

Postcovidový syndrom pronásleduje mnoho vyléčených



Ve světě stále přibývá pacientů, kteří se potýkají s takzvaným postcovidovým syndromem. Jde o soubor nejrůznějších problémů, jimiž trpí lidé několik týdnů až měsíců poté, co prodělali onemocnění covid-19. Na toto téma se v rámci únorových seminářů Akademie fyziologické regulační medicíny a TrendyMat zaměřila ředitelka inPHARM Clinic, PharmDr. Lucie Kotlářová ve své prezentaci s názvem Základní patofyziologické a imunologické procesy související s covidovou pandemií.

„Postcovidový syndrom představuje soubor příznaků, které přetrvávají nebo se vyvíjejí po 12 a více týdnech od vzniku onemocnění covid-19, které nejsou vysvětlitelné jinou příčinou,“ shrnula na začátku své prezentace doktorka Kotlářová. Celkově má covidová pandemie podle jejích slov u pacientů negativní vliv na tři systémy: centrální nervový, hormonální a imunitní.

Jedním z nejčastějších příznaků, s nimiž se setkává i ve své klinické praxi, je extrémní únava, ale také nejrůznější záněty. K dalším fyzickým symptomům patří dlouhotrvající kašel, bolest v krku a potíže s polykáním, zažívací obtíže (průjem, zácpa, nevolnost, zvracení), ztráta chuti a čichu, bolesti na hrudi, bušení srdce, dušnost, svalová slabost, bodavé bolesti v rukou a nohou, zvýšená teplota a další. Existují i případy, kdy covid-19 zapříčinil vznik diabetu mellitu, arteriální hypertenze a různých kožních eflorescencí. Někteřím lidem po prodělané koronavirové infekci začaly vypadávat vlasy a zuby.

Stres jako útočník na zdraví

Pokud jde o psychické obtíže, ani ty nejsou rozhodně zanedbatelné. Mnoho pacientů není schopno se na nic soustředit, má výpadky paměti, potíže se spánkem, časté jsou změny nálad, někdy doprovázené i depresí. „Patofyziologie stresu a strachu přispívá k negativním důsledkům covidové pandemie,“ uvedla ředitelka inPHARM Clinic.

V této souvislosti rozdělila stres na krátkodobý a dlouhodobý, které se od sebe liší svými fyzickými projevy. Zatímco na první reaguje lidský organismus zejména zvýšením glykémie a krevního tlaku a také redistribucí krevního oběhu, u druhého je výčet negativních důsledků mnohem závažnější a rozšiřuje se především o imunosupresi a renální retenci sodíkových iontů a vody. K somatickým onemocněním způsobeným dlouhodobým stresem náleží dále ateroskleróza, cévní mozková příhoda (iktus), metabolický syndrom, arytmie, funkční dyspepsie, psoriáza nebo Graves-Basedowova nemoc. „A také zvýšená senzitivita k virovým infekcím, tumorům, alergiím a autoimunitním onemocněním,“ doplnila Lucie Kotlářová.

Zmínila i článek zveřejněný loni v červenci v časopisu Medical Virology, z něhož vyplývá, že vůbec nejčastějším příznakem po prodělaném covidu-19 je únava následovaná dechovými problémy, dále posttraumatický šok, deprese a úzkost, problémy se soustředěním a různé bolesti. Kašel, potíže s pamětí a polykáním zmiňuje článek až v závěsu jako méně časté.

Novinka: reaktivace EBV

Doktorka Kotlářová seznámila účastníky semináře také s novým poznatkem ze zahraniční praxe, a sice reaktivací viru Epstein-Barrové (EBV) v důsledku nákazy koronavirem SARS-CoV-2. „Mezi příznaky reaktivace EBV patří například extrémní únava, febrilní stav, bolesti v krku. Jak ukazují nedávná zjištění, příčinou reaktivace EBV mohou být i imunitní změny související s covidem-19,“ řekla.

