



# POST-COVID SYNDROME

# Σύνδρομο **Post Covid**

**Ο αιτιολογικός παράγοντας της νόσου COVID-19 είναι ο νέος κοροναϊός SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2).**

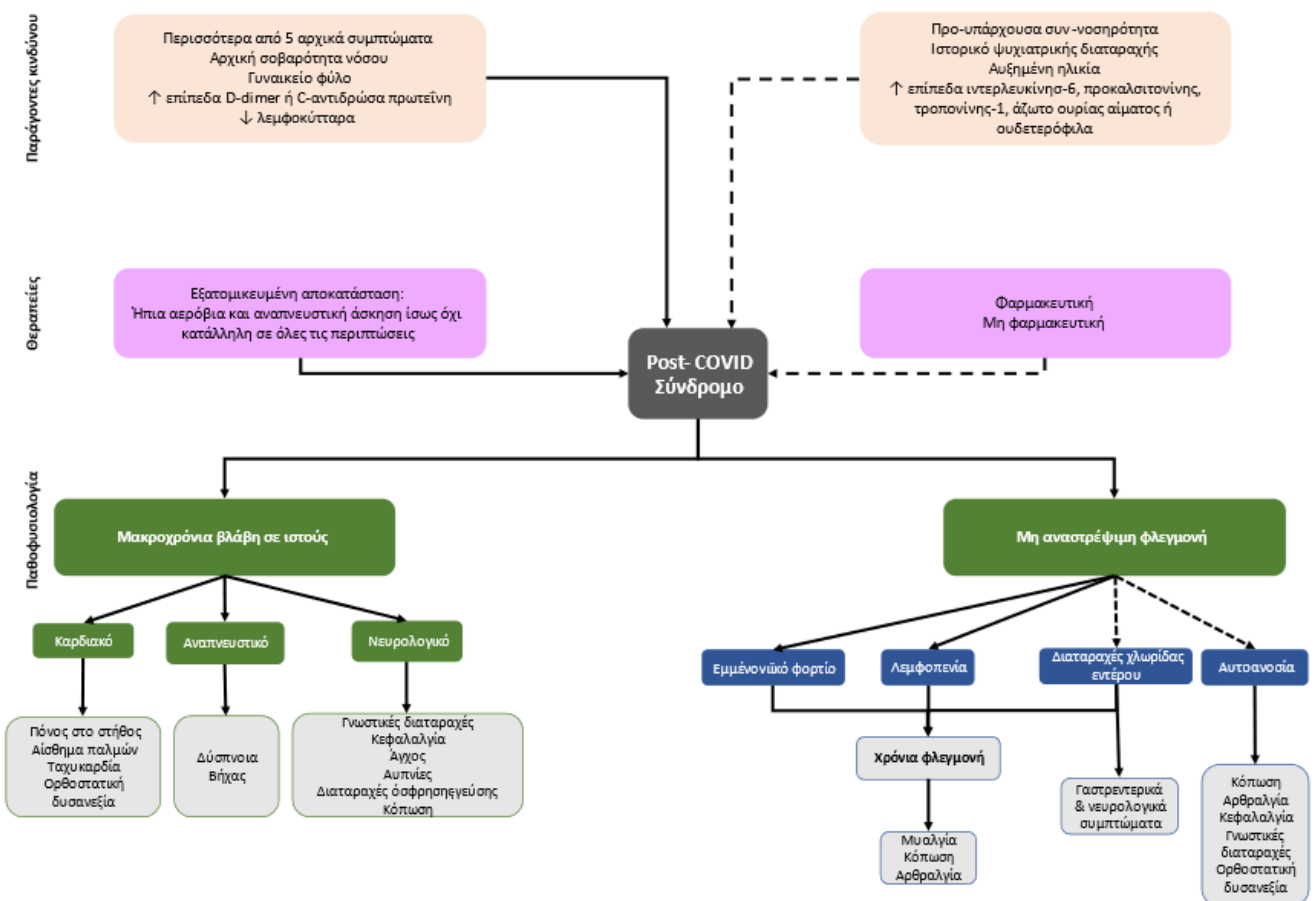
Παρότι το γράμμα «Α» στο SARS-CoV-2 σημαίνει ότι η αναπνευστική νόσος είναι οξεία (acute), φαίνεται ότι υπάρχουν και συνέπειες, οι οποίες είναι μακροχρόνιες σε ορισμένους ασθενείς που έχουν νοσήσει. Για τις περιπτώσεις αυτές, χρησιμοποιείται και έχει επικρατήσει ο όρος μακροχρόνια COVID-19 ή Μετά-COVID Σύνδρομο (post-COVID syndrome). Προτείνονται στη βιβλιογραφία διάφορες περιγραφές του post-COVID συνδρόμου, το οποίο χαρακτηρίζεται από συμπτώματα τα οποία διαρκούν περισσότερο από 3 μήνες μετά από την πρώτη εμφάνισή τους στον ασθενή.

