

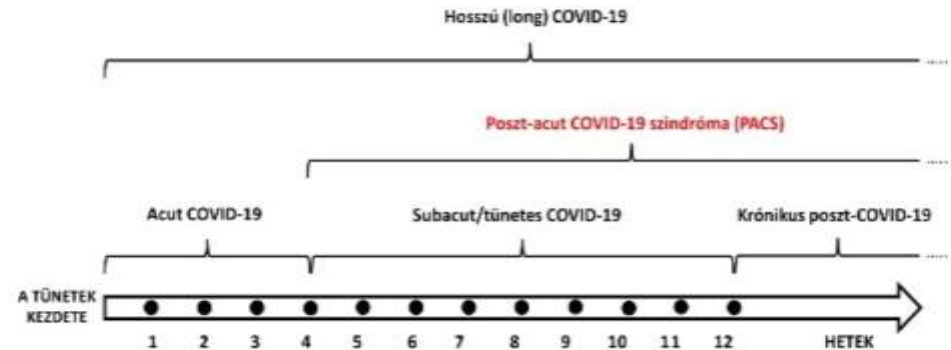
Poszt-Covid tünetek

Érzékszerveink a Covid járvány alatt

Dr. Nagy Helga
Parkinson Iskola, 2021.06.12

- **Akut COVID-19:** a COVID-19 betegség legfeljebb négy hétig tartó jelei, tünetei
- **Folyamatos, tünetes COVID-19:** a COVID-19 betegség 4 héttől 12 hétig tartó jelei és tünetei
- **Poszt-akut hiperinflammációs COVID-19 betegség:** a tünetek kezdetétől számított második hetet követően kialakuló többszervi gyulladásos szövődmény
- **Poszt-COVID szindróma:** a tünetek kezdetétől számított negyedik hetet követően kialakuló és elhúzódó késői maradványtünetek és károsodások
- **Hosszú COVID-19:** ez a kifejezés magába foglalja a folyamatos tünetes COVID-19 betegséget és a poszt COVID-19 szindrómát együttesen a 12. hetet követően

Post-acute COVID szindróma



A Lancet folyóirat felmérése szerint a betegek 76%-ánál jelentkeztek panaszok 6 hónappal az első tünetek megjelenése után, angliai adatok szerint a COVID-fertőzés ötből egy személynél okoz 3 hónapnál tovább is elhúzódó panaszokat.

Hajlamosító tényezők:

- Súlyosabb lefolyású betegség
- Meglévő társbetegségek pl. krónikus szív-érrendszeri vagy légúti betegségek, anyagcsere-betegségek

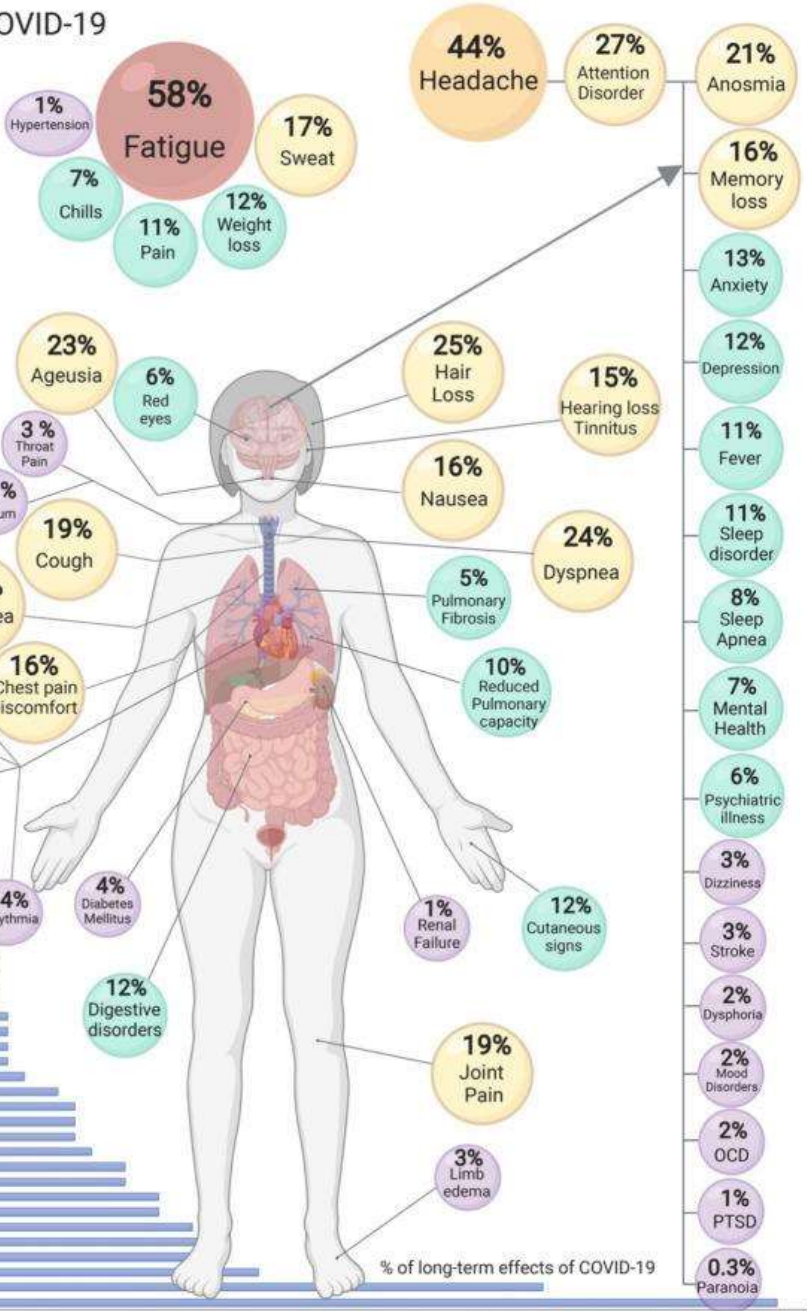
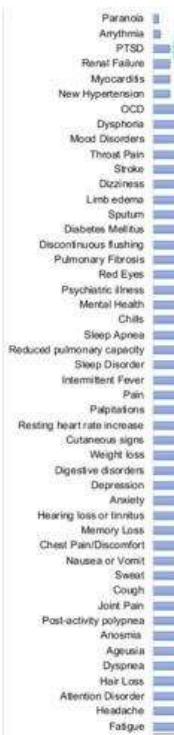
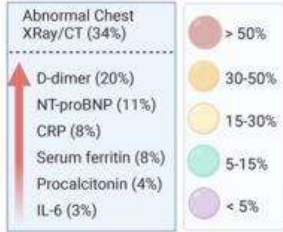
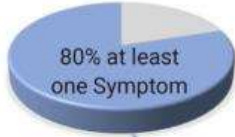
A COVID-19 betegség hosszútávú következményei

