

Long COVID (Hội chứng hậu COVID)

Các triệu chứng, sự hỗ trợ và cách thức để quý vị bảo vệ chính mình

Tìm hiểu về các triệu chứng của 'long COVID', tìm hỗ trợ ở đâu, và cách làm sao để quý vị bảo vệ chính mình.

Long Covid là gì?

COVID-19, cũng như nhiều siêu vi khác, có thể gây ra các triệu chứng lâu dài.

Long COVID (tạm dịch là Hội chứng hậu COVID) được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) định nghĩa như sau: Sự đau yếu nơi những người mà trước kia có thể đã nhiễm hoặc đã được xác nhận nhiễm SARS-CoV-2 (COVID-19); thường xảy ra trong vòng 3 tháng kể từ khi bắt đầu mắc COVID-19, với các triệu chứng và ảnh hưởng kéo dài ít nhất là 2 tháng.

Không có xét nghiệm nào đối với hội chứng hậu COVID. Việc chẩn đoán hội chứng này có nghĩa là bác sĩ phải loại trừ các bệnh trạng khác với các triệu chứng tương tự.

Nhiều người có các triệu chứng liên tục tới vài tuần sau khi bị COVID-19, chẳng hạn như ho hoặc mệt mỏi. Tuy nhiên, hầu hết mọi người không bị hội chứng hậu COVID.

Một số triệu chứng hậu COVID gồm những gì?

Các triệu chứng hậu COVID gồm có:

- mệt mỏi
- hụt hơi thở, hoặc khó thở
- có vấn đề về trí nhớ, giấc ngủ hoặc sự tập trung tư tưởng
- ho dai dẳng
- đau ngực
- nói năng khó khăn
- đau cơ
- mất khứu giác hoặc vị giác
- trầm cảm hoặc lo âu
- sốt

Nơi trẻ em, các triệu chứng chủ yếu là:

- tâm trạng thay đổi
- mệt mỏi
- rối loạn giấc ngủ.

Các triệu chứng hậu COVID có thể là nhẹ hoặc trầm trọng, và người ta có thể gặp một hoặc nhiều triệu chứng.

Có thể khó biết được sự khác biệt giữa hội chứng hậu COVID và các bệnh trạng tương tự, chẳng hạn như hội chứng mệt mỏi kinh niên, vấn đề về tim hoặc thần kinh. Vậy, điều quan trọng là nên thảo luận với bác sĩ gia đình nếu quý vị lo lắng về các triệu chứng mà mình đang gặp phải.

Xác suất để một người sẽ bị hội chứng hậu COVID?

Hiện chưa được biết có bao nhiêu người bị hội chứng hậu COVID. Tuy nhiên, có thể cứ 20 người thì chưa tới một người gặp phải tình trạng này.

Có nhiều điều có thể làm thay đổi nguy cơ mắc hội chứng hậu COVID của một người:

- **Chủng ngừa** – một người đã chủng ngừa rồi thì sẽ ít có khả năng bị hội chứng hậu COVID.
- **Biến thể của COVID-19** – các biến thể khác nhau của COVID-19 có thể ảnh hưởng đến xác suất của một người bị mắc hội chứng hậu COVID. Ví dụ, biến thể Omicron ít có khả năng dẫn đến hội chứng hậu COVID so với biến thể Delta.
- **Tuổi tác và phái tính** – đàn ông và những người trẻ thì ít có khả năng bị hội chứng hậu COVID.
- **Bệnh trạng nền** – những người có sẵn một số bệnh trạng nhất định, chẳng hạn như cao huyết áp, tiểu đường, béo phì và suyễn, thì có nhiều khả năng bị hội chứng hậu COVID.

Hội chứng hậu COVID thường kéo dài bao lâu?

Thời gian trung bình của hội chứng hậu COVID thường là khoảng 3 đến 4 tháng, nhưng cũng có thể thay đổi.

Một số ít người có thể bị hội chứng hậu COVID mà có ảnh hưởng tiếp tục đến tim, phổi, sự đông máu (cục máu đông), hoặc gây ra tiểu đường.

Cách để tôi nhận được chăm sóc sức khỏe nếu bị hội chứng hậu COVID?

Hội chứng hậu COVID ảnh hưởng đến mọi người một cách khác nhau. Do đó điều quan trọng là quý vị nên thảo luận với bác sĩ.

Bác sĩ sẽ hướng dẫn quý vị về cách kiểm chế triệu chứng tại nhà, hoặc sẽ giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa.

Cách thức để tôi bảo vệ mình đối với hội chứng hậu COVID?

Cách tốt nhất để bảo vệ quý vị không bị hội chứng hậu COVID là nên tìm cách để tránh bị nhiễm COVID-19.

Quý vị có thể bảo vệ mình bằng cách thực hành các hành vi an toàn để chống COVID:

- cập nhật việc chủng ngừa của mình
- đi xét nghiệm nếu có triệu chứng
- gặp gỡ bạn bè và gia đình ở nơi ngoài trời hoặc nơi thoáng khí
- đeo khẩu trang ở nơi công cộng khi quý vị không thể giữ khoảng cách tiếp xúc
- thường xuyên rửa tay hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.