


# Czym jest Long COVID?

  
World  
PT Day  
2021

Long COVID został wstępnie zdefiniowany jako nieprzerwane występowanie przez 12 (lub więcej) tygodni objawów i symptomów, które rozwinęły się w trakcie lub po przejściu infekcji związanej z COVID-19.

Typowo, objawy utrzymujące się do 4 tygodni odnoszą się do pojęcia COVID-19 ostry, a od 4 do 12 tygodni jako przewlekły.



**Jak powszechny jest Long COVID?**

**1 na 10** chorych rozwinie objawy na okres **12 tygodni** lub dłużej.



**Wiele osób żyjących z tą chorobą było wcześniej wysportowanymi i zdrowymi ludźmi.**



**Dzieci przechodzą Long COVID podobnie jak dorośli i z tą samą częstotliwością występowania objawów.**

Long COVID dotyka zarówno osoby wcześniej hospitalizowane z powodu zaostrzenia choroby COVID-19 jak i pacjentów przechodzących zakażenie w domu. Long COVID dotyka zarówno osoby przechodzące łagodną, lub ostrą postać zakażenia.

Long COVID to choroba wieloukładowa; istnieje ponad 200 objawów, które występują w różnych kombinacjach i mogą zmieniać się zarówno w przewidywalne, jak i nieprzewidywalne wzorce zaostrzeń i remisji.

**Najczęściej występujące objawy utrzymujące się po 6 miesiącu od zachorowania:**



skrajne wyczerpanie (zmęczenie)

powyśtkowe zaostrzenie objawów (PESE)



problemy z pamięcią i koncentracją (mgła mózgowa)

**Inne, typowe objawy:**



duszność



ból lub ucisk w klatce piersiowej



trudności w zasypianiu (bezsenna)



kołatanie serca



zawroty głowy



bóle mięśniowe



bóle stawowe



depresja i niepokój



szumy uszne, bóle uszu



nudności, biegunka, bóle brzucha, utrata apetytu



wysoka gorączka, kaszel, bóle głowy, ból gardła, zmiany w węchu lub smaku



wysypki

Nie osiągnięto jeszcze porozumienia na szczeblu międzynarodowym w sprawie definicji Long COVID. Istnieje jednak coraz więcej dowodów na to, że Long COVID jest zarówno powszechny, jak i wyniszczający. Podjęto próby scharakteryzowania Long COVID jako przewlekłej choroby wieloukładowej, mogącej skutkować znaczną niepełnosprawnością.



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)