- Fáradékonyság 66%
- Alvászavar 27%
- Hajhullás 22%
- Szaglászavar 13%
- Palpitáció 11%
- Ízületi fájdalom 12%
- Kognitív diszfunkció 18%
- Légzésfunkciós változások 11-35%

Huang C et al: 6 month consequences of Covid 19 in patients discharged from hospital: a cohort study. Lancet, 2021, 397:220-32

- 15 korábbi nemzetközi szakmai közlemény, összesen 47910 Covid-19-beteg, 17 és 87 év közöttiek kórtörténetének elemzése
- 55 különféle tünetet írtak le
- A regisztrált panaszok, tünetek a legkülönbefélebb szervrendszereket érintik. Vannak köztük olyanok, amik az életminőséget jelentősen rontják, és vannak súlyos, potenciálisan életveszélyes kórképek is. Hosszú távú következmények még nem ismertek.

Long-term effects of COVID-19



% of long-term effects of COVID-19

Tünetek, panaszok előfordulási gyakorisága

- Fáradékonyság – 58 %
- Fejfájás – 44 %
- Figyelemzavar – 27 %
- Hajhullás – 25 %
- Légszomj – 24 %
- Ízérvékelési zavar – 23 %
- Szaglászavar - 21 %
- Fizikai aktivitás utáni belérvézési zavar – 21 %
- Ízületi fájdalom – 19 %
- Köhögés – 19 %
- Izzadás – 17 %
- Hányinger/hányás – 16 %
- Mellkasi fájdalom – 16 %
- Memóriazavar – 16 %
- Fülcsengés – 15 %
- Szorongás – 13 %
- Depresszió – 12 %
- Emésztési zavarok – 12 %
- Fogys – 12 %
- Bőrpanaszok – 12 %
- Magas nyugalmi pulzus – 11 %
- Heves szívdobogás – 11 %
- Fájdalom – 11 %
- Alkalmankénti láz – 11 %
- Alvászavar – 11 %
- Tüdőfunkció romlása – 10 %
- Alvás közbeni légszomj – 8 %
- Hidegrázás – 7 %
- Mentális zavarok – 7 %
- Pszichiátriai betegségek – 6 %
- Szemvörösség – 6 %
- Tüdőfibrózis – 5 %
- Bőrkipirulás – 5 %
- Cukorbetegség – 4 %
- Légúti váladékozás – 3 %
- Végtagok bedagadása – 3 %
- Szédülés – 3 %
- Stroke – 3 %
- Torokfájás – 3 %
- Hangulatzavar – 2 %
- Nyugtalanyság – 2 %
- Kényszerbetegség – 2 %
- Magas vérnyomás (újonnan fellépő) – 1 %
- Szívizomgyulladás – 1 %
- Veseelégtelenség – 1 %
- Poszt-traumás stressz szindróma – 1 %
- Szívritmuszavar – 0,4 %
- Paranoia – 0,3 %

