



Дългосрочни последици за здравето след COVID-19



Полезна информация за ваксините
и ваксинацията можете да намерите тук:

www.плюсмен.бг



Министерство на
Здраветопазването

Повечето хора оздравяват напълно от COVID-19 в рамките на дни или седмици. Немалка част (около 20% или всеки 5-ти) от преболедалите обаче продължават да имат оплаквания седмици или месеци след инфектирането си със SARS-CoV-2 или съобщават за нови или възвръщащи се симптоми след оздравяване от епизод на остър COVID-19.

Като пост-COVID състояние или дълъг COVID се дефинира широк диапазон от оплаквания/симптоми, продължаващи седмици и дори месеци след първоначалното инфектиране с коронавируса, причинител на COVID-19, или новопоявили се симптоми, които не могат да бъдат обяснени с алтернативна диагноза. Дори лица, прекарвали асимптоматична инфекция със SARS-CoV-2 или леко протичащо заболяване, развиват пост-COVID състояния.

Определението на Световната здравна организация (СЗО) за пост-COVID/дълъг COVID е: състояние след COVID-19, което се проявява при лица с анамнеза за вероятна или потвърдена инфекция със SARS-CoV-2, обикновено 3 месеца от началото на COVID-19 със симптоми, които продължават най-малко 2 месеца и не могат да бъдат обяснени с алтернативна диагноза.

В някои държави разграничават дълъг COVID от пост-COVID, като в Германия например под дълъг COVID се има предвид състояние, при което оплакванията/симптомите продължават четири и повече седмици след инфектирането. За пост-COVID – когато симптомите или здравословните нарушения продължават повече от 12 седмици или са налице новопоявили се симптоми, които не могат да бъдат асоциирани с друго освен с COVID-19. И в двата случая хората съобщават за продължаващи във времето оплаквания и усложнения.



Какви са симптомите при пост-COVID състоянията?

Най-честите симптоми при пост-COVID състоянията са затруднено или учестено дишане, уморемост или отпадналост, усещане за постоянно изтощение, затруднения в мисленето и концентрацията (разг. „мозъчна мъгла“), кашлица, болки в гръдния кош и корема, в мускулите и ставите, главоболие, диария, проблеми със съня, световъртеж, продължаваща във времето загуба на вкус и/или обоняние, тревожност, депресивно настроение и други оплаквания, които имат въздействие върху ежедневните дейности на индивида.

В научната литература се съобщава и за случаи на промяна в месечния цикъл на жените, хормонален дисбаланс, косопад, замайване, повръщане и др.

Водещи оплаквания са изразена невро-вегетативна дистония с отпадналост, сърцебиене и повишаване на пулса над 110/за минута при леки физически натоварвания, прескачане на сърцето, обилни изпотявания – предимно нощни, значително намален физически капацитет; продължително персистиране на малки изливи в перикарда; влошаване на предшествващи хронични сърдечни заболявания, особено исхемична болест на сърцето; разпространена белодробна фиброза с дихателна недостатъчност и необходимост от кислородотерапия с постепенно намаляване на дозовия режим и възможност за прекратяването ѝ; активиране на туберкулоза, бъбречна недостатъчност; неврологични прояви – исхемични инсулти, преходни нарушения на мозъчното кръвообращение, кожни прояви, нарушения в краткосрочната памет, безсъние, отключване или влошаване на психични заболявания.

Пациентите с тежко протичане на COVID-19 са особено склонни да страдат от усложнения на различни органи и системи – следствие от прекараното заболяване (например при не малък брой лица образните изследвания показват изменения в белите дробове месеци след боледуването, като успоредно с това продължават оплакванията от задых, кашлица и др.).





Какви са причините за дългосрочните последици за здравето след COVID-19?

На този етап науката все още не е категорична какви са причините за тези дългосрочни последици от заболяването. Като възможни причини могат да бъдат посочени:

- Слаба или липсваща защита срещу вируса от страна на имунната система и продължаващо възпаление на орган/и и/или системи;
- Персистираща инфекция със SARS-CoV-2;
- Вирус-индуцирана автоимунна реакция;
- Променен микробиом;
- Физически последици и психически стрес, следствие от тежко преболедуване, съпътствано или не от хоспитализация и интензивно лечение;
- Обостряне на вече съществуващи заболявания и състояния и др.

