

# ПОСТ- COVID СИНДРОМ<sup>1</sup>

(Информация за медицински специалисти)

## Ключови точки

Терминът „състояния след COVID“ или пост- COVID е общ термин за широк спектър от последици за физическото и психическото здраве, изпитвани от някои пациенти, които са налице **четири или повече седмици** след инфекцията със SARS-CoV-2, включително от пациенти, които са имали първоначално леки или асимптоматични остра инфекция.

- Въз основа на текущата информация, много пост-COVID състоянията могат да бъдат лекувани от специалистите по първична медицинска помощ, като се използват подходи за оптимизиране на качеството на живот и функционирането на засегнатите пациенти.
- Обективните лабораторни или образни находки не трябва да се използват като единствена мярка или оценка на състоянието на пациента; нормалните лабораторни или образни находки не обезсилват съществуването, тежестта или важността на симптомите или състоянията на пациента с пост-COVID.
- Лекарите и пациентите се насърчават да си поставят постижими цели чрез съвместно вземане на решения и да подхождат към лечението, като се фокусират върху конкретни симптоми (напр. главоболие) или състояния (напр. дисавтономия). Цялостен план за лечение, фокусиран върху подобряване на физическото, психическото и социалното благосъстояние, може да бъде полезен за някои пациенти.
- Разбирането на пост-COVID състоянията остава непълно. Подходът към грижите за пациенти с пост-COVID състояния вероятно ще се промени с течение на времето с натрупването на доказателства.

Пост-COVID състоянията са свързани с спектър от физически, социални и психологически последици, както и функционални ограничения, които могат да представляват значителни предизвикателства за здравето и качеството на живот на пациентите.

Въпреки че все още се разработват стандартизирани дефиниции на случаите, в най-широк смисъл пост-COVID състоянията могат да се считат за **липса на връщане към обичайното здравословно състояние** след остро заболяване от COVID-19. Пост-COVID-19 състоянията може също да включват развитие на нови или повтарящи се симптоми или разкриване на съществуващо състояние, което възниква след изчезване на симптомите на остро заболяване от COVID-19.

---

<sup>1</sup> Този материал е частичен превод от уебстраницата на Центъра по контрол на заболявания, Атланта, САЩ. [Post-COVID Conditions: Information for Healthcare Providers \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/nczod/covid/information-for-healthcare-providers/)

## Времева рамка

Повечето пациенти изглежда се възстановяват от остро заболяване на COVID-19 в рамките на четири седмици. Обаче 10%-20% продължават да имат продължаващи симптоми или нови или повтарящи се симптоми и състояния след тази остра фаза.

Когато оплакванията продължават :

- **от 4-та до 12-та седмица** след заразяването, състоянието се определя като **продължаващ симптоматичен COVID-19**.
- **след 12-та седмица**, състоянието се определя като **пост- COVID-19 синдром**.

Понякога оплакванията могат да намаляват или да се увеличават, да изчезнат или да се появят отново.

## Прояви

Докато повечето хора, които развиват COVID-19, се възстановяват напълно, някои хора развиват различни средносрочни и дългосрочни ефекти като умора, задух и когнитивна дисфункция (например объркване, забравяне или липса на умствен фокус и яснота). Някои хора също изпитват психологически ефекти като част от състоянието след COVID-19.

Тези симптоми може да персистират от първоначалното им заболяване или да се развият след възстановяването им. Те могат да се появяват и да си отиват или да рецидивират с течение на времето.

Идентифицирани са различни състояния на пост-COVID, които допълнително илюстрират тяхната хетерогенност, включително:

- персистиращи симптоми и състояния, които започват по време на остро заболяване от COVID-19
- новопоявили се признаци, симптоми или състояния след асимптоматично заболяване или период на облекчаване или ремисия на остри симптоми
- развитие на симптомите и състоянията, които включват някои постоянни симптоми (напр. недостиг на въздух) с добавяне на нови симптоми или състояния с течение на времето (напр. когнитивни затруднения)
- влошаване на вече съществуващи симптоми или състояния

Факторите, които могат допълнително да усложнят проявата на пост-COVID състоянията, включват:

- съпътстващи заболявания преди COVID (основни медицински състояния);
- физическо влошаване в началото или след продължително остро заболяване, което може да бъде неспецифично за COVID-19;
- физически и психически здравни последици от заболяване с дълъг или сложен курс на заболяването, включително депресия и тревожност;
- социални, екологични и икономически стресови фактори, причинени от пандемията от COVID-19.