TÜNETEK ÉSZLELÉSE

A COVID-BETEGSÉG KEZDETÉT KÖVETŐ 4. HÉT UTÁN



LÉGSZOMJ

Nyugalomban **10**
pont

Kis terhelésre,
otthon **5**
pont

Síkon járás során
200 m alatt **4**
pont

Lépcsőn, emelkedőn **2**
pont

FÁRADÉKONYSÁG (ha a betegség előtt nem volt)

Nyugalomban,
önellátás során **10**
pont
(mosdás, ágyazás)

Otthoni
házimunka során **5**
pont

Bevásárlás
során **4**
pont

Séta során **3**
pont

Kirándulás
során **2**
pont

SZAPORA SZÍVVERÉS

Nyugalomban
< 85/perc **10**
pont

Otthoni
munka során
< 90/perc **5**
pont

Sík terepen séta
során < 95/perc **4**
pont

Nyugodt járás
lépcsőn, emelkedőn
< 100/perc **2**
pont

VÉRNYOMÁS

Gyakran több, mint 140/90Hgmm **3**
pont

BŐRÉRZET

Furcsa, nem az ingernek megfelelő bőrérzés **3**
pont

ALVÁSZAVAR

Súlyos **5**
pont

Enyhe **3**
pont

HANGULATZAVAR, SZORONGÁS, DEPRESSZIÓ

Súlyos **5**
pont

Enyhe **3**
pont

MEMÓRIAZAVAR

Súlyos **5**
pont

Enyhe **3**
pont

FOKOZOTT HAJHULLÁS

Igen **2**
pont

- Légszomj
- Fáradékonyság (ha korábban nem volt)
- Indokolatlanul gyors pulzus
- Vérnyomás
- Alvászavar
- Hangulatzavar, szorongás, aggodalom, depresszió
- Koncentrációs nehézségek, memória zavarai
- Megváltozott viselkedés, beszűkült szociális érzékenység
- Alacsony stressztűrő képesség
- Neuropathiás tünetek, érzészavarok, pl. zsibbadás, megváltozott hőérzékelés
- Mellkasi panaszok
- Ájulásszerű rosszullét, hirtelen gyengeség
- Gyakori vagy nem megszokott fejfájás
- Látási panaszok, időszakos homályos látás
- Hosszan megmaradó íz- és szaglásvesztés
- Metabolikus eltérések, étvágyváltozás, nem magyarázható fogyás, hízás, újonnan kialakult cukorbetegség
- Felborult hormonháztartásra utaló jelek, menstruációs zavarok, bőreltérések, hajhullás
- Hasi panaszok, amelyek korábban nem voltak
- Urológiai panaszok, amelyek korábban nem voltak
- Mozgásszervi panaszok, izomgörcsök, visszatérő izomsérülések
- Egyéb tünetek, megjegyzések

SPORTOLÓI POSZT-COVID TÜNETELEMZŐ KÉRDŐÍV		
Légszomj	nyugalomban	1
	otthon, kis terhelésre	0
	síkon járás során	7
	lépcsőn, emelkedőn	5
	alacsony intenzitású edzés során	4
csúcsterhelés közelében	3	
Fáradékonyság (ha korábban nem volt)	nyugalomban	1
	normál hétköznapi aktivitás	0
	alacsony intenzitású edzés során	5
	csúcsterhelés közelében	4
		3
Indokolatlanul gyors pulzus	nyugalmi, ébredési (magasabb, mint 80/perc)	1
	Normál séta során több mint 95/perc	0
		5
	cardioedzés során betegség előtti terhelési szinteknél a korábbi pulzusszámot 20%-kal meghaladó érték	3
	csúcsterhelést követően elhúzódó pulzusegységesség	2
Vérnyomás	gyakran magasabb mint 140/90 Hgmm, vagy alacsonyabb mint korábban volt	3
Alvászavar	súlyos zavar, következményes nappali fáradtság	5
	enyhe	3
Hangulatzavar, szorongás, aggodalom, depresszió	súlyos	4
	enyhe	2
Koncentrációs nehézségek, memória zavarai	súlyos	4
	enyhe	2
Megváltozott viselkedés, beszűkült szociális érzékenység	súlyos	4
	enyhe	2
Alacsony stressztűrő képesség	súlyos	4
	enyhe	2
Neuropathiás tünetek, érzészavarok, pl. zsibbadás, megváltozott hőérzékelés	súlyos	4
	enyhe	2
Mellkasi panaszok		5
		5
Ájulásszerű rosszullét, hirtelen gyengeség		4
		4
Gyakori vagy nem megszokott fejfájás		4
		4
Látási panaszok, időszakos homályos látás		4
		4
Hosszan megmaradó íz- és szaglásvesztés		4
		4
Metabolikus eltérések, étvágyváltozás, nem magyarázható fogyás, hízás, újonnan kialakult cukorbetegség		4
		4
Felborult hormonháztartásra utaló jelek, menstruációs zavarok, bőreltérések, hajhullás		4
		4
Hasi panaszok, amelyek korábban nem voltak		4
		4
Urológiai panaszok, amelyek korábban nem voltak		4
		4
Mozgásszervi panaszok, izomgörcsök, visszatérő izomsérülések		4
		4
Egyéb tünetek, megjegyzések		
PONTÖSSZESÍTÉS		M
		A
		X
		1
		0
		0

