علائم استفاده کنید.

اکثر افراد مبتلا به کووید طولانی مدت تنفس ناکارآمدی دارند. تمرین تنفس روزانه می تواند علامت های روزانه را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

۵. اهمیت کمک به فرد مبتلا به بیماری مزمن

این نکته آخر توصیه ای برای مراقبان و دوستان افراد مبتلا به کووید طولانی مدت است.

پوترینو توضیح می دهد: وقتی فردی به بیماری مزمن مبتلا می شود در ابتدای امر در انزوای زیادی قرار می گیرد و همین انزوای اجتماعی اثر جدی بر سلامت دارد.

او می گوید: ممکن است کسی که دوستش دارید دیگر نتواند مانند گذشته با شما ارتباط اجتماعی برقرار کند اما این بدان معنا نیست که نمی خواهد با شما وقت بگذراند. بنابراین، برای ارتباط با عزیزی که مبتلا به کووید طولانی مدت است، تلاش کنید.