

## Postcovidový syndrom – informace pro veřejnost

29.8.2022

### **Jak dlouho trvá zotavení po prodělání onemocnění covid-19?**

Doba pro zotavení po nemoci covid-19 je u každého jiná. Mnoho lidí se cítí lépe za několik dní, někteří jsou v plné kondici až za několik týdnů. Většinou dochází k plné rekonvalescenci během 12 týdnů.

### **Mohou se vyskytovat po prodělání onemocnění covid-19 nějaké dlouhodobé potíže?**

Ano. U některých osob mohou obtíže po prodělaném onemocnění covid-19 trvat týdny až měsíce. Pokud se různé zdravotní obtíže vyskytují po dobu delší než 4 týdny, můžeme již mluvit o tzv. „long covidu“. Post-akutním covidem jsou označovány potíže objevující se v časovém rozpětí 4-12 týdnů od infekce SARS-CoV-2 a postcovidový syndrom (také označován jako chronický covid) je pak soubor příznaků, které přetrvávají po 12 a více týdnech od infekce SARS-CoV-2. Současná WHO definice zdravotních obtíží po covidu-19 uvádí, že je to „stav, který se vyskytuje u jedinců s pravděpodobnou nebo potvrzenou infekcí SARS-CoV-2 v anamnéze, obvykle tři měsíce od začátku onemocnění covid-19, se symptomy, které trvají alespoň dva měsíce a nelze je vysvětlit alternativní diagnózou“.

- *World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post COVID-19 condition. 2021 Available at: [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirusdisease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirusdisease-(covid-19)-post-covid-19-condition)*

### **Lze určit skupiny lidí, u kterých je postcovidový syndrom pravděpodobnější?**

Déle trvající a také výraznější zdravotní problémy se častěji vyskytují u lidí, kteří prodělali závažnou formu onemocnění covid-19, dále u lidí se stávajícím chronickým onemocněním, u neočkovaných osob či osob s multisystémovým zánětlivým syndromem. Pacienti s komorbiditami, obézní jedinci, kuřáci, starší lidé nad 50 let a zejména lidé starší 85 let, ženy a hospitalizovaní pacienti častěji uvádějí dlouhodobé příznaky. Postcovidové obtíže však může mít každý, kdo byl infikován virem SARS-CoV-2. Potíže mohou mít tedy i lidé, kteří měli mírný nebo bezpříznakový průběh onemocnění.

### **Má očkování proti covid-19 vliv na výskyt zdravotních potíží po prodělání onemocnění?**

Osoby očkované proti covid-19 mají menší pravděpodobnost nákazy, v případě nákazy pak menší pravděpodobnost závažného průběhu a postcovidového syndromu. Naopak neočkované osoby mají po naze vyšší pravděpodobnost postcovidových obtíží.

V kohortové studii ve Spojeném království byla první dávka vakcíny spojena s počátečním 12,8% snížením pravděpodobnosti rozvoje postcovidových obtíží, zatímco druhá dávka vakcíny byla spojena s počátečním 8,8% snížením.

- Ayoubkhani D, Bermingham C, Pouwels KB, Glickman M, Nafilyan V, Zaccardi F, et al. Trajectory of long covid symptoms after covid-19 vaccination: community based cohort study. *BMJ*. 2022;377.

Ze studie průlomových infekcí vyplývá, že lidé, kteří dokončili základní očkování proti onemocnění covid-19 a vyvinula se u nich průlomová infekce SARS-CoV-2, měli o 49 % menší pravděpodobnost, že budou hlásit příznaky přetrvávající alespoň čtyři týdny po infekci, než neočkovaní lidé.

- Antonelli M, Penfold RS, Merino J, Sudre CH, Molteni E, Berry S, 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. *The Lancet Infectious Diseases*. 2022;22(1):43-55.

Očkování bylo spojeno s počátečním 14,9% snížením pravděpodobnosti postcovidových obtíží po první dávce adenovirové vektorové vakcíny a 8,9% snížením po první dávce mRNA vakcíny. Snížení pravděpodobnosti po druhé dávce vakcíny bylo u obou typů vakcín podobné, 8,7 % u adenovirové vektorové vakcíny a 8,9 % u mRNA vakcíny.

- Ayoubkhani D, Bermingham C, Pouwels KB, Glickman M, Nafilyan V, Zaccardi F, et al. Trajectory of long covid symptoms after covid-19 vaccination: community based cohort study. *BMJ*. 2022;377.

### **O jakých zdravotních problémech lze konkrétně při postcovidovém syndromu uvažovat?**

Postcovidové obtíže zahrnují širokou škálu zdravotních problémů, které se objevují po infekci virem SARS-CoV-2. Může se jednat o postižení jakéhokoliv orgánového systému, dominantně jsou však poškozeny dýchací cesty a je snížena tolerance fyzické zátěže.

Mezi nejčastější postcovidové obtíže tak patří: chronická únava, která negativně ovlivňuje každodenní život, „ponámahová nevolnost“ (tj. různé zdravotní problémy po sebemenší námaze), bolesti hlavy, zvýšené teploty, dušnost, kašel, bolesti v krku a změny chuťových a čichových vjemů. Někteří lidé pociťují deprese nebo úzkost. Mezi další příznaky mohou patřit bolesti na hrudi, bušení srdce, neschopnost se soustředit, výpadky paměti (někdy označované jako „mozková mlha“), nespavost, závratě, bodavé bolesti v končetinách, bolesti kloubů, svalů, vyrážka a mravenčení. Objevit se mohou také bolesti břicha a průjem nebo změny frekvence a síly menstruačního cyklu.