P
o
n
t
l
é
rt
é
k

M
A
X
1
0
0

SF-36
Kérdőív az Ön egészségi állapotáról

Név:

Dátum:

HOGYAN TÖLTSE KI A KÉRDŐÍVET? Ez a kérdőív azt vizsgálja, hogy mi az Ön véleménye a saját egészségi állapotáról. Segítségével nyomon követhetők, hogyan érzi magát és mennyire képes elvégezni megszokott tevékenységeit.

1. Hogyan jellemezné egészségét?

(csak egy számot jelöljön meg)

Kitünő.....	1
Nagyon jó.....	2
Jó.....	3
Tűrhető.....	4
Rossz.....	5

2. Az egy évvel ezelőttihez képest milyennek tartja egészségi állapotát most?

Most sokkal jobb, mint egy évvel ezelőtt.....	1
Most valamivel jobb, mint egy évvel ezelőtt.....	2
Nagyjából olyan, mint egy évvel ezelőtt.....	3
Most valamivel rosszabb, mint egy évvel ezelőtt.....	4
Most sokkal rosszabb, mint egy évvel ezelőtt.....	5

3. A következő felsorolás olyan fizikai tevékenységeket tartalma, amelyek egy átlagos napon előfordulhatnak. Korlátozza-e egészségi állapota ezek elvégzésében most? Ha igen mennyire?

(minden sorban csak egy számot jelöljön meg)

TEVÉKENYSÉG	Igen, nagyon korlátoz	Igen kicsit korlátoz	Nem, egyáltalán nem korlátoz
a. Megerőltető fizikai tevékenység, pl.: futás, nehéz tárgyak emelése, megterhelő sportok	1	2	3
b. Közepesen megterhelő tevékenység, pl.: porszívózás, kertészkedés, kirándulás	1	2	3
c. Bevásárló szatyor felemelése vagy cipelés	1	2	3
d. Több emeletnyi lépcsőn felmenni	1	2	3
e. Az első emeletre gyalog felmenni	1	2	3
f. Előrehajlás, lehajolás vagy letérdelés	1	2	3
g. 1 kilométernél hosszabb séta	1	2	3
h. Több száz méter séta	1	2	3
i. Száz méter séta	1	2	3
j. Önmálló fürdés vagy öltözködés	1	2	3

4. Az elmúlt négy hét során testi egészsége miatt előfordultak-e az alábbiak, munkája vagy más rendszeres tevékenysége során?

(soronként csak egy számot jelöljön meg)

	IGEN	NEM
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt	1	2
b. Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretett volna	1	2
c. Bizonyos típusú munkát vagy tevékenységet nem tudott elvégezni	1	2
d. Csak nehézségek árán tudta elvégezni munkáját vagy más tevékenységeit (például az külön erőfeszítésébe került)	1	2

5. Az elmúlt négy héten lelki gondok (például lehangoltság vagy idegeskedés) miatt előfordultak-e az alábbiak munkája vagy más rendszeres tevékenysége során?

	IGEN	NEM
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt	1	2
b. Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretett volna	1	2
c. Nem olyan gondosan végezte munkáját vagy más tevékenységét, ahogyan szokta	1	2

6. Az elmúlt négy hét során mennyire zavarta testi egészsége vagy lelki gondoljai szokásos kapcsolatát családjával, barátaival, szomszédaival azaz másokkal?

(Csak egy számot jelöljön meg!)

Egyáltalán nem.....	1
Alig.....	2
Közepesen.....	3
Meglehetősen.....	4
Nagyon is.....	5

7. Milyen erős testi fájdalmak voltak az elmúlt négy hét során?

(Csak egy számot jelöljön meg)

Nem voltak.....	1
Nagyon enyhe.....	2
Enyhe.....	3
Közepes.....	4
Erős.....	5
Nagyon erős.....	6

8. Az elmúlt négy hét során a fájdalom mennyire zavarta megszokott munkájában (beleértve a munkahelyi és a házimunkát)?

(csak egy számot jelöljön meg)

Semennyire.....	1
Egy kicsit.....	2
Közepesen.....	3
Meglehetősen.....	4
Nagyon.....	5

9. A következő kérdések arról érdeklődnek, hogy az elmúlt négy héten hogyan érezte magát. Minden kérdésnél kérjük, azt az egy választ jelölje meg, amely a legközelebb áll Önhöz.

