

Rehabilitācija pēc Covid 19

Lai gan lielākā daļa cilvēku pilnībā atgūstas no COVID-19, dažiem var rasties komplikācijas. COVID-19 rehabilitācija ir vērsta uz to, lai palīdzētu cilvēkiem pēc slimības atgūt fiziskās un kognitīvās spējas.

Vīruss SARS-CoV-2, kas viegli izplatās no cilvēka uz cilvēku, izraisa COVID-19. Simptomi svārstās no viegliem līdz smagiem, lai gan ne visiem tie attīstās un mainās. Cilvēkiem, kuriem rodas smagi vai novājinoši simptomi, atveseļojoties, var būt nepieciešams atbalsts. Tas var ietvert:

- Fizioterapiju
- plaušu rehabilitāciju
- kognitīvo rehabilitāciju
- garīgās veselības atbalstu

Pirmie pierādījumi liecina, ka dažas komplikācijas, piemēram, sirds vai plaušu bojājumi, ar laiku var uzlaboties, īpaši, ja tās saņem ātru rehabilitācijas aprūpi.

Kam var būt nepieciešama rehabilitācija pēc COVID-19?

COVID-19 var ietekmēt ķermeni dažādos veidos. Kamēr 81% cilvēku piedzīvo vieglas vai vidēji smagas slimības un atveseļojas bez ārstēšanas, 14% attīstās smagi simptomi, kas var ilgt vairākas nedēļas vai mēnešus. Daži cilvēki arī turpina pārciest "ilgo COVID", kas rodas, kad COVID-19 simptomi ilgst vairākas nedēļas vai mēnešus pēc sākotnējās infekcijas iegūšanas. Cilvēkiem, kuri atveseļojas pēc smagām slimībām vai kuriem ir ilgstošs COVID, var būt nepieciešama rehabilitācija, lai pārvaldītu COVID-19 sekas. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) datiem tie ietver:

- plaušu bojājumus
- sirds bojājumus vai iekaisumus, piemēram, miokardītu vai perikardītu
- atmiņas vai koncentrēšanās traucējumus
- apstākļi, kas ietekmē asinsvadus, piemēram, sarecēšana
- ilgstošas komplikācijas, piemēram, sirdslēkme, insults vai plaušu embolija
- trauksme vai depresija
- muskuļu vai locītavu sāpes
- hronisku nogurumu

Cilvēkiem, kuriem nepieciešama COVID-19 ventilācija, var rasties papildu komplikācijas, piemēram, delīrijs vai elpceļu traumas. Ilgstošs nogurums vai ilgstoša uzturēšanās intensīvās terapijas nodaļā var arī vājināt muskuļus ilgstošas atpūtas dēļ.

Nākamajās sadaļās apskatīti rehabilitācijas veidi, kas var palīdzēt cilvēkiem atgūties no COVID-19, un tā ilgtermiņa sekām.

Fiziskā rehabilitācija

Daudziem cilvēkiem, kuri atveseļojas pēc COVID-19, var ieteikt fizisku rehabilitāciju, lai palīdzētu viņiem atsākt normālu darbību pēc uzturēšanās slimnīcā vai pēc ilgstošas izolācijas periodiem.

Fiziskā terapija var palīdzēt tiem, kuru spēks ir samazinājies, sākt vairāk kustēties, pakāpeniski veidojot izturību. Saskaņā ar 2020. gada pārskatu Trusted Source fizikālās terapijas mērķis tiem, kas atveseļojas no COVID-19, ir:

- atjaunot muskuļu darbību
- samazināt garīgās veselības apstākļu iespējamību, kas var rasties ierobežotas mobilitātes rezultātā
- ļaut cilvēkiem atgriezties ierastajā dzīvē

Tas, kā fizioterapeiti to panāk, ir atkarīgs no cilvēka unikālajām īpašībām un atveseļošanās stadijas. Ja viņi joprojām atrodas slimnīcā, tas var ietvert:

- palīdzot cilvēkiem iemācīties mainīt pozīcijas gultā
- veicot pasīvo locītavas kustību, kas sastāv no terapeita, kurš viņam pārvieto kāda ķermeņa daļu
- mācot stiept, ko cilvēks var izdarīt gultā vai pie savas gultas
- palīdzot cilvēkiem praktizēt staigāšanu bez palīdzības

Pēc tam, kad kāds atstāj slimnīcu, fizioterapeits var ieteikt:

- aerobikas vingrinājumi, kurus cilvēki var veikt mājās, piemēram, staigājot augšup un lejup pa kāpnēm
- mazas intensitātes pretestības treniņš, piemēram, pietupieni vai priekšmetu nēsāšana
- līdzsvara treniņš

Uzmanību! Veicot vingrinājumus ir novērots pēc slimības "postexertional" savārgums (PEM).

Ja persona pamana, ka viņu simptomi pasliktinās fiziskās slodzes laikā vai pēc tās, viņam jāpārtrauc darbība un jāatpūšas. Ikvienam, kurš atgūstas no COVID-19, ir svarīgi uzmanīgi veikt vingrinājumus, lai viņiem nebūtu PEM, traumas vai citas blakusparādības.