Някои прояви могат да споделят прилики с други постинфекциозни синдроми, като синдром на хроничната умора, синдром на постурална ортостатична тахикардия и други форми на дисавтономия или синдром на активирани мастоцитите. Някои от тези видове състояния се съобщават също при пациенти след тежък остър респираторен синдром (SARS) и близкоизточен респираторен синдром (MERS), две други животозастрашаващи заболявания в резултат на коронавирусни инфекции.

## Нови или продължаващи симптоми

Широка гама от други нови или продължаващи симптоми и клинични находки могат да се появят при хора с различна степен на заболяване от остра SARS-CoV-2 инфекция, включително пациенти, които са имали лека или асимптоматична SARS-CoV-2 инфекция. Тези ефекти могат да се припокриват с мултиорганни усложнения или с ефекти от лечение или хоспитализация. Тази категория е разнородна, тъй като може да включва пациенти, които имат клинично важни, но недобре разбрани симптоми (напр. затруднено мислене или концентрация, неразположение след усилие), които могат да бъдат постоянни или периодични след първоначална остра инфекция със SARS-CoV-2. Често съобщаваните симптоми включват:

- Диспнея или повишено дихателно усилие
- Умора
- Неразположение след усилие\* и/или лоша издръжливост
- Когнитивно увреждане или "мозъчна мъгла"
- Кашлица
- Болка в гърдите
- Главоболие
- Сърцебиене и тахикардия
- Артралгия
- Миалгия
- Парестезия
- Болка в корема
- Диария
- Безсъние и други проблеми със съня
- Треска
- Замаяност
- Нарушена ежедневна функция и мобилност
- Болка
- Обрив (напр. уртикария)
- Промени в настроението
- Аносмия или дисгеузия
- Нередности в менструалния цикъл
- Еректилна дисфункция

\* *Неразположението след усилие* е влошаване на симптомите след дори незначително физическо или умствено усилие, като симптомите обикновено се влошават 12 до 48 часа след активност и продължават дни или дори седмици

## Възможни причини

Може да е трудно да се разграничат симптомите, причинени от състояния при пост-COVID, от симптомите, които възникват по други причини. Трябва да се вземат предвид алтернативни причини за здравословните проблеми, като други диагнози, разкриване на съществуващи здравословни състояния или дори повторно заразяване със SARS-CoV-2.

Възможно е също някои пациенти с пост-COVID да не са имали положителни резултати от теста за SARS-CoV-2 поради липса на тест или неточно тестване по време на острия период или поради намаляващи нива на антитела или фалшиво отрицателни антитела по време на проследяване.

Пост-COVID включва разнородни състояния, които могат да се дължат на различни патофизиологични процеси. Изследователите работят, за да характеризират и диференцират множеството възможни етиологии, като например:

- органно увреждане в резултат на инфекция в остра фаза;
- усложнения от нерегулирано възпалително състояние;
- дисбаланс и дисрегулация на имунната система;
- продължаваща вирусна активност, свързана с вирусен резервоар в рамките на приемника
- автоимунитет;
- чревна дисбиоза;
- неадекватен отговор на антитела;
- други потенциални причини.

## Мултиорганни системни ефекти на COVID-19

Многоорганни системни ефекти от инфекцията SARS-CoV-2 са документирани в повечето, ако не и във всички системи, включително сърдечно-съдови, белодробни, бъбречни, дерматологични, неврологични, стомашно-чревни, ендокринни и психиатрични. След COVID-19 могат да възникнат и автоимунни заболявания. Разнообразните последици за здравето могат да продължат след отзвучаване на остро заболяване от COVID-19 (напр. белодробна фиброза, миокардит). Пациентите, които са имали мултисистемен възпалителен синдром по време или след заболяване от COVID-19, може да са изложени на по-висок риск от продължаващи мултиорганни системни ефекти и състояния след COVID-19. Не е известно колко дълго могат да продължат многоорганните системни ефекти и дали ефектите могат да доведат до хронични здравословни състояния.