Zároveň vysvětlila mechanismus, jakým se to děje: „Vlivem covidu-19 dochází ke zvýšené zánětlivosti a snížení Th1 lymfocytární aktivity. Cytotoxické T lymfocyty svou kapacitu vyčerpají k

likvidaci covidu a následně dochází k oslabení imunity pacienta. To vede k reaktivaci chronických latentních virů.“

(Podrobnosti ke covidu-19 a reaktivaci EBV si můžete přečíst v samostatném článku – pozn. red.)

Co pomůže? Mikronutrienty

Z hlediska globální strategie je podle zahraničních odborníků nezbytný multidisciplinární přístup k postcovidovému syndromu. Hlavním důvodem je široká škála obtíží, jimiž mohou lidé po prodělaném covidu-19 trpět.

Velkou pomoc přinášející úlevu představují mikronutrienty – vitaminy, zejména D a C, a další prvky, k nimž patří například selen a zinek.

„Vitamin D pomáhá snižovat riziko virových infekcí dýchacího systému,“ vysvětlila ředitelka inPHARM Clinic s tím, že denní dávka vitamínu D3 doporučená endokrinology představuje dva až čtyři tisíce mezinárodních jednotek (IU), přesněji řečeno závisí to na hmotnosti člověka (40 – 60 IU na kilogram).

Ze dvou izoform vitamínu D (D2 a D3) je účinnější vitamin D3. Na českém trhu je nyní dostupný přípravek s obsahem vitamínu D3 přírodního původu D-Nobile od italské firmy Erbenobili.

Velmi důležitou roli hraje také vitamin C. Proč? „Aktivuje Th1 lymfocyty, které produkují interferon gamma, což je zásadní cytokin proti virovým i bakteriálním infekcím. Naopak blokuje nežádoucí hyperaktivitu Th2 lymfocytů, čímž působí proti alergiím, autoimunitám, neurodegeneraci i nádorům. Také snižuje hladinu histaminu a prozánětlivých cytokinů. V neposlední řadě podporuje první linii: makrofágy a fagocytózu, aktivitu NK buněk (natural killers) a také protilátkové imunoglobuliny,“ popsala doktorka Kotlářová.

Zdůraznila, že účinky vitamínu C jsou komplexní, protože vitamin C přispívá mimo jiné k antioxidační ochraně buněk, k normální funkci imunitního systému a nervové soustavy, snižuje únavu a vyčerpání. „Bohužel, podle současného průzkumu 86 procent dospělých a 89 procent dětí vykazuje nedostatečnou hladinu vitamínu C,“ uvedla s tím, že tato čísla potvrzují i měření u pacientů inPHARM Clinic.

Doplnila, že měření hladiny vitamínu C v moči zde probíhají pomocí diagnostických

proužků Uro C Kontrol, které se na klinice velmi osvědčily zejména pro svou spolehlivost, jednoduchost a rychlost (výsledek je znám do půl minuty). Doplnila, že změřit si míru suplementace vitamínem C může každý člověk doma, protože testovací proužky Uro C Kontrol jsou součástí všech balení lipozomálního přípravku Lipo C Askor s extrémně vysokou vstřebatelností vitamínu C. Obecně

doporučení zní u dospělých jedna až dvě kapsle dvakrát denně (ráno a večer), u dětí starších šesti let jedna kapsle jednou denně. Pro malé děti mezi třetím a šestým rokem je určen tekutý přípravek Lipo C Askor Junior s dávkováním 50 až 100 miligramů vitamínu C jednou až dvakrát denně, děti od šesti let mohou užívat 100 až 200 miligramů.

Mgr. Eva Presová



POSTCOVID SYNDROM

CHRONICKÉ LATENTNÍ INFEKCE – REAKTIVACE

HSV, HPV, CMV, EBV, HZV a další...