Z výsledků metaanalýzy zahrnující 31 studií vyplývá, že celková globální prevalence zdravotních obtíží po onemocnění covid-19 byla 0,43 % (95% CI, 0,39–0,46).

- Chen C, Hauptert SR, Zimmermann L, Shi X, Fritsche LG, Mukherjee B. Global Prevalence of Post-Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Condition or Long COVID: A Meta-Analysis and Systematic Review. *The Journal of Infectious Diseases*. 2022 Available at: <https://doi.org/10.1093/infdis/jiac136>

### **Mohou mít postcovidové obtíže i děti?**

Ano. Zdravotní obtíže po onemocnění covid-19 byly také hlášeny u dětí z několika zemí [45]. Celostátní studie v Dánsku ukázala, že postakutní covid-19 u dětí je vzácný. Nejčastějšími déletrvajícímí příznaky u školních dětí s anamnézou infekce SARS-CoV-2 v této studii byly ztráta čichu, ztráta chuti, únava, dýchací potíže, závratě, svalová slabost a bolest na hrudi.

Většina příznaků odezněla během jednoho až pěti měsíců. Ve Finsku neodhalily u dětí opakované průzkumy ve státním zdravotním registru a v nemocnicích zvýšený počet obtíží po onemocnění covid-19.

- Zimmermann P, Pittet LF, Curtis N. How Common is Long COVID in Children and Adolescents? *The Pediatric Infectious Disease Journal*. 2021;40(12):e482-e7. Available at: [https://journals.lww.com/pidj/Fulltext/2021/12000/How\\_Common\\_is\\_Long\\_COVID\\_in\\_Children\\_and\\_Adolescents.aspx](https://journals.lww.com/pidj/Fulltext/2021/12000/How_Common_is_Long_COVID_in_Children_and_Adolescents.aspx)
- Borch L, Holm M, Knudsen M, Ellermann-Eriksen S, Hagstroem S. Long COVID symptoms and duration in SARS-CoV-2 positive children—a nationwide cohort study. *European journal of pediatrics*. 2022;181(4):1597-607.
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Webinar on post-COVID-19 condition in children. 2021 Available at: <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/webinarpost-covid-19-condition-children>

### **Jak poznám, že se u mě jedná o postcovidový syndrom?**

K diagnostice postcovidových obtíží neexistuje žádný speciální test. Lidé mohou mít širokou škálu příznaků, jejichž podkladem mohou být i jiné, dříve existující zdravotní problémy. Diagnóza postcovidového syndromu je stanovena lékařem na základě podrobného vyšetření pacienta. Postcovidový syndrom může být diagnostikován také u osob, které nebyly na covid-19 laboratorně testovány, ale byly v úzkém kontaktu s nemocným.

### **Existuje nějaká prevence postcovidového syndromu?**

Nejlepším způsobem, jak zabránit postcovidovému syndromu, je chránit sebe a ostatní před onemocněním. Mezi preventivní opatření patří očkování a dodržování nefarmakologických opatření („3R“ – roušky, ruce, rozestupy). Je důležité sledovat aktuální informace o výskytu onemocnění a doporučení odborníků.

### **Jaký je systém péče o pacienty s postcovidovým syndromem v ČR?**

V případě akutních obtíží souvisejících s proděláním covid-19 v době 0-3 měsíců by pacienti měli být vyšetřeni u svého praktického lékaře, nebo u spádového plicního lékaře. Následná péče je věnována řešení možných potíží pacientů po překonání covid-19 a vyloučení jiných příčin. Pacienti s výraznými respiračními obtížemi nebo vícečetnými obtížemi s výrazným podílem potíží respiračních jsou dále v péči pneumologa. Pneumolog a praktický lékař zajišťují rovněž došetření případných známek extra-pulmonálního postižení.

Osoby s postcovidovým syndromem jsou sledovány pneumologem do doby vymizení respiračních příznaků a současně normalizace plicních nálezů: lze předpokládat nutnost sledování po dobu 1–3 let. Bude-li reziduální nález přetrvávat, tak i déle. Naopak při vymizení všech patologických nálezů souvisejících s postcovidovým syndromem, bude dispenzarizace ukončena ihned.

Komplikované a/nebo multisystémové případy postcovidového syndromu mohou být konzultovány a řešeny v mezioborových centrech post-covid péče.

### **Jak mám rehabilitovat s postcovidovým syndromem?**

Příručka pro pacienty je dostupná na stránkách centra Plicní kliniky FN Hradec Králové. Cvičební a rehabilitační program významně zlepšuje zdravotní stav u osob s postcovidovými následky.

**Zdroje:**

- Post-COVID syndrom/postižení definice, diagnostika a klasifikace. Stručný poziční dokument České pneumologické a ftizeologické společnosti ČLS JEP (aktualizace předchozího dokumentu, červen 2021). Dostupný na: <https://koronavirus.mzcr.cz>
- <https://koronavirus.mzcr.cz/pro-zdravotniky/>
- Jak rehabilitovat po COVID - příručka pro pacienty. Dostupné na: <https://www.fnhk.cz/plic/centrum-postcovidove-pecce/jak-rehabilitovat-po-covid-prirucka-pro-pacienty>
- <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/latest-evidence/clinical>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/long-term-effects-of-coronavirus-long-covid/>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>