Potíže po prodělání covidu-19

Po prodělané infekci covid-19 může pacienty potrápit nejen kašel a bolesti, ale i zapomnětlivost. Potíže přetrvávají i více než 12 týdnů

Praha, 4. února 2021 – Začátkem roku se pravidelně zvyšuje počet pacientů, kteří navštíví lékárnu. V současné době lékárníci často poskytují rady pacientům, doporučují a vydávají vhodné léčivé přípravky právě v souvislosti s onemocněním covid-19, i se stavy po prodělané infekci covid-19. Jedná se o různorodé zdravotní potíže, jako jsou kašel, únava, bolesti svalů, dušnost, zapomnětlivost či úzkost a další, které pacienti pociťují i po více než 12 týdnech po prodělané infekci covid-19. Před zahájením samoléčby by se měl pacient poradit se svým lékárníkem, který individuálně zohlední vhodnost vybraných léčivých přípravků dle konkrétních obtíží pacienta, přičemž osobní konzultací může lékárník zabránit i případným lékovým chybám. Například pokud se jedná o chronicky nemocného pacienta, který užívá jiné léky nebo i doplňky stravy určené k podpoře imunity.

Postcovidový syndrom potrápí každého jinak. Zato pěkně dlouho

Málokteré akutní onemocnění dokáže znepříjemnit život pacientovi tak dlouho, jako právě covid-19. „Příznaky, které přetrvávají po prodělané infekci covid-19 jsou různé. Nejčastěji pacienti s lékárníky řeší únavu, bolesti svalů, kašel, dušnost, zapomnětlivost či úzkost. Během konzultace se lékárník snaží vybrat vhodné léčivé přípravky, které tyto potíže zmírní, přičemž je opravdu velmi důležitý individuální a komplexní přístup ke každému pacientovi," popisuje své zkušenosti z lékárny Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory (ČLnK).

Při samoléčbě zvolte registrované léky a lékárníkovi popište své potíže

S ohledem na široké spektrum zdravotních potíží neexistuje univerzální rada pro všechny pacienty. O to důležitější je konzultovat svůj zdravotní stav se svým lékárníkem. Zároveň je však nutné podotknout, že ověřených dat v souvislosti s infekcí covid-19 je stále málo, a proto lze doporučit to stejné, jako u podobných prodělaných nemocí, zejména viróz.

„Z léků při postcovidovém kašli lze doporučit přípravky s obsahem tymiánu a břečťanu, v případě suchého kašle vhodná antitusika – léky na tlumení kašle. Jako pomocná léčiva při bolesti svalů a kloubů může pacient užívat hořčík v dávkách 300 mg denně, případně lze pro zklidnění předrážděného nervového systému užívat extrakt z levandule. Léčivem, které je přímo indikováno k podpůrné léčbě únavy, je například extrakt z rozchodnice růžové (Rhodiola rosea)," vysvětluje viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.

Pacienty po prodělaném onemocnění covid-19 také mohou trápit poruchy paměti a koncentrace, či depresivní nálada. K těmto symptomům jsou indikovány přípravky z listů jinanu dvoulaločného (Ginkgo biloba), vzhledem k potenciálním interakcím je však vhodné se před jejich užíváním poradit s lékárníkem, který individuálně zohlední vhodnost užití u daného pacienta. Vždy je však vhodné volit registrovaný lék, který je dostupný i bez lékařského předpisu. Pokud symptomy ani po zavedení těchto doporučení a samoléčbě neustupují, je vhodné navštívit lékaře.

Nepodceňujte řádnou rekonvalescenci, nabádají lékárníci pacienty

Tak jako je vhodné po prodělané chřipce dodržet dobu rekonvalescence asi 14 dní, měli bychom s podobným opatřením počítat i po onemocnění covid-19. „Je třeba mít na paměti, že rekonvalescence trvá týdny, není vhodné a obvykle ani možné okamžitě naskočit do plného pracovního nebo tréninkového režimu. Mezi režimová opatření, která jsou základem terapie a rekonvalescence lze doporučit mírné pohybové aktivity, jako například dechová cvičení, strečink, jógu či chůzi," říká závěrem Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.

RADY LÉKÁRNÍKŮ, JAK NA POSTCOVIDOVÝ SYNDROM PŘI SAMOLÉČBĚ

Česká lékárnická komora (ČLnK) připravila v loňském roce pro laickou veřejnost přehled vhodných preventivních opatření a možností podpůrné terapie covid-19.