CNS – MOZEK – neurologické a psychiatrické symptomy (deprese, úzkost, epilepsie, schizofrenie, hypometabolizace mozku, nespavost)

PLÍCE – neprůhledné plíce a/nebo konsolidace, snížení tolerance cvičení

JÁTRA – vysoké hodnoty jaterních testů

STŘEVA – průjem

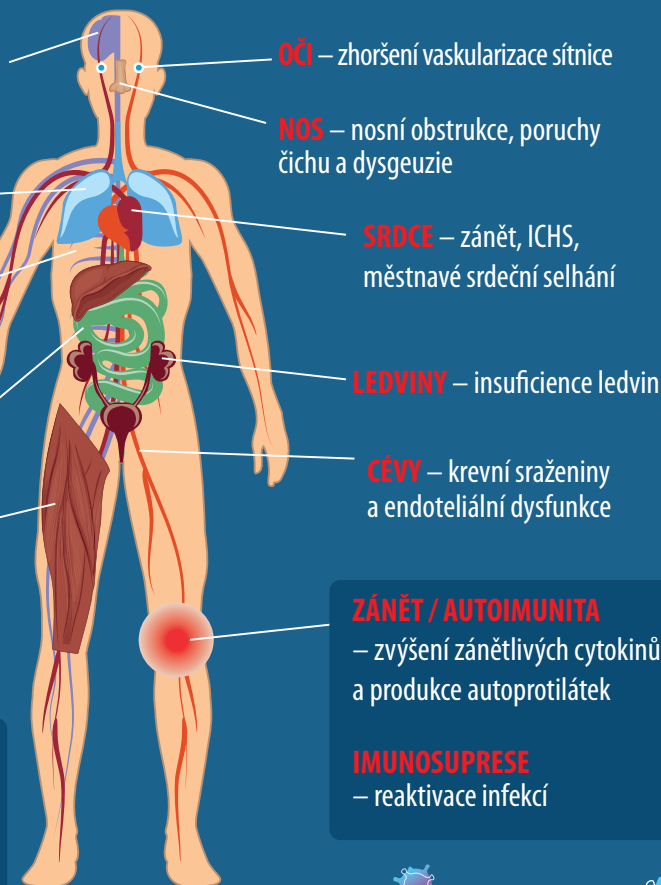
SVALY – sarkopenie a myopatie

CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM

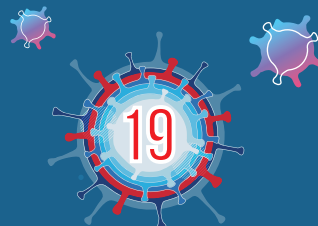
COVIDOVÁ PANDEMIE OVLIVŇUJE:

- centrální nervový systém
- hormonální systém
- imunitní systém

PATOFYZIOLOGIE STRESU / STRACHU PŘÍSPÍVÁ K NEGATIVNÍM DŮSLEDKŮM COVIDOVÉ PANDEMIE



COVID



TERMÍNY SEMINÁŘŮ TRENDYMAT V LETOŠNÍM ROCE



V případě zájmu o téma postcovidového syndromu lze navštívit akreditované semináře společnosti TrendyMat v následujících termínech:

JIHLAVA 25. 03.

Business Hotel,
Havlíčková 5625/28

ON-LINE 8. 04.

Brno, Olomouc, Ostrava

ON-LINE 15. 04.

Liberec, Ústí nad Labem, Teplice

ON-LINE 06.05.

Plešň, Karlovy Vary

PRAHA 27. 05.

Hotel Step, Malletova 1141

ON-LINE 23 .09.

Brno, Olomouc, Ostrava

LIBEREC 07. 10.

Clarion Grandhotel Zlatý Lev,
Gutenbergova 3

JIHLAVA 21. 10.

Business Hotel, Havlíčkova 5625/28

ČESKÉ BUDĚJOVICE 04.11.

Clarion Congress Hotel,
Pražská třída 14

HRADEC KRÁLOVÉ 11.11.

Hotel Tereziánský Dvůr,
Jana Koziny 336

PRAHA 25.11.

Hotel Duo, Teplická 492

ON-LINE VÁNOČNÍ 2.12.

Česká republika

Více informací najdete na:

www.trendymat.cz