(minden sorban csak egy számot jelöljön meg)

	Mindvégig	Az idő legnagyobb részében	Meglehetősen sokat	Az idő kis részében	Az idő nagyon kis részében	Egyáltalán nem
a. Tele volt életkedvvel?	1	2	3	4	5	6
b. Nagyon ideges volt?	1	2	3	4	5	6
c. Anyira maga alatt volt, hogy semmi sem tudta felvidítani?	1	2	3	4	5	6
d. Nyugodtnak és békésnek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
e. Tele van energiával,	1	2	3	4	5	6
f. Szomorúnak és kedvetlennek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
g. Kimerült volt?	1	2	3	4	5	6
h. Boldog emberek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
i. Fáradt volt?	1	2	3	4	5	6

10. Az elmúlt négy hét során befolyásolta-e testi vagy lelki állapota személyes kapcsolatait (például barátok, rokonok meglátogatása, stb.)

(csak egy számot jelöljön meg!)

Mindvégig.....	1
Az idő legnagyobb részében.....	2
Az idő kis részében.....	3
Az idő nagyon kis részében.....	4
Egyáltalán nem.....	5

11. Mennyire IGAZAK a következő állítások az Ön esetében?

(soronként csak egy számot jelöljön meg!)

	Teljesen igaz	Többnyire igaz	Nem tudom	Inkább nem igaz	Egyáltalán nem igaz
a. Könnyebben betegszem meg, mint mások	1	2	3	4	5
b. Olyan egészséges vagyok, mint bárki más	1	2	3	4	5
c. Romlik az egészségem	1	2	3	4	5
d. Makkegészséges vagyok	1	2	3	4	5

Köszönjük, hogy kitöltötte a kérdőívet!

Fáradékonyság

- Vezető poszt-Covid tünet, a fertőzésen átesett betegek 58%-ánál jelentkezik, és akár 100 nappal a betegség kezdete után is fennmaradhat.
- A Covid-19 utáni fáradékonyság más, mint egy munkával telt nap végén érzett fáradtság. Fizikális és mentális is, csökkent terhelhetőség, állóképesség.
- Jellemző, hogy hullámzóan jelentkezik. Az egyik nap magát fittnek és erősnek érző betegnél akár másnapra is jelentkezhet erős fáradtság, vagy visszatérhet a fulladás, esetleg hőemelkedés is kísérheti.
- Kivizsgálás pl. szív-érrendszeri, légúti stb.

Pszichiátriai tünetek

- alacsony hangulati fekvés, szorongás, aggodalom
- beszűkült szociális érdeklődés, elkerülő viselkedés vagy fokozott dependencia igény
- negatív automatikus gondolatok és attribúciók
- traumatikus élménybetörések, PTSD
- fokozott vigilitás és stresszaktivitás
- alvászavar
- szervi okokkal nem magyarázható testi tünetek, fáradékonyság, fokozott egészségszorongás
- disszociatív tünetek (deperszonalizáció és derealizáció) és rövid átmeneti pszichózis



- Szorongásos, depresszív panaszok 30,9%
- Traumához kötődő zavarok: 26,3%
- Pszichoaktív szerhasználat: 13,3%
- Öngyilkossági gondolatok: 10,7%

Terápia

- Személyre szabott farmakoterápia: antidepresszív és anxiolitikus
- Módszerspecifikus egyéni pszichoterápia: pl. trauma-alapú kognitív-viselkedésterápia
- Csoportterápia: verbális szabad interakciós kiscsoport foglalkozás; tematikus önsegítő csoport /Covid-on átesettek csoportja, gyászfeldolgozó csoport/
- Enyhébb alvászavar esetén melatonin

A poszt-COVID mentális szindróma pszichoterápiás kezelésének módszerei: rövid útmutató páciensek és segítők számára

**Országos Mentális, Ideggyógyászati és
Idegsebészeti Intézet – Nyírő Gyula Kórház (OMIII-
Nyírő)**

A kezelés nyolc egyszerű lépésből áll a relaxációtól a kognitív pszichoedukáción át az életmódátalakításig, mintegy 10-15 ülésben.

Relaxációs gyakorlat lépései:

