

Koronavírus után, teljes gyógyulás előtt



MIKOR KELL COVID-19-RE GONDOLNOM?

A betegség leggyakoribb tünetei a kínzó, többnyire száraz köhögés; a hőemelkedés vagy láz; a légszomj, nehézlégzés, súlyos esetben légzési elégtelenség; az általános gyengeségérzés, fáradékonyság, kimerültség; az izomfájdalom; valamint az ízérzés és/vagy a szaglás elvesztése. Fontos tudni, hogy a fertőzés teljesen tünetmentes is lehet, illetve sokszor enyhe tünetekkel jár, miközben a fertőzött személy képes másoknak is átadni a fertőzést.

TÜNETMENTESSÉ VÁLOK-E, HA A VÍRUSTESZT MÁR NEGATÍV?

A betegség tünetei az esetek egy részében rövid időn belül teljesen megszűnnek, azonban egyáltalán nem ritkaság, hogy egyik-másik tünet még heteken vagy akár hónapokon keresztül fennáll. Ez utóbbira akkor van nagyobb esély, ha az akut fertőzés kapcsán súlyosabb állapot alakult ki, esetleg kórházi kezelésre is szükség volt.

A következő tünetek elhúzódására kell a leginkább számítani: fáradékonyság, kimerültség; nehézlégzés, légszomj; izomgyengeség; köhögés; memóriazavar, pszichés problémák.

HAMAR KIFÁRADOK. HOGYAN VÉGEZZEM EL A TEENDŐIMET?

A fertőzéstől való lábadozás során az egyik leginkább frusztráló tünet a kimerültség, ami megnehezítheti a megszokott mindennapi

Az utóbbi hónapok legnagyobb közegészségügyi kihívása a SARS-CoV-2 koronavírus okozta COVID-19-világjárvány. Sok mindent tudunk már a betegségről, ám kevesebb adatunk van a vírusterhelés hosszabb távú következményeiről. A tünetek nem szűnnek meg egy csapásra, amint a beteg és orvosa a kezébe kapja az első negatív víruseszt eredményét.

teendők ellátását, olykor annyira, hogy a tisztálkodás is nehézségekbe ütközik. Nem ritka az energiaszint napközbeni ingadozása sem: vannak időszakok, amikor rendben lévőnek tűnik minden, aztán pár órával később letaglózó fáradtságérzés, kimerültség jelentkezik.

- Igyekezzen beosztani az erejét, hogy mindenképpen maradjon energiája a legfontosabb teendők ellátására. Ha többszintes az otthona, akkor pl. költöztesse a fekhelyét arra a szintre, ahol a lépcső használata nélkül is minden szükségletét ki tudja elégíteni.

- Végezze el azokat a tevékenységeket, melyekre önállóan is képes, minden más feladathoz kérje családtagjai, barátai vagy gondozója segítségét.

- Tervezze meg azoknak a feladatoknak a sorrendjét, melyeket mindenképpen el kell aznap végeznie, hogy ezeket a lehető legkisebb energiabefektetés árán véghez tudja vinni.

- Ha ismétlődő mintázatot vesz észre energiaszintje napi ingadozásában, akkor a nagyobb igénybevételt jelentő tevékenységeket időzítse a „jobb” órákra.

- Szükség esetén használjon segédeszközöt (botot, járókeretet stb.).

- A feladatok közé iktasson be pihenéseket, ne akarjon egyszerre sokat elvégezni.

- Tudatosítsa magában, hogy energiatartalékai még nem érik el a betegség előtti szintet, ezért ne állítson maga elé teljesíthetetlen akadályokat, mert ezzel csak a frusztrációját fokozza.



A koronavírus-fertőzésből lábadozó beteg légzést könnyítő testhelyzetek felvételével, rendszeres szellőztetéssel, légzőtornával javíthatja szervezete oxigénellátását

NEHEZEN KAPOK LEVEGŐT. HOGYAN SEGÍTSÉK MAGAMON?

A COVID-19 után akár hosszú ideig is nehezebb lehet a légzés. Ez akkor ad okot aggodalomra, ha magától nem javul, vagy súlyosbodik. A következő testhelyzetek segíthetnek a légzés megkönnyítésében:

- üljön lazán;
- álló helyzetben kissé előrehajolva támaszkodjon a könyökére (pl. az ablakpárkányon);

- álló helyzetben támassza meg a hátát és kissé dőljön előre;

- ülő helyzetben hajoljon kissé előre, esetleg párnával támassza meg a fejét az asztalon;

- éjszakára párnákkal emelje meg a fejét, és hason fekvő vagy hanyatt fekvő pozíció helyett az oldalára fekvő aludjon.

Gyakori és rendszeres szellőztetéssel mindig gondoskodjék arról, hogy friss, oxigéndús levegő jusson az otthonába. Megfelelő légzéstechnikával, légzőtornával is hozzájárulhat a szervezete megfelelő oxigénellátottságához. Ennek elsajátításához kérje szakember segítségét!

HOGYAN NYERJEM VISSZA ERŐNLÉTEMET?