Plaušu rehabilitācija

Dažiem cilvēkiem COVID-19 var ilgstoši ietekmēt plaušu darbību. Tie, visticamāk, ir uzticams avots tiem, kuriem ir hroniska slimība, kas ietekmē plaušas, piemēram, hroniska obstruktīva plaušu slimība.

Plaušu rehabilitācijai vai elpošanas fizioterapijai ir šādi mērķi:

- samazinot elpas trūkumu
- plaušu kapacitātes uzlabošana
- jebkādu elpošanas ceļu komplikāciju vadīšana-
- samazināt elpošanas simptomu ietekmi uz garīgo veselību

Tāpat kā fizikālā terapija, arī plaušu rehabilitācija darbojas, lai uzlabotu muskuļu spēku un izturību. Palīdzot kādam kļūt aktīvākam, viņš var arī uzlabot elpošanu. Tomēr īpaši vingrojumi var mazināt tādus simptomus kā klepus, sēkšana un elpas trūkums. Šie vingrinājumi ietver:

- apmācība, lai pielāgotu kāda elpošanas ritmu
- paņēmienu elpošanas muskuļu nostiprināšanai
- atkrēpošanas apmācība, kas palīdz kādam notīrīt gļotas no elpceļiem

Kognitīvā rehabilitācija

COVID-19 var ietekmēt arī nervu sistēmu, ieskaitot smadzenes. Dažiem cilvēkiem tas var izraisīt izmaiņas izziņā. Saskaņā ar The Lancet Trusted Source 2020. gada septembra rakstu tiem, kuriem ir ilgš COVID, var rasties:

- atmiņas problēmas
- grūtības koncentrēties
- garastāvokļa maiņas
- garšas vai smaržas zudums

Dažiem slimniekiem attīstās pēctraumatiskā stresa traucējumi (PTSS), kas izraisa ilgstošākus simptomus, tostarp uzplaiksnījumus, murgus un hiperarousālu. Tas var rasties pacientiem, kuriem vajadzēja palikt mediķu uzraudzībā. Papildus sākotnējās slimības ietekmei hroniski simptomi vai komplikācijas, kuras cilvēkiem var rasties, var būt arī sarežģītas. Saskaņā ar Nacionālā garīgās veselības institūta (NIH) datiem, pacientiem ar hroniskām slimībām, visticamāk, attīstīsies depresija.

Atbalsta grupas

Tiešsaistes atbalsta grupas var palīdzēt cilvēkiem ar ierobežotām pārvietošanās spējām uzturēt sakarus un atrast citus, kuri piedzīvo viņiem līdzīgu pieredzi. Grupas, kas var palīdzēt cilvēkiem ar ilgstošiem simptomiem, ir šādas:

- ķermeņa politiskā COVID-19 atbalsta grupa
- COVID-19 atbalsts, Facebook grupa
- Survivor Corps, bezpeļņas organizācija, kas vada Facebook grupu
- Long COVID atbalsts, vēl viena Facebook grupa

Citi tiešsaistes resursi un rīki

Veselības organizācijas ir publicējušas virkni materiālu, lai palīdzētu cilvēkiem atgūties no COVID-19, tostarp idejas spēka atjaunošanai, elpošanas atvieglošanai un garīgās veselības pārvaldībai. Tie ietver:

- jūsu COVID atkopšanas portāls no Apvienotās Karalistes Nacionālā veselības dienesta (NHS), kas sniedz palīdzību pastāvīgu fizisko un garīgo simptomu novēršanai
- Džona Hopkina medicīnas rehabilitācijas tīkla ceļveži kustību atjaunošanai, kustību vingrinājumi un elpošanas vingrinājumi
- garīgās veselības un COVID-19 informācijas un resursu portāls no Mental Health America, kas sniedz padomus par prasmēm tikt galā un garīgo labklājību.
- Slimību kontroles un profilakses centru (CDC) uzticamo avotu saraksts ar palīdzības līnijām un padomiem cilvēkiem, kurus pandēmijas laikā skārušas garīgās veselības problēmas

Kad meklēt palīdzību

Personai jāzvana vietējam Palīdzības dienestam, ja viņiem vai kādam no tuvumā esošajiem ir:

- apgrūtināta elpošana
- zilas vai baltas lūpas
- pastāvīgas sāpes krūtīs vai spiediens
- apjukums vai delīrijs

Paziņojiet operatoram, ka personai var būt komplikācijas COVID-19 rezultātā.

Cilvēkiem, kuri atveseļojas pēc COVID-19, arī jāmeklē palīdzība, ja viņu simptomi ir smagi vai pēkšņi pasliktinās. Atbalsts var būt pieejams tiem, kuru simptomi apgrūtina ikdienas darbību uzdevumi, piemēram, mazgāšana vai ģērbšanās.

Kopsavilkums

Fizikālie terapeiti, elpošanas fizioterapeiti un psihologi visi varētu palīdzēt cilvēkiem atgūt funkcijas un uzlabot viņu dzīves kvalitāti.

Medicīniski pārskatījis Džozefs Vinecs, MD - Uzrakstījis Steph Coelho 2020. gada 17. novembrī

Vai šis raksts bija noderīgs?

