



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 4. 3. 2021 | redakce Vím, co jím

Post-covidový syndrom - jak zmírnit potíže

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Post-covidovy-syndrom---jak-zmirnit-potize_s10012x19924.html

Po prodělané infekci covid-19 může pacienty potrápit nejen kašel a bolesti, ale i únava, neschopnost soustředění či zapomnětlivost. Potíže často přetrvávají i více než 12 týdnů. Mezi režimová opatření, která jsou základem terapie a rekonvalescence, lze doporučit mírné pohybové aktivity, jako například dechová cvičení, strečink, jógu či chůzi.



Neexistuje univerzální rada pro všechny

Důležité je konzultovat svůj zdravotní stav se svým lékařem či lékárníkem. Ověřených dat v souvislosti s infekcí covid-19 je stále málo, a proto lze

doporučit to stejné, jako u podobných prodělaných nemocí, zejména viróz.

„Z léků při **postcovidovém kašli** lze doporučit přípravky s obsahem tymiánu a břečťanu, v případě suchého kašle vhodná antitusika - léky na tlumení kašle. Jako pomocná léčiva při **bolesti svalů a kloubů** může pacient užívat hořčík v dávkách 300 mg denně, případně lze **pro zklidnění předrážděného nervového systému** užívat extrakt z levandule. Léčivem, které je přímo indikováno k **podpůrné léčbě únavy**, je například extrakt z rozchodnice růžové (*Rhodiola rosea*),“ vysvětluje viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.

Pacienty po prodělaném onemocnění covid-19 také mohou trápit **poruchy paměti a koncentrace, či depresivní nálada.**

Nepodceňujte rekonvalescenci

Tak jako je vhodné po prodělané chřipce dodržet dobu rekonvalescence asi 14 dní, měli bychom s podobným opatřením počítat i po onemocnění covid-19.

„Je třeba mít na paměti, že **rekonvalescence trvá týdny**, není vhodné a obvykle ani možné okamžitě naskočit do plného pracovního

nebo tréninkového režimu. Mezi režimová opatření, která jsou základem terapie a rekonvalescence lze doporučit mírné pohybové aktivity, jako například **dechová cvičení, strečink, jógu či chůzi,**“ říká závěrem Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.

Postcovidový kašel



Častým příznakem postcovidového syndromu je kašel. Ten ve fázi rekonvalescence po infekci covid-19 neplní ochrannou funkci, ale naopak organismus zatěžuje a pacienta obtěžuje.

Z léků lze při postcovidovém kašli doporučit **přípravky s obsahem tymiánu a břečťanu**. Dále je vhodné zajistit také dostatečnou vlhkost sliznic.

- Je důležité dodržovat pitný režim, nemocnému je možné podávat také

přípravky s obsahem lišejníku. U přetrvávajícího dráždivého kašle je možné jej tlumit vhodnými antitusiky, s jejichž výběrem poradí lékárník.

- Kromě správné vlhkosti vzduchu je důležité zajistit, aby domácí prostředí pacienta bylo bez dráždivých podnětů, zejména cigaretového kouře. Vhodná je také **inhalace přírodní minerální vodou**, případně dechová rehabilitace, kterou pacienta naučí fyzioterapeut.

Bolesti hlavy, svalů a kloubů

Chronické bolesti svalů a kloubů mohou být způsobené jednak přímým poškozením tkání (virus může proniknout i do svalové buňky), nebo zvýšením citlivosti tkáně. U těžkého průběhu infekce covid-19 může dojít dokonce k poškození nervů a vzniku neuropatických bolestí. **Rekonvalescence trvá týdny**, není tedy vhodné a obvykle ani možné okamžitě naskočit do plného pracovního nebo tréninkového režimu.

I v případě tohoto postcovidového syndromu je vhodné zjistit, co konkrétnímu nemocnému přináší úlevu. Zda to je teplo nebo chlad, pohyb nebo klid.

- Doporučit lze **mírné pohybové aktivity** jako například dechová cvičení, strečink, jógu, chůzi apod. Tato režimová opatření jsou základem terapie a rekonvalescence.

Jako pomocná léčiva lze použít hořčík v dávkách 300 mg denně. Případně lze pro zklidnění předrážděného nervového systému užívat [extrakt z levandule](#).

Léčba chronické únavy



Léčba chronické únavy musí být vždy individualizovaná, zaměřená na potíže konkrétního pacienta, které je **vhodné řešit postupně**, krok za krokem.

Není dobré pokoušet se únavu překonávat násilně prováděnou aktivitou, avšak na druhou stranu pro zvládnutí chronické únavy není vhodný ani dlouhodobý pasivní odpočinek.

- **Organismus musí mít stálou stimulační zátěž:** fyzickou (procházka, protáhnutí, lehké cvičení) i psychickou (např. četba zábavné literatury).

Dále je důležitý **dostatek spánku** a emočně pozitivní program.

- Léčivem, které je přímo indikováno k podpůrné léčbě únavy, je **extrakt z rozchodnice růžové** (*Rhodiola rosea*). Mnoho studií ukázalo, že tato léčivá rostlina zvyšuje schopnost podávat fyzický výkon a dramaticky **zkracuje dobu regenerace**.

Neschopnost soustředění a zapomnětlivost

Pro zlepšení krevního průtoku, a tím i zlepšení distribuce kyslíku ve tkáních, k lepšímu využití energetických zdrojů těla a ke zlepšení odsunu škodlivin z tkání, lze použít **přípravky z listů jinanu dvoulaločného** (*Ginkgo biloba*).

- Vzhledem k potenciálním interakcím je však vhodné se před jejich užíváním poradit s lékárníkem, který individuálně zohlední vhodnost užití u daného pacienta. Vždy je vhodné volit registrovaný lék, který je dostupný i bez lékařského předpisu. Ten je přímo indikován k léčbě symptomů, jako jsou poruchy paměti, poruchy koncentrace, depresivní nálada a další.

Souhrn doporučení byl vypracován ve spolupráci s PharmDr. MVDr. Vilmou Vranovou, Ph.D. a PharmDr. Karlem Vašutem, Ph.D. z Ústavu aplikované farmacie, Farmaceutické fakulty MUNI Brno.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz