

Pěšky 20 metrů, na procházku na vozíku. Jak mohou vypadat následky covidu

seznamzpravy.cz/clanek/domaci-pesky-20-metru-na-prochazku-na-voziku-kam-az-muze-zajit-long-covid-248704

Článek si také můžete poslechnout v audioverzi.

Už více než dva roky je třicátnice Eliška většinu dne upoutaná na lůžku. Běžné činnosti jako fénování vlasů ji mnohdy vyčerpají na několik dní i déle a na krátké procházky kolem domu musí používat elektrický invalidní vozík.

Trápí ji také velké výkyvy tepu při změně pozice těla. „Mám v leže tep jako běžný člověk, třeba 60 až 80, ale vestoje bez léku mi to běžně létalo na 160 až 180. To je jako když velmi rychle běžíte, a přitom jste se jenom postavili,“ vypráví. Jde o takzvaný syndrom posturální tachykardie (POTS), který jí lékaři diagnostikovali teprve nedávno.

Kromě toho trpí i třeba zvukoplachostí, světloplachostí, bolestmi svalů, pálením končetin, migrénami nebo dalšími neurologickými obtížemi. Například má problém odpočinout si během spánku. „Vzbudím se kolikrát v horším stavu, než ve kterém jsem šla spát,“ popisuje [v aktuální epizodě podcastu 5:59](#).

Seznam Native

Jaký je nejčastější typ rakoviny u mužů a jak ji odhalit?

To je jen stručný výčet obtíží, které Eliška od předminulého jara zažívá. Všechny se ale schovají pod jedinou diagnózu – postcovidový syndrom nebo také long covid. Jde o nemoc vyvolanou koronavirem, podobné postinfekční stavy ale přináší třeba i borelióza nebo další virová onemocnění. Kvůli pandemii ale long covidem trpí tisíce lidí v Česku. Často se z něj po čase dostanou sami, některé ale trápí problémy už několik let. Ti musí čekat, léčba pro ně neexistuje.

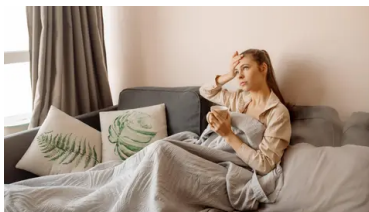
Jak to začalo

Stejně jako ostatní pacienti je na tom i Eliška. I ona doufá, že se jednou vrátí ke svému „hezkému“ a „aktivnímu“ životu, kdy ji žádná ze zmíněných obtíží netrápila. Učila na gymnáziu, setkávala se s přáteli, sportovala. Vyrážela třeba na túry s batohem a problém pro ni nebyl ani patnáctikilometrový výjezd na běžkách. Na lyžích ostatně byla i pár dní před tím, než se jí život snad v každém aspektu změnil.

„Bylo to koncem února, asi 14 dní poté, co se ve školách zrušilo testování a veškerá opatření,“ popisuje dobu, ve které se nakazila koronavirem. Infekce podle ní měla střední průběh. Do nemocnice nejela, ale navzdory třem dávkám očkování se u ní projevila řada symptomů – prudké horečky, pálení močových cest, bolesti v zádech. Postupně se také přidaly bolesti v krku, průjmy a zvracení.

Rozhovor s odborníkem

Rozhovor s Eliškou je součástí pondělní epizody podcastu 5:59, která se problematice postcovidového syndromu věnuje. Hostem je vedoucí Plicní kliniky ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové a zároveň předseda České pneumologické společnosti Vladimír Koblížek.



Tisíce lidí s long covidem propadly systémem. „Podcenili jsme to,“ říká lékař

25. 3. 2024 5:59

„Zažívala jsem naprosté vyčerpání. Všechno mě stálo dvacetkrát víc energie, třeba uvařit si polévku byl nadlidský úkon. A do toho všeho jsem zažívala tlak na to, abych se vrátila do práce,“ popisuje. Právě v té době přišel první závažný propad. První z několika.

Další nastal po několika měsících, kdy se na rady lékařů snažila zvyšovat každodenní zátěž. Chodila na procházky, které si postupně prodlužovala. Po jedné takové se ale její stav zhoršil natolik, že od té doby nedokáže žít bez pomoci blízkých, přátel nebo asistentky.

„Možná to bude na celý život“

V poslední době tak svoji aktivitu pečlivě plánuje. V dobrých dnech zvládne ujít třeba dvacet metrů nebo vyřídí jeden či dva telefonáty. V horších chvílích, případně po pozátěžových propadech ale proleží dny pouze v posteli.

„Pálí mě tělo, bolí mě svaly. Člověk je úplně hadrový, má povolené svaly. Je mi nevolno a třeští mě hlava. V takovou chvíli nepomáhá nic jiného než se vypnout, stáhnout se do tmy, do ticha a čekat, až to odezní,“ popisuje. „Energeticky jsem asi na jednom procentu původních kapacit,“ pokračuje.

Postcovidový syndrom

Postcovidový syndrom je soubor příznaků, které přetrvávají nebo se vyvíjejí po 12 a více týdnech od vzniku onemocnění covid-19 a které zároveň nejsou vysvětlitelné jinou příčinou. Terminologicky se v zahraničí někdy používá také označení long covid (zahrnující širší časové období od pátého týdne dále).

Postcovidový syndrom může pravděpodobně postihnout jakýkoliv orgánový systém v lidském těle. Mezi nejčastější příznaky mimo jiné patří: extrémní únava, dlouhotrvající kašel, svalová slabost, zvýšená teplota, výpadky paměti, změny nálady někdy

doprovázené depresí a dalšími duševními problémy, potíže se spánkem, bolesti hlavy, kloubů, zažívací obtíže či ztráta chuti a čichu.

Zdroj: Centrum postcovidové péče, Fakultní nemocnice v Hradci Králové

Bolesti a další fyzické obtíže ale nejsou to jediné, s čím se potýká. Velmi dlouho narážela i na laxnost doktorů, kteří její problémy měsíce zlehčovali. „Je složité se dostat k lékům nebo k lékařům, kteří mají nastudované ty nejnovější informace, protože plošně rozšiřované nejsou. Často se také člověk potká s nějakým nepochopením nebo tím, že lékaři nemají přeložené studie,“ říká.

V poslední době je ale v péči lékaře z Fakultní nemocnice Hradec Králové, který její problémy prý už bere vážně. Přesto jí upřímně řekl, že jí tamní doktoři v současné době vyléčit nedokážou. Nezbývá jí tak nic jiného než čekat. „Pokud se z toho moje tělo nějak zvládne dostat, tak prý v rámci třeba pěti let, a možná to bude na celý život,“ popisuje.

Nadějí pacientů, jako je Eliška, může být podle primáře Plicní kliniky ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové Vladimíra Koblížka experimentální léčba a studie, které vznikají v zahraničí. Proto se svými kolegy oslovuje různá evropská pracoviště s žádostí o pomoc. Mezitím by podle něj bylo potřeba vytvořit v Česku více postcovidových center a zajistit, aby s těmito pacienty počítal sociální systém.