## Последици от заболяване или хоспитализация от COVID-19

Ефектите от заболяване или хоспитализация от COVID-19 могат да включват стеноза на трахеята от продължителна интубация, тежка слабост и мускулна атрофия.

Някои от тези ефекти са подобни на тези при хоспитализация за други респираторни инфекции или други състояния.

- Тази категория може също така да обхване синдрома след интензивно лечение, който включва редица здравни ефекти, които остават след критично заболяване.
- Тези ефекти могат да включват тежка слабост и посттравматично стресово разстройство.

Въпреки че ефектите от хоспитализацията може да не са уникални за заболяването от COVID-19, те се считат за пост-COVID състояния, ако възникнат след инфекция със SARS-CoV-2 и продължават четири или повече месеца.

## Оценка и тестване за състояния след COVID

Много състояния на пост-COVID могат да бъдат диагностицирани клинично въз основа на анамнеза и констатации при физикален преглед. Други изискват насочени диагностични тестове с разбирането, че такива клинични оценки може да са неинформативни и че могат да възникнат потенциални вреди от прекомерни тестове, като например:

- повишен риск от случайни находки,
- безпокойство относно необичайни резултати, които нямат клинично значение,
- излагане на радиация, свързано с изображения,
- цена и
- време, прекарано за медицински прегледи.

За повечето пациенти с възможни пост-COVID състояния, здравните специалисти могат да изберат консервативен диагностичен подход през първите четири до 12 седмици след инфекцията със SARS-CoV-2. Лабораторните и образните изследвания често могат да бъдат нормални и симптомите могат да се подобрят или отшумят през първите няколко месеца след острата инфекция при някои пациенти, което допълнително подкрепя първоначалния консервативен подход към диагностичните тестове. Обработката и тестването обаче не трябва да се отлагат, когато има признаци и симптоми на спешни и потенциално животозастрашаващи клинични състояния (напр. белодробна емболия, миокарден инфаркт, перикардит с излив, инсулт, бъбречна недостатъчност). Симптомите, които продължават повече от три месеца, трябва да наложат допълнителна оценка.

## Лабораторни изследвания

Понастоящем нито един лабораторен тест не може окончателно да разграничи пост-COVID състоянията от други състояния с различна етиология, отчасти поради хетерогенността на пост-COVID състоянията.

Положителен PCR тест за SARS-CoV-2 или серологичен тест (антитяло) може да помогне за оценка на настояща или предишна инфекция. Тези лабораторни тестове обаче не са необходими за установяване на диагноза на пост-COVID. SARS-CoV-2 RT-PCR и тестването за антиген не са 100% чувствителни. Освен това капацитетът за тестване беше ограничен в началото на пандемията, така че някои заразени и възстановени лица не са имали възможност да получат лабораторно потвърждение за инфекция със SARS-CoV-2. И накрая, някои пациенти, които развиват пост-COVID, са били асимптоматични и не са имали причина да бъдат тествани.

Преди да назначите лабораторно изследване за състояния след COVID, целите на изследването трябва да са ясни на медицинския специалист и на пациента. Лабораторните изследвания трябва да се ръководят от историята на пациента, физикалния преглед и клиничните находки.

- Може да се обмисли основен панел от лабораторни тестове за пациенти с продължаващи симптоми (включително тестване за състояния, несвързани с COVID-19, които може да допринесат за заболяването), за да се оцени за състояния, които може да реагират на лечение.

- Може да не е необходимо по-специализирано изследване при пациенти, които първоначално се оценяват за състояния след COVID; въпреки това трябва да се обмисли разширено изследване, ако симптомите персистират в продължение на 12 седмици или повече (Таблица 1b).

Специализирани диагностични тестове трябва да се назначат в контекста на предполагаеми находки от анамнезата и физикалния преглед (напр. тестване за ревматологични състояния при пациенти, страдащи от артралгии).

