

Long COVID (Μακροχρόνιος COVID)

Συμπτώματα, υποστήριξη και πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας

Μάθετε για τα συμπτώματα του «μακροχρόνιου COVID», πού να αναζητήσετε υποστήριξη και πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας.

Τι είναι ο μακροχρόνιος COVID;

Ο COVID-19, όπως και πολλοί άλλοι ιοί, μπορεί να προκαλέσει συνεχιζόμενα συμπτώματα.

Ο μακροχρόνιος COVID ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως:

Μια ασθένεια που εμφανίζεται σε άτομα που έχουν ιστορικό πιθανής ή επιβεβαιωμένης λοίμωξης SARS-CoV-2 (COVID-19), συνήθως εντός 3 μηνών από την έναρξη του COVID-19, με συμπτώματα και επιπτώσεις που διαρκούν τουλάχιστον 2 μήνες.

Δεν υπάρχει τεστ για τον μακροχρόνιο COVID. Η διάγνωση σημαίνει ότι οι γιατροί πρέπει να αποκλείσουν άλλες παθήσεις με παρόμοια συμπτώματα.

Πολλοί άνθρωποι έχουν συνεχιζόμενα συμπτώματα για λίγες εβδομάδες μετά την προσβολή τους από COVID-19, όπως βήχα ή κόπωση. Ωστόσο, οι περισσότεροι δεν αναπτύσσουν μακροχρόνιο COVID.

Ποια είναι μερικά από τα συμπτώματα του μακροχρόνιου COVID;

Τα συμπτώματα του μακροχρόνιου COVID περιλαμβάνουν:

- κόπωση
- δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή
- προβλήματα μνήμης, συγκέντρωσης ή ύπνου
- επίμονο βήχα
- πόνο στο στήθος
- δυσκολία στην ομιλία
- μυϊκούς πόνους
- απώλεια όσφρησης ή γεύσης
- κατάθλιψη ή άγχος
- πυρετό.

Στα παιδιά, τα συμπτώματα περιλαμβάνουν κυρίως:

- συμπτώματα που σχετίζονται με τη διάθεση
- κόπωση
- διαταραχές ύπνου.

Τα συμπτώματα του μακροχρόνιου COVID μπορεί να είναι ήπια ή σοβαρά και οι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν ένα ή περισσότερα συμπτώματα.

Μπορεί να είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε τη διαφορά μεταξύ μακροχρόνιου COVID και παρόμοιων παθήσεων, όπως το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, καρδιακά ή νευρολογικά προβλήματα. Έτσι, είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον γιατρό σας εάν εμφανίσετε συμπτώματα που σας ανησυχούν.

Πόσο πιθανό είναι να προσβληθεί κάποιος από μακροχρόνιο COVID;

Δεν είναι γνωστό πόσοι αναπτύσσουν μακροχρόνιο COVID. Ωστόσο, είναι πιθανό να είναι λιγότερα από ένα στα 20 άτομα.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να αλλάξουν τον κίνδυνο να προσβληθεί ένα άτομο από μακροχρόνιο COVID:

- **Εμβολιασμός** – είναι λιγότερο πιθανό για ένα εμβολιασμένο άτομο να αναπτύξει μακροχρόνιο COVID.
- **Η παραλλαγή του COVID-19** – διαφορετικές παραλλαγές του COVID-19 μπορούν να επηρεάσουν τις πιθανότητες ενός ατόμου να προσβληθεί από μακροχρόνιο COVID. Για παράδειγμα, η παραλλαγή Όμικρον είναι λιγότερο πιθανό να οδηγήσει σε μακροχρόνιο COVID από την παραλλαγή Δέλτα.
- **Η ηλικία και το φύλο σας** – τα νεαρότερα άτομα και οι άνδρες είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν μακροχρόνιο COVID.
- **Υποκείμενες ιατρικές παθήσεις** – άτομα με ορισμένες προϋπάρχουσες παθήσεις, όπως υπέρταση, διαβήτη, παχυσαρκία και άσθμα, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν μακροχρόνιο COVID.

Πόσο διαρκεί ο μακροχρόνιος COVID;

Η μέση διάρκεια του μακροχρόνιου COVID είναι περίπου 3 έως 4 μήνες, αλλά αυτό μπορεί να ποικίλλει.

Ένας μικρός αριθμός ατόμων μπορεί να αναπτύξει μακροχρόνιο COVID, κάτι που έχει συνεχείς επιπτώσεις στους πνεύμονες, την καρδιά, την πήξη του αίματος ή μπορεί να προκαλέσει διαβήτη.

Πώς μπορώ να λάβω υγειονομική περίθαλψη για μακροχρόνιο COVID;

Ο μακροχρόνιος COVID επηρεάζει τον καθένα διαφορετικά. Γι' αυτό είναι σημαντικό να μιλήσετε με έναν γιατρό.

Ένας γιατρός θα σας καθοδηγήσει για το πώς να διαχειριστείτε τα συμπτώματα στο σπίτι ή θα σας παραπέμψει σε έναν ειδικό γιατρό.

Πώς μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου από τον μακροχρόνιο COVID;

Ο καλύτερος τρόπος για να προστατευτείτε από τον μακροχρόνιο COVID είναι να προσπαθήσετε να μην μολυνθείτε με COVID-19.

Μπορείτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας υιοθετώντας ασφαλείς συμπεριφορές έναντι του COVID:

- κάνετε εγκαίρως όλους τους προβλεπόμενους εμβολιασμούς
- κάνετε τεστ εάν έχετε συμπτώματα
- συναναστρέφεστε με τους φίλους και την οικογένειά σας σε εξωτερικούς χώρους ή σε καλά αεριζόμενους χώρους
- φοράτε μάσκα σε δημόσιους χώρους όπου δεν μπορείτε να διατηρείτε φυσική απόσταση
- πλένετε ή απολυμαίνετε τα χέρια σας τακτικά.