- 1. Helyezkedjünk el kényelmesen, szemünket csukjuk be. Két-három mély lélegzetvétel, a figyelem befelé fordítása. A kiinduló állapotban jelentkező testi élmények megfigyelése.
- 2. A testrészek lassú áttekintése (fentről le vagy fordított irányban). Megfigyelem, hogy tudok-e lazítani, engedni az egyes izomcsoportokon. Akár tudok lazítani az izmaimon, akár nem, a testi élményeket csak megfigyelem, nem minősítem, nem értékelem.
- 3. Nehezedésélmény: a saját testsúly megtapasztalása. Megfigyelem, ahogy a testem érintkezik az ágygal, székkal, talajjal, ahogy a karom, lábam, az egész testem megtámaszkodik, ránehezedik.
- 4. Melegedésélmény: a saját testhőmérséklet megtapasztalása. Megfigyelem, hogy a testem melegebb a környező hőmérsékletnél. Ezt elsősorban a ruhával nem fedett bőrfelületeken és a belélegzett hűvös levegő hatására tudjuk érzékelni.
- 5. A befelé fordított figyelem pásztázza a megjelenő testi tapasztalást, elidőzik egy-egy szívesen megfigyelt élménynél. A gyakorlat során természetes, hogy időnként kellemetlen gondolatok jelennek meg. Érdeemes ezeket is higgadtan megfigyelni, nyugtázni, majd visszatérni a testi élményekre.
- 6. A gyakorlatot egy mély levegővétellel, a teljes testre kiterjedő, alapos nyújtózással és a szem kinyitásával zárjuk. Utána még 20-30 másodpercet adunk magunknak a normál éberségi szinthez visszatérésre, és csak ez után állunk fel. • A gyakorlat teljes hossza 5-15 perc.
- • Érdeemes naponta kétszer elvégezni. Később, amikor már rutinszerű az ellazulás, akkor lehet napi egy alkalom. Intenzívebb stresszhatások esetén érdemes visszatérni a napi kétszeri gyakorlásra.
- • Hasznos a rendszeres gyakorlásról naplót vezetni. Írjuk bele a feszültség változását és a megjelenő testérzeteket, képeket és gondolatokat is.
- • Ha az elalvás megkönnyítése a cél, akkor a gyakorlat végén nincs nyújtózás, hanem az ellazult állapot megfigyelését tartjuk fenn az elalvásig. Ez hullámzó mélységű lehet, időnként elkalandozó figyelemmel. Ilyenkor érdemes visszatérni a gyakorlathoz, vagy felidézni a gyakorlat során megtapasztalt kedvenc élményeket.

Gyakorlati tanácsok:

- A gyakorlat teljes hossza 5-15 perc.
- Érdemes naponta kétszer elvégezni. Később, amikor már rutinszerű az ellazulás, akkor lehet napi egy alkalom. Intenzívebb stresszhatások esetén érdemes visszatérni a napi kétszeri gyakorlásra.
- Hasznos a rendszeres gyakorlásról naplót vezetni. Írjuk bele a feszültség változását és a megjelenő testérzeteket, képeket és gondolatokat is.
- Ha az elalvás megkönnyítése a cél, akkor a gyakorlat végén nincs nyújtózás, hanem az ellazult állapot megfigyelését tartjuk fenn az elalvásig. Ez hullámzó mélységű lehet, időnként elkalandozó figyelemmel. Ilyenkor érdemes visszatérni a gyakorlathoz, vagy felidézni a gyakorlat során megtapasztalt kedvenc élményeket.
- Légzésgyakorlattal, légzésfigyeléssel lehet kiegészíteni

Képzelet és vizualizációs gyakorlat (pl. biztonságos hely)

Viselkedésaktiváció:

- Rutin tevékenységek (pl. személyi higiénie)
- Szükséges tevékenységek (pl. bevásárlás)
- Örömszerző tevékenységek

A gondolkodás csapdái gondolkodási torzítások

- A gondolatok megfigyelése és módosítása (gondolatnapló)
- Gondolkodási torzítások (pl. katasztrofizálás)

Rendkívül fontos az alvás-ébrenlét ciklus betartása, a megfelelő alváshigiéné. A táplálkozást, a testmozgást, a kikapcsolódást és a társas tevékenységeket egyénre szabottan be kell állítani. Ezek nagyon egyszerű, hétköznapi, már-már magától értetődő dolgok, de mégis óriási a szerepük a felépülésben. Gondolatainkban hajlamosak vagyunk leértékelni, jelentéktelennek vélni ezeket, viselkedésünkben pedig elhanyagoljuk őket (torzított gondolat: „Ezektől nem fogok meggyógyulni, inkább azt eszem és iszom, amit akarok, és ugyan mit használ a napi sétálgatás meg kocogás?”). Ne várjunk gyors és könnyű megoldást (torzított gondolat: „Ne vacakoljunk itt, írjanak fel egy gyógyszert, és kész, a többi csak parasztvakítás!”).

Neurológiai tünetek és kórképek

Egyes tanulmányok szerint: 36,4 %-ban idegrendszeri tünetek is társulnak a már ismert poszt-Covid panaszok mellé.

Leggyakrabban:

- Iszkémiás stroke
- Perifériás neuropathia
- Critical illness polyneuropathia
- 3 hónapon túli fejfájás
- Kognitív zavarok: emlékezet, gondolkodás, figyelem, tanulás

Perifériás neuropátiák

Tünetek:

- erős fájdalom a végtagokban
- zsibbadás, érzéskiesés
- izomgyengeség, részleges bénulás
- járás- és egyensúlyproblémák
- egyik, vagy akár mindkét karon/lábon, hirtelen jelentkező panaszok, amelyek a hát alsó részére is kiterjedhetnek

Diagnózis: neurológiai vizsgálat, ENG vizsgálat, képalkotó eljárásokra, labor- és ultrahang vizsgálatok.