## Лечение на пост-COVID

### *Медицински грижи*

За повечето пациенти целта на лечението на пост-COVID състоянията е да се оптимизира функцията и качеството на живот. В идеалния случай здравните специалисти, в консултация със съответните специалисти, трябва да разработят цялостен план за лечение въз основа на симптомите на техните пациенти, основните медицински и психиатрични състояния, лични и социални ситуации и целите на тяхното лечение.

Поставянето на постижими цели чрез съвместно вземане на решения може да бъде от полза. Здравните специалисти и пациентите трябва да продължат да обсъждат напредъка и предизвикателствата и да преоценяват целите, ако е необходимо.

Симптомите, които не се обясняват или не са пропорционални на обективни находки, не са необичайни пост-COVID-19 и не трябва да се отхвърлят, дори ако все още няма пълно разбиране на тяхната етиология или очакваната им продължителност.

Ефективната грижа след COVID може да включва:

1. Осигуряване на цялостни подходи за подобряване на качеството на живот и функциониране на пациента и партньорство с пациентите за идентифициране на постижими здравни цели.
2. Обяснение на пациентите и техните семейства, че резултатите от лечението на пост-COVID състоянията се различават при различните пациенти. Някои пациенти може да изпитат подобрене на симптомите през първите месеци, докато други могат да продължат да имат симптоми продължително време, при трети симптомите могат да се влошат.
3. Продължаващо проследяване в хода на заболяването, с обмисляне на разширяване на подхода за тестване и лечение с течение на времето, ако симптомите не се подобрят или отзвучат.
4. Установяване на партньорства със специалисти за грижа за физическото и психичното здраве, когато е необходимо, което може да включва комплексни рехабилитационни услуги.
5. Свързване на пациентите със социални услуги, когато има такива, включително помощ за други трудности (напр. финансови, семейни заболявания, тежка загуба, грижи) и ресурси за увреждания и разумни приспособявания за работа или училище, както и връзки с групи за подкрепа на пациенти.

### ***Подходи за лечение на симптомите***

Много състояния след COVID могат да бъдат подобрени чрез вече установени подходи за справяне със симптомите (напр. дихателни упражнения за подобряване на симптомите на диспнея).

Създаването на цялостен план за рехабилитация може да бъде полезно за някои пациенти и може да включва физическа и трудова терапия, говорна и езикова терапия или професионална терапия, както и неврологична рехабилитация за когнитивни симптоми. Консервативен план за физическа рехабилитация може да бъде показан за някои пациенти (напр. лица с неразположение след усилие) и консултация с физиотерапевт за предпазливо започване на упражнения. Постепенното връщане към поносима активност може да бъде полезно за повечето пациенти.

Оптимизирането на лечението на основните медицински състояния може да включва консултиране относно компоненти на начина на живот като хранене, сън и намаляване на стреса (напр. медитация). Ваксинирането срещу COVID-19 трябва да се предлага на всички отговарящи на условията хора, независимо от тяхната история на инфекция със SARS-CoV-2.

Пациентите с пост-COVID състояние могат да споделят някои от симптомите, които се срещат при:

- синдром на хроничната умора,
- фибромиалгия,
- синдром на лаймска болест след лечение,
- дисавтономия и
- синдром на активиране на мастоцитите.

Подходите за лечение на симптомите, които са полезни при тези разстройства, могат да бъдат от полза и за някои пациенти със състояния след COVID (напр. управление на активността (пейсинг) за неразположение след усилие).

### ***Лекарства***

Одобрени лекарства или лекарства без рецепта, както и добавки с витамини или електролити, могат да бъдат полезни при дадени заболявания (напр. главоболие, тревожност) или документиран недостатък (напр. дефицит на витамини) след внимателно претегляне на ползите и рисковете от фармацевтичните интервенции. Предлагат се някои лечения, за които липсват доказателства за ефикасност или ефективност и могат да бъдат вредни за пациентите. Лекарите трябва да попитат за всякакви лекарства без рецепта, билкови препарати, добавки или други лечения, които пациентите може да приемат за своите състояния след COVID, и да оценят възможните лекарствени взаимодействия.

Могат да се обмислят последващи посещения при медицински специалист на всеки 2-3 месеца, като честотата се коригира нагоре или надолу в зависимост от състоянието на пациента и прогресията на заболяването. Непрекъснатостта на грижите е важна при лечението на пост-COVID.