S výběrem vhodné terapie při takzvaném postcovidovém syndromu poradí pacientům jejich lékárník, který individuálně zohlední vhodnost vybraných léčivých přípravků a může zabránit případným lékovým chybám. Vzhledem k tomu, že pouze registrované léčivé přípravky jsou pod přísnou kontrolou složení a obsahu léčivých a pomocných látek, doporučují lékárníci upřednostnit užívání všech níže uvedených substancí ve formě léčivého přípravku, nikoliv doplňků stravy. Přípravek je nutné užívat v doporučené denní dávce, kterou by měl pacient rovněž konzultovat se svým lékárníkem. K připravenému přehledu je však nutné podotknout, že ověřených dat v souvislosti s infekcí covid-19 je stále málo, a proto lze doručit to stejné, jako u podobných prodělaných nemocí, zejména viróz.

Souhrn doporučení byl vypracován ve spolupráci s PharmDr. MVDr. Vilmou Vranovou, Ph.D. a PharmDr. Karlem Vašutem, Ph.D. z Ústavu aplikované farmacie, Farmaceutické fakulty MUNI Brno.

KAŠEL

Častým příznakem postcovidového syndromu je kašel. Ten ve fázi rekonvalescence po infekci covid-19 neplní ochrannou funkci, ale naopak organismus zatěžuje a pacienta obtěžuje. Z léků lze při postcovidovém kašli doporučit přípravky s obsahem tymiánu a břečťanu. Dále je vhodné zajistit také dostatečnou vlhkost sliznic. Je důležité dodržovat pitný režim, nemocnému je možné podávat také přípravky s obsahem lišejníku. U přetrvávajícího dráždivého kašle je možné jej tlumit vhodnými antitusiky, s jejichž výběrem poradí lékárník. Kromě správné vlhkosti vzduchu je důležité zajistit, aby domácí prostředí pacienta bylo bez dráždivých

podnětů, zejména cigaretového kouře. Vhodná je také inhalace přírodní minerální vodou, případně dechová rehabilitace, kterou pacienta naučí fyzioterapeut.

BOLESTI HLAVY, SVALŮ A KLOUBŮ

Chronické bolesti svalů a kloubů mohou být způsobené jednak přímým poškozením tkání (virus může proniknout i do svalové buňky), nebo zvýšením citlivosti tkáně. U těžkého průběhu infekce covid-19 může dojít dokonce k poškození nervů a vzniku neuropatických bolestí. Rekonvalescence trvá týdny, není tedy vhodné a obvykle ani možné okamžitě naskočit do plného pracovního nebo tréninkového režimu.

I v případě tohoto postcovidového syndromu je vhodné zjistit, co konkrétnímu nemocnému přináší úlevu. Zda to je teplo, nebo chlad, pohyb, nebo klid. Doporučit lze mírné pohybové aktivity, jako například dechová cvičení, strečink, jógu, chůzi apod. Tato režimová opatření jsou základem terapie a rekonvalescence. Jako pomocná léčiva lze použít hořčík v dávkách 300 mg denně. S výběrem dobře vstřebatelného hořčíku pacientovi pomůže lékárník. Případně lze pro zklidnění předrážděného nervového systému užívat extrakt z levandule.

ÚNAVA

Léčba chronické únavy musí být vždy individualizovaná, zaměřená na potíže konkrétního pacienta, které je vhodné řešit postupně, krok za krokem. Není dobré pokoušet se únavu překonávat násilně prováděnou aktivitou, avšak na druhou stranu, pro zvládnutí chronické únavy není vhodný ani dlouhodobý pasivní odpočinek. Organismus musí mít stálou stimulační zátěž: fyzickou (procházka, protáhnutí, lehké cvičení) i psychickou (například četba zábavné literatury). Dále je důležitý dostatek spánku a emočně pozitivní program. Léčivem, které je přímo indikováno k podpůrné léčbě únavy, je extrakt z rozchodnice růžové (Rhodiola rosea). Mnoho studií ukázalo, že tato léčivá rostlina zvyšuje schopnost podávat fyzický výkon a dramaticky zkracuje dobu regenerace.

NESCHOPNOST SOUSTŘEDĚNÍ SE A ZAPOMNĚTLIVOST

Pro zlepšení krevního průtoku a tím i zlepšení distribuce kyslíku ve tkáních, k lepšímu využití energetických zdrojů těla a ke zlepšení odsunu škodlivin z tkání, lze použít přípravky z listů jinanu dvoulaločného (Ginkgo biloba), vzhledem k potenciálním interakcím je však vhodné se před jejich užíváním poradit s lékárníkem, který individuálně zohlední vhodnost užití u daného pacienta. Vždy je vhodné volit registrovaný lék, který je dostupný i bez lékařského předpisu. Ten je přímo indikován k léčbě symptomů, jako jsou poruchy paměti, poruchy koncentrace, depresivní nálada a další.