Проучване във Великобритания, публикувано в специализираното медицинско издание "The Lancet Infectious Diseases" през м. септември 2021 г., сочи, че лицата със завършен ваксинационен курс са по-защитени от тежко протичане на заболяването и от дългосрочни последици за здравето при инфекция със SARS-CoV-2 (дори в случай на ваксинален пробив) в сравнение с неваксинираните срещу COVID-19. Според проучването при ваксинаираните лица рискът от дълъг COVID е с 47% по-малък. Резултатите от проучването показват още, че вероятността от хоспитализация при напълно ваксинаираните намалява със 73%. При доминиращия в момента вариант Омикрон, макар с понижена ефективност, ваксините продължават да действат, предпазвайки ни в значителна степен от тежко боледуване и последващи усложнения (<https://covid.joinzoe.com/post/double-covid-vaccination-halves-risk-of-long-covid>).

При децата, макар и по-рядко, също се наблюдават дългосрочни последици от COVID-19. Съобщава се за продължаващи дълго симптоми като уморяемост, главоболие, сърцебиене, болки в мускулите, затруднена концентрация и безсъние. Честотата на дълъг COVID при деца варира в различните проучвания. Според проучване в Италия една трета от изследваните 129 деца на възраст 6-16 г., които са били диагностицирани с COVID-19, проявяват един или два симптома в продължение на четири и повече месеца след инфектирането, а една четвърт от проследените деца имат три и повече продължаващи във времето симптоми. Според данни от Великобритания 9.8% от децата на възраст 2-11 г. и 13% от тези на възраст 12-16 г. съобщават за поне един симптом, продължаващ пет седмици след положителния тест за SARS-CoV-2. В други проучвания 4.6% от децата с прекаран COVID-19 проявяват симптоми, продължаващи повече от четири седмици (<https://www.nature.com/temas/d41586-021-01935-7>).





Накратко:

Клиничната картина на дългия (long) COVID е разнообразна и включва различни органи и системи:

1. Кашлица, хрочки, задух, промени в рентгеновата снимка и др.;
2. Гръдна болка или тежест в гърдите; сърцебиене; повишен серумен тропонин; микротромбоемболии, образуване на по-големи тромби, миокардити, перикардити и др.;
3. Главоболие; нарушения в съня; загуба на вкус и/или обоняние; световъртеж; шум в ушите; чувство на изтръпване в крайниците; нарушения в паметта, проблеми с концентрацията и др.;
4. Тревожност и депресивни състояния;
5. Гадене, повръщане, болки в корема, липса на апетит;
6. Изразена умора;
7. Повишена телесна температура;
8. Болки в ставите и мускулите;
9. Болки в ушите;
10. „Дращене“ или болки в гърлото;
11. Косопад;
12. Повишена кръвна захар;
13. Повишен Д-димер;
14. Повишени чернодробни ензими;
15. Повишение на креатинина;
16. Дълго време повишен С-реактивен протеин (CRP);
17. Повишен серумен феритин, прокалцитонин и др.;
18. Обостряне на хронични заболявания;
19. Кожни обриви;
И други.

! Има и случаи, когато преболелите развиват комплекс от симптоми, наподобяващи тези при синдрома на хроничната умора.





Рискови фактори за развитието на дълъг COVID:

1. Честотата на пост-COVID състоянията нараства с напредването на възрастта. Над 50% от засегнатите пациенти са във възрастовата група 74+ години, следвани от тези в групата 65-74 години. Децата също страдат от дълъг COVID – според международните данни до ¼ от преболедувалите могат да имат продължаващи във времето симптоми;
2. Женският пол – проучванията са категорични, че жените страдат от дълъг COVID много по-често от мъжете;
3. Свърхтегло или затлъстяване;
4. Наличието на повече от пет симптома през първата седмица от острата фаза на заболяването е свързано с по-висок риск от развитие на дълъг COVID-19, независимо от възрастта или пола;
5. Необходимост от болнично лечение заради COVID-19;
6. Задух в началото на заболяването;
7. Болка в гърдите;
8. Патологични аускултационни находки на белите дробове или сърцето;
9. Съпътстващи заболявания, особено астма или други хронични белодробни заболявания, артериална хипертония, захарен диабет, хронични бъбречни заболявания;
10. Заболявания, свързани с понижен имунитет;
11. Необходимост от кислородна терапия в острата фаза на заболяването от COVID-19;
12. Тютюнопушене;
13. Хроничен алкохолизъм.



Лечение на дълъг COVID:

1. Към момента липсва етиологично лечение.
2. При леки симптоми – симптоматично лечение.
3. При обостряне на основно заболяване – лечение съгласно препоръките.
4. При настъпване на нови събития като белодробна тромбоемболия, миокарден инфаркт, мозъчен инсулт – лечение по протокола на съответното заболяване.
5. Физиотерапия и рехабилитация.