Terápia: elhúzódó felépülés

Súlyos állapotban plazmaferézis, IVIG (intravénás immunglobulin) és a szteroid kezelés segíthet, később fizioterápia, és gyógyszeres kezelés alkalmazható.



„brain fog”

- lomha, tompa, nehézkes gondolkodás
- B-vitamin-komplex, ginkgo biloba, étrendkiegészítők stb.
- Kognitív tréning: memóriafejlesztés, figyelmi tréning stb.





TASTE



HEARING



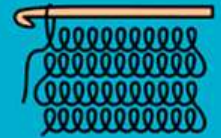
SIGHT



SMELL



TOUCH



Szaglás és ízérzés

- A szag- és ízérzékelés zavar lehet teljes (anosmia, ageusia) vagy részleges (hyposmia, hypogeusia): csökkent szag- és ízérzékelés, illetve bizonyos szagok vagy ízek érzékelésének elvesztését, csökkenését. Előfordulhat az is, hogy a szagokat, ízeket „tévesen” érzékel az érintett vagy nem tudja őket beazonosítani (dysosmia, dysgeusia).
- Az is megtörténhet, hogy bár a szaglását, ízérzékelését visszanyeri a beteg, a szagok beazonosítására már képtelen lesz, vagy a szagokat, ízeket teljesen máshogy érzi, mint korábban. A kellemesnek tartott illatok, mint a fahéj, a citrom vagy a csokoládé aromája a koronavírus után undorítóvá, visszataszítóvá válnak, a fémes íz is gyakori panasz.
- Mindegyik rendellenesség előfordulhat, és akár hosszú ideig megmaradó szövődmény is lehet. A betegek háromnegyedénél 2-6 hét alatt tér vissza a szaglás, illetve az ízérzékelés, a többiek esetében fél évig is elhúzódhat a gyógyulás.

- Más szövődményekhez képest a szaglász és az ízlelés elvesztése vagy csökkenése enyhe, banális probléma lehet, azonban ez is rendkívíli módon rányomhatja a bélyegét a mindennapokra és életminőségre.
- Közvetlen veszélyei: veszélyhelyzet érzékelése
- Közvetett veszélyei: étvágytalanság, alultápláltság, tápanyag és vitaminhiány, fogyás

Terápia



- A és B vitamin bevitel
- Omega-3 zsírsav tartalmú étrend és készítmények
- Szteroid tartalmú orrspray
- **Szaglástréning**

2009 Hummel német fül-orr-gégész és munkatársai

A COVID-19 fertőzésre összeállított legújabb szakmai ajánlásokban is szerepel, többek között a British Rhinological Society, a Brit Fül-orr-gége Társaság tagozatának augusztusi állásfoglalása is javasolja

A pácienseknek 12 hétig, naponta 2 alkalommal, alkalmanként 10-20 másodpercig 4 féle illóolajat kell orron át belélegezniük. Thomas Hummel az alábbi 4 illatot határozta meg:

virágos illat (rózsa)

gyümölcsös illat (citrom)

fűszeres illat (szegfűszeg)

gyantás illat (eukaliptusz)

Látás



Vitaminok, karotinoidok (lutein, likopin, béta-karotin)

Vörös és kék színű gyümölcsök és zöldségek pl. cékla, kökény, fekete berkenye, piros gojibogyók, nyers sárgarépa

Szemtorna

- A fekvő nyolcas: Hüvelykujjunktartásuk körülbelül 30 centire az arcunktól, és írjunk le vele fekvő nyolcast a levegőben. Kövessük a szemünkkel a hüvelykujj körmét anélkül, hogy a fejünket mozgatnánk. Felváltva végezzük a gyakorlatot jobb és bal kézzel. Időtartama: 3-4 perc.
- Pislogás, „tenyerezés”: Tudatos pislogás, a szem és környékének enyhe masszírozásával. Hatására cserélődik a könnyfilm, javul a szem vérellátása, a szem körüli izmok ellazulnak.
- Tekintés, torna négy irányban: Ülő pózban végezzük, egyenes fejtartás mellett. Ennél a szemtorna gyakorlatnál a lényeg, hogy míg a fej mozdulatlan marad, addig a szemekkel 4 irányba nézünk: felfelé, lefelé, balra és jobbra – ezt háromszor ismételjük meg