A betegség ideje alatt jelentősen csökkenhet az izomerő, különösen akkor, ha a beteg kénytelen volt rövidebb-hosszabb időt kórházban tölteni. Az izomgyengeség leginkább a lábokban mutatkozhat meg. Ennek számos oka van, de a legnyomósabb oka az inaktivitás.

A gyógyulás szempontjából fontos mielőbb visszatérni a rendszeres testmozgáshoz, ennek idejét és ütemét azonban természetesen nagyban befolyásolják egyéb „poszt-covid” tünetek, elsősorban a kimerültségérzés és a légzési nehézségek. Néhány tanács a fizikai aktivitás fokozásához:

- Szigorúan tartsa magát a fokozatoság elvéhez, lassan, lépésenként haladjon a mozgás intenzitásának fokozásakor, mindig csak egy kicsit többet vállalva, mint az előző napon.

- A testedzési program megtervezéséhez kérje szakember tanácsát.

- Ne ijedjen meg, ha fizikai terhelés hatására légszomja kissé fokozódik, ez normális jelenség is lehet. Ha a légszomj kellemetlen mértékűt ölt, azonnal álljon le pihenni, és tartsa észben a fokozatosság elvét.

Megfelelően megtervezett, kíméletes és fokozatos edzésprogram mellett hamarosan tapasztalni fogja, hogy fizikai

erőnléte lassacskán visszatér, és minden nappal közelebb kerül ahhoz, hogy elérje a betegség előtti szintet.

CSAK EZ A KÍNZÓ KÖHÖGÉS NE LENNE! MIT TEHETEK ELLENE?

A kízó köhögés az egyik leggyakoribb tünet, amiről a COVID-19-en átesett betegek beszámolnak. Ez többnyire száraz köhögés, de az esetek egy részében hurutos is lehet. A száraz köhögés enyhítésére:

- gondoskodjon szervezete megfelelő folyadékellátottságáról: igyon elegendő folyadékot, lehetőleg apránként, kis kortyokban;

- inhaláljon, ezzel is akadályozva a légutak nyálkahártyájának kiszáradását;

- jó hatásúak lehetnek a házi praktikák, pl. kellemesen meleg mézes limonádé vagy tea fogyasztása.

A hurutos köhögés enyhítésére:

- ilyen esetekben is jó hatású a folyadékbevitel és az inhalálás;

- a testhelyzet megfelelő megválasztásával és légzőtornával is segítheti a váladék kiürülését, ennek megtanulásához kérje szakember tanácsát.

Ne dohányozzon! A dohányzás azon túl, hogy súlyosbíthatja a légúti panaszokat és tovább ronthatja a szervezet oxigénellátottságát, károsan befolyásolja az immunrendszer működését is. Ezért igyekezzen végleg letenni a cigarettát! Lehetséges, hogy ezt korábban már többször fontolgatta, de most a betegség utáni lábadozás további ösztönzést adhat ehhez.

MEMÓRIÁM, HANGULATOM NEM A RÉGI. MIT TEGYEK?

A COVID-19 betegség hosszabb távú következménye lehet a figyelem-összpontosítás és a memória zavara. A felgyógyult betegek néha azt veszik észre, hogy nem köti le az érdeklődésüket a korábban kedvelt tévéműsor, vagy nem tudják felidézni, kivel találkoztak előző nap. Ezek a problémák általában átmeneti jellegűek, és csak akkor

igényelnek komolyabb kivizsgálást, ha nem javulnak, sőt súlyosbodnak.

Nem számítanak ritkaságnak a pszichés problémák sem. A légzés nehezítettsége önmagában is szorongást kelthet, ráadásul a beteg érthető módon tart a tünetek súlyosbodásától, tartós szövődmények jelentkezésétől, illetve félti családtagjait a megfertőződéstől. A fertőzésen átesett betegek gyakran számolnak be alvászavarokról, de még rémálmok vagy pánikrohamok jelentkezéséről is. Hogyan lehet könnyíteni ezeken?

- Kerülje azokat a híreket vagy posztokat a (közösségi) médiában, melyekről tudja, hogy felizgatják.

- Beszéljen érzéseiről családtagjaival és barátaival.

- Keressen olyan szabadidős tevékenységeket, melyekben örömet talál, amelyek kikapcsolják, feltöltik.

- Ne izgassa fel magát túlságosan, ha nehezen tud végrehajtani olyan tevékenységeket, melyeket a betegsége előtt könnyedén elvégzett. Ilyenkor emlékeztesse magát, hogy a felépülés nem megy egyik napról a másikra.

- Ügyeljen az egészséges, kiegyensúlyozott étkezésre, mely a szükséges tápanyagokat elegendő mennyiségben tartalmazza.

- Sajátítsa el és alkalmazza a relaxációs technikákat.

- Amennyiben a tünetek tartósan fennállnak vagy súlyosbodnak, illetve zavarják mindennapi tevékenységeinek ellátásában és szociális kapcsolatainak fenntartásában, kérje szakember segítségét.

Végül pedig gondoljon arra, hogy a fertőzést már legyőzte. Legyen türelmes és megértő önmagával, ám ha bármilyen aggasztó új tünete támad, vagy korábban is meglévő tüneteinek súlyosbodását észleli, mindenképpen kérje ki orvosa tanácsát.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.