Как ваксинацията срещу COVID-19 може да ни помогне?

- Намалява риска от тежко протичане на заболяването и смърт;
- Намалява вероятността от хоспитализация;
- Намалява риска от дългосрочни последици за здравето;
- При наличие на симптоми в резултат от дълъг COVID, ваксинацията не влошава оплакванията, а напротив – намалява тежестта на симптомите.

! Важно е да разграничим симптомите, които продължават във фазата на възстановяване от болестта (първия месец), от пост-COVID състоянията, при които е необходимо да се консултираме с лекар.

Заразяването със SARS-CoV-2 може да има дългосрочни последици за здравето, дори ако протичането на инфекцията е леко или безсимптомно. Особено застрашени са хората, прекарвали заболяването тежко, както и възрастните (при които имунната система е значително по-слаба), и лицата с хронични заболявания.

Друга използвана литература:

1. WHO. A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021. WHO/2019-nCoV/Post_COVID-19_condition/Clinical_case_definition/2021.1
2. Raveendran AV, Jayadevan R, Sashidharan S. Long COVID: An overview. *Diabetes Metab Syndr*. 2021;15(3):869-875. doi:10.1016/j.dsx.2021.04.007
3. Tenforde M.W., Kim S.S., Lindsell C.J. Symptom duration and risk factors for delayed return to usual health among outpatients with COVID-19 in a multistate health care systems network – United States, March–June 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020;69:993-998.
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19 (NG188). URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng188>. Fecha última consulta: 30.04.2021.
5. Evans RA, McAuley H, Harrison EM, Shikotra A, Singapuri A, Sereno M et al. Physical, cognitive, and mental health impacts of COVID-19 after hospitalisation (PHOSP-COVID): a UK multicentre, prospective cohort study. *Lancet Respir Med*. 2021 Nov;9(11):1275-1287. doi: 10.1016/S2213-2600(21)00383-0. Epub 2021 Oct 7. Erratum in: *Lancet Respir Med*. 2022 Jan;10(1):e9. PMID: 34627560; PMCID: PMC8497028.
6. Crook H, Raza S, Nowell J, Young M, Edison P. Long covid—mechanisms, risk factors, and management *BMJ* 2021; 374 :n1648 doi:10.1136/bmj.n1648
7. Antonelli et al. Risk factors and disease profile of post-vaccination SARS-CoV-2 infection in UK users of the COVID Symptom Study app: a prospective, community-based, nested, case-control study *Lancet Infect Dis* 2022;22: 43–55
8. Buonsenso, D. et al. *Acta Paediatr*. <https://doi.org/10.1111/apa.15870> (2021).



ИМАТЕ ВЪПРОСИ ОТНОСНО ВАКСИНИТЕ И ВАКСИНАЦИЯТА?

Можете да ни пишете на адрес: София, 1000, пл. „Света Неделя“ № 5, за
Министерството на здравеопазването, както и на имейл адресите:



plusmen@mh.government.bg
delovodstvo@mh.government.bg
goreshtalinia@mh.government.bg

От понеделник до петък, от 9.00 ч. до 17.30 ч.,
Вашите въпроси можете да задавате и на телефоните:



+359 2/9301 152
+359 2/9301 253
+359 2/9301 119

За да вземете най-правилното решение как да се предпазите от COVID-19, бъдете критични към всички източници на информация, които използвате. С особена сила това важи за информацията относно ваксините срещу COVID-19. Все по-често в социалните мрежи и интернет пространството се разпространява невярна, подвеждаща, а понякога и опасна информация за ваксините.

За да направите своя информиран избор, използвайте достоверни източници на информация. Дали да се ваксинирате можете да обсъдите с Вашия личен или наблюдаващ лекар. Въпроси относно ваксините и ваксинацията можете да задавате и към медицинските лица, работещи във ваксинационните пунктове!

Достоверна информация можете да намерите и на страниците на:

- Министерството на здравеопазването: www.mh.government.bg
- Европейската агенция по лекарствата: <https://www.ema.europa.eu/en>
- Изпълнителната агенция по лекарствата на България: www.bda.bg
- Единния информационен портал: <https://coronavirus.bg/bg/vaccinations>
- Световната здравна организация: www.who.int
- Европейския център за превенция и контрол на заболяванията: <https://www.ecdc.europa.eu/en>

Полезна информация за ваксините и ваксинацията
във всички възрастови групи можете да намерите тук:



www.плюсмен.бг