




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[Prevence a Covid-19](#) 5. 4. 2021 |  redakce Vím, co jím

# Jak zmírnit potíže při post-covidovém syndromu

URL článku:

[magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Jak-zmirnit-potize-pri-post-covidovem-syndromu\\_\\_s20128x19966.html](https://magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Jak-zmirnit-potize-pri-post-covidovem-syndromu__s20128x19966.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 © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)