**Τα συχνότερα συμπτώματα του post-COVID συνδρόμου είναι η κόπωση και η δύσπνοια, ενώ άλλα λιγότερο ειδικά συμπτώματα περιλαμβάνουν γνωστικές και ψυχικές διαταραχές, κεφαλαλγία, μυαλγία, πόνο στο στήθος, πόνο στις αρθρώσεις, ανοσμία και αγευσία, βήχα, τριχόπτωση, αϋπνία, συριγμό, ρινόρροια, πύελα και καρδιολογικά και γαστρεντερικά προβλήματα.**

Αναφέρεται μάλιστα ότι τα συμπτώματα μπορεί να συνεχιστούν για έως και 6 μήνες ή και περισσότερο μετά την έξοδο από το νοσοκομείο ή από την αρχική έναρξη των συμπτωμάτων. Λιγότερο συχνά σχετίζονται με post-COVID σύνδρομο συμπτώματα όπως ρίγη, εξάνθημα, πόνος στο αυτί και διαταραχές της όρασης. Το φάσμα αυτό απεικονίζει την πολύπλευρη φύση του post-COVID συνδρόμου, που φαίνεται να επηρεάζει πολλαπλά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.

Ένα παράδοξο χαρακτηριστικό του post-COVID συνδρόμου είναι ότι επηρεάζει τους ασθενείς σε κάθε επίπεδο σοβαρότητας ή βαρύτητας της νόσου, δηλαδή δεν αφορά μόνο σε ασθενείς που νόσησαν πολύ βαριά. Μελέτες αναφέρουν ότι το post-COVID σύνδρομο επηρεάζει ακόμη και ήπιες έως μέτριες περιπτώσεις και νεότερους ενήλικες που δε χρειάστηκαν αναπνευστική υποστήριξη ή νοσοκομειακή ή εντατική φροντίδα. Ασθενείς που δεν είναι πλέον θετικοί για το SARS-CoV-2 και πήραν εξιτήριο από το νοσοκομείο, καθώς και εξωτερικοί ασθενείς, μπορούν όλοι να αναπτύξουν το post-COVID σύνδρομο. Πιο ανησυχητικά, το post-COVID σύνδρομο φαίνεται ότι επηρεάζει και τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είχαν ασυμπτωματική COVID-19, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται συμπτώματα όπως δύσπνοια, κόπωση, μυαλγία, γνωστικές διαταραχές, κεφαλαλγία, αίσθημα παλμών και πόνο στο στήθος που διαρκούν τουλάχιστον 6 μήνες.

Επί του παρόντος, υπάρχουν περιορισμένες επιστημονικές δημοσιεύσεις που να περιγράφουν την πιθανή παθοφυσιολογία, τους παράγοντες κινδύνου και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις για post-COVID σύνδρομο. Σε πρόσφατη μελέτη (Yong SJ, 2021) προσεγγίζονται οι σημαντικές αυτές παράμετροι, που απεικονίζονται στο παρακάτω προσαρμοσμένο στα ελληνικά γράφημα.



**Πηγή:** Yong SJ. Long COVID or post-COVID-19 syndrome: putative pathophysiology, risk factors, and treatments [published online ahead of print, 2021 May 22]. Infect Dis (Lond). 2021;1-18. doi:10.1080/23744235.2021.1924397

Σε μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε το Μάιο του 21, αναφέρεται ότι η κόπωση και η δύσπνοια είναι τα προεξέχοντα συμπτώματα στο οξύ post-COVID σύνδρομο και αντίστοιχα η κόπωση και οι διαταραχές του ύπνου στο χρόνιο post-COVID σύνδρομο. Η ίδια μελέτη επισημαίνει ότι ο αριθμός των συμπτωμάτων που σχετίζονται με χρόνιο post-COVID σύνδρομο είναι μικρότερος σε σύγκριση με το οξύ post-COVID σύνδρομο.



## Πώς το post-COVID σύνδρομο επηρεάζει τον εργαζόμενο και την επιχείρηση

Δεδομένου ότι η άρση των μέτρων περιορισμού και κατ' επέκταση της επιστροφής ενός εργαζόμενου που έχει νοσήσει από COVID-19 στην εργασία του είναι με βάση τις σχετικές οδηγίες του ΕΟΔΥ κλινικά, υπάρχει ο προβληματισμός ότι ενδεχομένως ένας αριθμός εργαζομένων, παρότι έχουν ολοκληρώσει κανονικά το διάστημα καραντίνας, να μην είναι σε θέση να επιστρέψει στα προηγούμενα ή συνήθη καθήκοντά του στην περίπτωση του post-COVID συνδρόμου.

Ιδιαίτερα υψηλής αξίας είναι ο ιατρικός έλεγχος που θα συστηθεί από τον προσωπικό ιατρό του ασθενούς που ανέρρωσε, έλεγχος που συνήθως περιλαμβάνει εξετάσεις του καρδιακού, αναπνευστικού συστήματος, αιματολογικό έλεγχο και οτιδήποτε επιπλέον κρίνει ο θεράπων ιατρός. Επιπλέον αυτού, σε περιπτώσεις εργαζομένων με post-COVID σύνδρομο, κρίσιμη είναι η επανεξέταση των ατόμων από τον Ιατρό Εργασίας, ο οποίος θα αξιολογήσει την καταλληλότητα για εργασία από άποψη υγείας. Σε περιπτώσεις καθυκόντων υψηλών απαιτήσεων, χωρίς αυτό να είναι περιοριστικό, είναι πιθανό να τεθούν όροι και προϋποθέσεις ώστε η εργασία του ατόμου να συνάδει με την υγεία και την ασφάλεια. Οι όποιοι όροι και προϋποθέσεις θα έχουν συγκεκριμένη χρονική ισχύ και η άρση τους θα βασίζεται στα αποτελέσματα επανεκτίμησης του επιπέδου υγείας του ατόμου.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι πολλά από τα συμπτώματα του post-COVID συνδρόμου πιθανότατα δεν υποκρύπτουν οργανική βλάβη, αλλά είναι η έκφραση της φοβίας και ανασφάλειας που προκάλεσε στο άτομο η πρόσφατη λοίμωξη. Στην περίπτωση αυτή απαιτείται ψυχολογική υποστήριξη. Άτομα που νοσηλεύτηκαν σε ΜΕΘ πέρα από τις ψυχολογικές συνέπειες χρειάζονται ένα μεγάλο χρονικό διάστημα αποκατάστασης με έμφαση στο μυϊκό σύστημα, στο αναπνευστικό και στο κυκλοφορικό.



## Κριτήρια άρσης απομόνωσης

### Ασυμπτωματικά άτομα

- Η απομόνωση τους λήγει 10 ημέρες μετά από την εργαστηριακή διάγνωση της νόσου (ημερομηνία λήψης δείγματος αναπνευστικού)

### Ασθενείς με ήπια νόσο

- Τουλάχιστον τρία 24ωρα μετά από πλήρη ύφεση του πυρετού χωρίς λήψη αντιπυρετικού και βελτίωση των συμπτωμάτων από το αναπνευστικό σύστημα & Απομόνωση του ασθενή για τουλάχιστον 10 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων

### Ασθενείς με σοβαρή νόσο

- Τουλάχιστον τρία 24ωρα μετά την πλήρη ύφεση του πυρετού χωρίς λήψη αντιπυρετικού και βελτίωση των συμπτωμάτων από το αναπνευστικό σύστημα & απομόνωση του ασθενή για τουλάχιστον 14 έως και 20 ημέρες

Ή

- Τουλάχιστον τρία 24ωρα μετά την πλήρη ύφεση του πυρετού χωρίς λήψη αντιπυρετικού και βελτίωση των συμπτωμάτων από το αναπνευστικό σύστημα & 2 διαδοχικές αρνητικές δοκιμασίες μοριακής ανίχνευσης του ιού σε εκκρίσεις του αναπνευστικού με διαφορά λήψης δείγματος 24 ωρών

### Βιβλιογραφία

Iqbal FM, Lam K, Sounderajah V, Clarke JM, Ashrafian H, Darzi A. Characteristics and predictors of acute and chronic post-COVID syndrome: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*. 2021;36:100899. Published 2021 May 24. doi:10.1016/j.eclinm.2021.100899

Peghin M, Palese A, Venturini M, et al. Post-COVID-19 symptoms 6 months after acute infection among hospitalized and non-hospitalized patients [published online ahead of print, 2021 Jun 7]. *Clin Microbiol Infect*. 2021;doi:10.1016/j.cmi.2021.05.033

Yong SJ. Long COVID or post-COVID-19 syndrome: putative pathophysiology, risk factors, and treatments [published online ahead of print, 2021 May 22]. *Infect Dis (Lond)*. 2021;1-18. doi:10.1080/23744235.2021.1924397



# BESAFE



## #wecare

**We'll learn  
We'll be safe  
We'll be there for you**