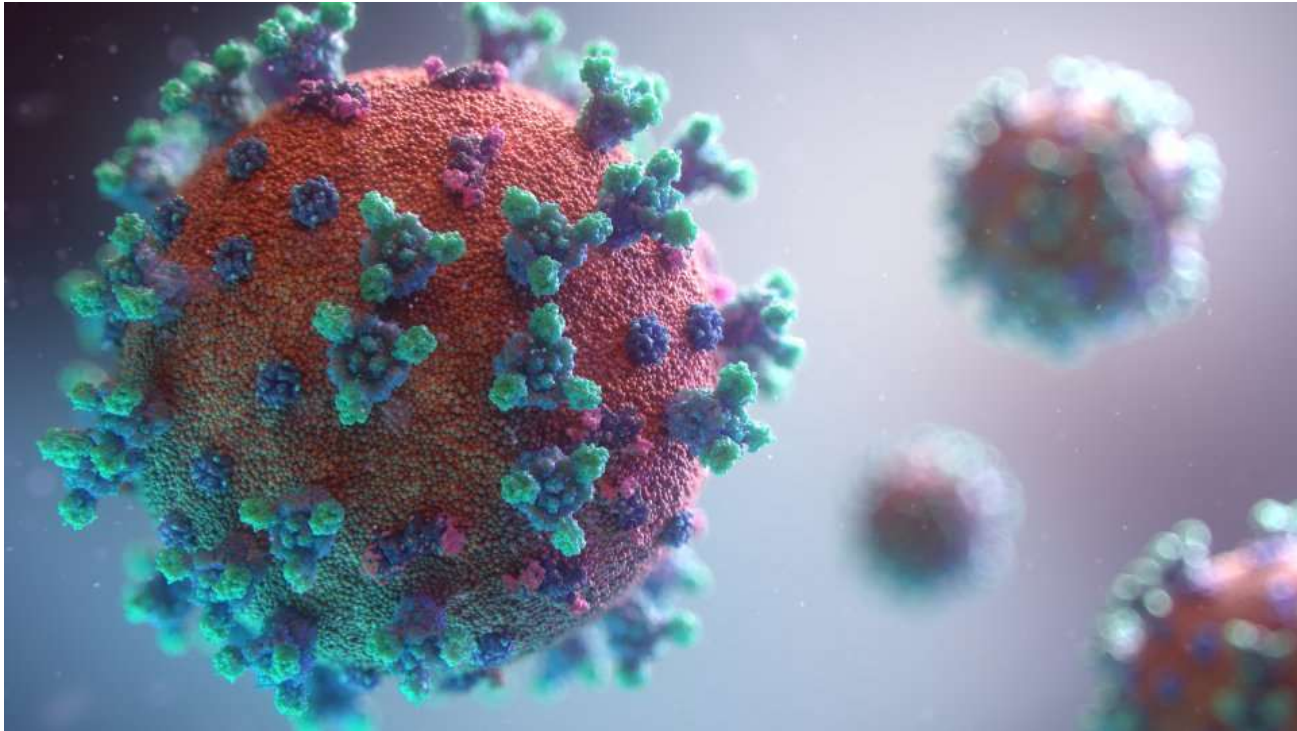
- A szemgödör masszírozása: Egy másik pihentető gyakorlat a szemgödörök masszírozása. Ezt végezhetjük a hüvelykujjunkkal is a szemöldök alatti területen körkörösén haladva.
- Szempihentető gyakorlat: Ennél a szemtorna gyakorlatnál ki kell nyújtánunk a karunkat miközben a hüvelykujjunk felfelé néz. Az orrunk hegyén kívül, felváltva néznünk kell a kinyújtott karunkra, a hüvelykujjunkra, valamint két másik tárgyra, amelyek távolabb vannak tőlünk. Mindegyik tárgyon meg kell pihentetni a szemünket, mielőtt váltanánk.
- Pillangó gyakorlat: Ez a szemszárazság megakadályozására való szemtorna gyakorlat. Előre nézve és egyenesen tartva a fejet, lazítsuk el az arcizmainkat és az állkapcsunkat 20-szor nyissuk ki, majd csukjuk be a szemünket. A mozdulat a pillangó szárnyainak a mozgásához hasonlít, ezért finoman végezzük a gyakorlatot, úgy hogy különösebb erőfeszítést ne igényeljen.
- Napfürdőzés: Napsütéses időben – lehetőleg ne délben – csukjuk be a szemünket, fordítsuk a fény felé és hagyjuk ellazulni a szemeinket. Ez addig tartson, ameddig jól esik, de maximum 5 percig.

Hallás

- Halláscsökkenés, fülzúgás, szédülés
- Kivizsgálás: neurológia, fül-orr-gégészeti kiváltó okok és a tünet feltárása, az egyes kóros elváltozások kizárása (pl. fülbetegségek, központi idegrendszer problémái, cukorbetegség, pajzsmirigyproblémák, keringési zavarok, magas vérnyomás, nyak és a gerinc betegségei, egyes gyógyszerek, túlzott alkohol, kávé és nikotinfogyasztás, fogászati és álkapocs problémák, stressz, depresszió, szorongás).

Terápia

- A terápia függ attól, hogy mi okozza a panaszt, és mióta része a beteg mindennapjainak.
- Ettől függően különféle, kombinált kezeléseket alkalmazhatók, gyógyszerek, relaxációs gyakorlatok és a technikai eszközök.



Köszönöm a figyelmet!