Jā

Nē

Lielākā daļa cilvēku, kuriem attīstās koronavīrusa slimība 19 (COVID-19), atveseļojas 2–6 nedēļu laikā, bet dažiem ir ilgstoši simptomi. Citiem ar smagu COVID-19 var rasties komplikācijas, pēc hospitalizācijas slimnīcā nepieciešama rehabilitācija.

Visi dati un statistika ir balstīta uz publicēšanas laikā publiski pieejamiem datiem. Daļa informācijas var būt novecojusi. Apmeklējiet mūsu koronavīrusa centru un sekojiet mūsu tiešsaistes atjauninājumu lapai, lai iegūtu jaunāko informāciju par COVID-19 pandēmiju.

Tā kā COVID-19 ir jauna slimība, zinātnieki nav pārliecināti par sekām mēnešus vai gadus pēc sākotnējās slimības. Pētnieki ir izvirzījuši teoriju, ka vīruss, kas ir atbildīgs par COVID-19, smagu akūtu elpošanas sindroma koronavīrusu 2 (SARS-CoV-2), var izraisīt līdzīgu iedarbību kā citi koronavīrusi, piemēram, tie, kas izraisa smagu akūtu elpošanas sindromu (SARS) un Tuvo Austrumu elpošanas ceļu sindroms (MERS).

Bet, lai gan SARS, MERS un COVID-19 izraisa vienas ģimenes vīrusi, starp tiem ir būtiskas atšķirības, kā uzsvēra 2020. gada pētījums. Šī iemesla dēļ divu pārējo slimību izpēte nenodrošina drošu veidu, kā prognozēt COVID-19 ilgtermiņa ietekmi.

Vieglos vai mērenos gadījumos

Lielākajai daļai cilvēku, kuri izslimojuši COVID-19, pārcietuši to viegli vai mēreni viegli, veselības stāvoklis pats par sevi uzlabojas. Tomēr dažiem cilvēkiem, kuriem ir bijusi viegla vai mērena slimība, rodas ilgstoši simptomi, kas var būt smagi - pat pēc tam, kad viņi ir atveseļojušies no sākotnējās infekcijas. Kad šie simptomi ir ilgstoši, cilvēki dažreiz šo problēmu sauc par "garo COVID".

Cilvēki ar vieglu vai mērenu COVID-19 saskārušies ar:

- ārkārtējs nogurums
- muskuļu vājums
- zemas pakāpes drudzis

- grūtības koncentrēties
- zaudē spēku atmiņā
- garastāvokļa izmaiņas
- miega traucējumi
- galvassāpes
- caureja
- vemšana
- garšas un smaržas zudums
- iekaisis kakls
- rīšanas grūtības
- izsitumi uz ādas
- elpas trūkums
- sāpes krūtīs
- sirdsklauves

Šie simptomi var ilgt vairākas nedēļas vai mēnešus pēc slimības izbeigšanās.

Ikviens, ieskaitot jauniešus un tos, kuriem nav iepriekšēju veselības komplikāciju, var saskārties ar ilgu COVID. Atsaucoties uz telefona aptauju, Pasaules Veselības organizācija (PVO) novēro, ka 20% 18–34 gadus veci cilvēki ziņoja par ilgstošiem simptomiem.

Smagos gadījumos

Apmēram 10–15% aptaujāto cilvēku, kuriem attīstās COVID-19, izjūt smagus simptomus, un aptuveni 5% kļūst kritiski slimi. Cilvēki ar smagiem simptomiem var arī izjust ilgu COVID.

Turklāt cilvēkiem ar smagāku slimības formu, visticamāk, rodas komplikācijas. Kā atzīmē WHO Trusted Source, komplikācijas var izraisīt bojājumus:

Plaušas: 2020. gada augusta pētījums Trusted Source atklāja, ka cilvēki ar smagu COVID-19 bieži tiek izvadīti ar plaušu fibrozes pazīmēm, kas ir plaušu bojājuma veids. Dažiem cilvēkiem tas var izraisīt ilgstošas elpošanas grūtības.

Sirds: Saskaņā ar 2020. gada jūnija pārskatu 20–30% cilvēku, kuri hospitalizēti ar COVID-19, ir pazīmes, ka slimība ir ietekmējusi viņu sirds muskuļus.

Vai COVID-19 varētu izraisīt hroniska noguruma sindromu?

Daudzi cilvēki ar ilgstošiem COVID-19 simptomiem ziņo par ārkārtēja noguruma epizodēm, un daži ir paiduši bažas, ka COVID-19 var izraisīt hroniska noguruma sindromu (CFS).

Pašlaik ārsti zina, ka COVID-19 var izraisīt ilgstošus simptomus. Daži šo problēmu sauc par ilgu COVID vai post-COVID-19 sindromu. Kad tas ir smags, COVID-19 var izraisīt arī ilgstošus orgānu bojājumus.

Lai pasargātu sevi un citus, ir ļoti svarīgi ievērot Slimību profilakses un kontroles centra (CDC) uzticamā avota COVID-19 profilakses vadlīnijas.