

ZUZANA GAVALIEROVÁ, AHMADULLAH FATHI A KOLEKTÍV

COVID-19

EDUKÁCIA DOSPELÉHO PACIENTA



OŠETROVATELSTVO 2021

Táto odborná publikácia je určená sestram a iným zdravotníckym pracovníkom zaoberajúcim sa procesom edukácie.

Dôležité upozornenie: Príspevky od autorov v publikácii sú vypracované v súlade s aktuálnymi poznatkami vedy ku dňu uverejnenia. Autori nemôžu prevziať záruku za údaje týkajúce sa ich aktuálnosti v budúcnosti. Je teda na každom, kto chce používať tieto informácie, aby si kontroloval aktuálnosť uvedených referencií.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať akýmkoľvek spôsobom, ani byť šírená (elektronicky, papierovo, fotograficky a pod.) bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



© **COVID-19, edukácia dospelého pacienta**

Vedúci autorského kolektívu: PhDr. Zuzana Gavalierová, MUDr. Ahmadullah Fathi

Recenzenti: doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

PhDr. Lukáš Kober, PhD., MPH

Ilustrácia obrázkov: MUDr. Ahmadullah Fathi

Grafická úprava: PhDr. Eva Potočná

Obálka: Marián Mereš

Vydavateľ: Infodoktor, o.z.

Tlač: Popradská tlačiareň, vydavateľstvo, s. r. o., Poprad

Poprad 2021. Vydanie prvé, 144 strán.

ISBN: 978-80-973660-1-8

Edukačný list č. 12: únava ako príznak infekčného ochorenia

Ľudmila Andraščíková, Zuzana Gavalierová

Problém

Únava (fatigue) v súvislosti s infekčným ochorením prejavujúca sa verbalizáciou pacienta („Cítim sa unavený, nevládzem, mám ťažké nohy, nemám energiu, som malátny...“), poruchou sústredenia sa, poklesom fyzickej výkonnosti a znížením pracovnej schopnosti.

Ciele

Zmierniť až odstrániť pocit únavy. Edukácia pacienta a jeho rodinných príslušníkov (opatrovateľov) o možnostiach nefarmakologických opatrení a varovných príznakoch.

Prehľad

Únava je definovaná ako subjektívny pocit nedostatku energie a motivácie. Netreba si ju mýliť s ospalosťou, ktorá však môže byť príznakom únavy. Únava, malátnosť či závraty sú častými hlásenými príznakmi pri vírusových ochoreniach. Únavu sprevádzajú aj poruchy zaspávania a udržania spánku (1). Uvedené príznaky často pretrvávajú po vyliečení sa z koronavírusu aj po dobu 6 mesiacov. U niektorých ľudí sa uvedené symptómy zhoršia po návrate do pracovného prostredia, kde je potrebné vynakladať fyzický výkon a pri stupňujúcom sa strese (2). Pri ochorení COVID 19 únava trvá dva až tri týždne, v niektorých prípadoch pretrváva aj týždne až mesiace (3). Únavu v súvislosti s COVID 19 môžu sprevádzať symptómy ako bolesť svalov a kĺbov, slabosť, závraty až depresia, a to ešte dlho po odznení akútnej fázy ochorenia (4).

Príčiny únavy

- Nadmerná fyzická záťaž,
- nadmerná psychická záťaž,
- infekčné ochorenie,
- ochorenia (anémia, znížená činnosť štítnej žľazy, depresia, syndróm chronickej únavy...),

- rekonvalescencia po operačných výkonoch, po chemoterapii, rádioterapii,
- bolesť,
- nesprávne stravovacie návyky,
- nesprávny spánkový režim.

Varovné príznaky (Red Flags)

Stavy vyžadujúce diagnostický a terapeutický prístup lekára:

- nespavosť alebo poruchy spánku,
- obmedzená pohyblivosť,
- únava trvajúca viac ako dva týždne spojená s malátnosťou, zvýšenou telesnou teplotou až horúčkou (1),
- ospalosť, neschopnosť sústrediť sa, prírastok na hmotnosti, zimomravosť, častá zápcha,
- svalová únava, nevysvetliteľné chudnutie, búšenie srdca, nadmerné potenie, intolerancia tepla, hnačka,
- nadmerný pocit smädu, časté močenie (5).

V prípade výskytu uvedených príznakov, prosím, telefonicky kontaktujte lekára.

Posúdenie

Posúdením stavu sa určí stratégia opatrení zameraných na zlepšenie zdravotného stavu. Pri posúdení je potrebné sa zamerať na:

- výsledok testu na SARS-CoV-2 a otázky triáže,
- prítomnosť komorbidít, ktoré robia pacienta vulnerebilnejším (DM, AH, obezita, onkologické ochorenia (rádioterapia, chemoterapia), ochorenie štítnej žľazy, respiračné, reumatologické, imunodeficientné stavy...),
- vek, pohlavie,
- celkový vzhľad stav vedomia, stav výživy, držanie tela, škodlivé návyky,
- hodnoty FF – meranie TT, stanovanie saturácie artériovej krvi kyslíkom pulzným oxymetrom, počet dychov, pulzov, TK,
- dĺžka trvania únavy – novovzniknutý pocit únavy (vylúčiť depresiu),
- čas pocitu únavy – ráno po prebudení, na konci pracovného dňa, prípadne po akejkoľvek aktivite,
- dĺžka spánku počas noci, kvalita spánku (časté budenie, sťažované zaspať), spánok počas dňa,
- faktory ovplyvňujúce spánkový režim – nápoje obsahujúce kofeín, alkoholické nápoje, pestrosť stravy, životospráva (kedy ide spať),
- anamnéza farmakoterapie,

- emocionálny stav – bolesť, hnev, stres, prílišná radosť, problémy a pod.,
- hodnotenie sebestačnosti,
- prítomnosť osoby, na ktorú sa môže v prípade potreby pacient obrátiť,
- kompetentný zdravotnícky pracovník vylúči pri posudzovaní varovné príznaky bezprostredne ohrozujúce život.

Únava ako príznak infekčného ochorenia, nefarmakologické opatrenia

Pri vstávaní z postele: pomaly spustiť nohy, chvíľu posedieť a pomaly vstať. Pri závratoch je nutné si znova sadnúť, prípadne ľahnúť a aktivitu zopakovať. Pohyby vykonávať pomaly s cieľom znížiť riziko pádu a úrazu.

Odporúča sa konzumovať veľa ovocia a zeleniny, strava so zníženým obsahom cukrov a tukov, ale so zvýšeným obsahom bielkovín. Vhodné je užívať vitamíny ako C a D. Neodporúčajú sa energetické nápoje (3). Dostatočná hydratácia (príjem tekutín aspoň 1,5 l).

Počas dňa sa venovať ľahkej pohybovej aktivite, aj pobytu vonku (ak pacient nemá horúčky, hnačky, triašku a ďalšie sprievodné znaky koronavírusovej infekcie).

Pravidelný režim spánku. Eliminovať spánkovú depriváciu. Pri výskyte únavy a malátnosti počas rekonvalescencie, spať vždy, keď je to možné aj počas dňa, avšak hlavne využívať čas na oddych v noci. Obmedziť používanie akýchkoľvek zariadení, ktoré môžu narušiť hygienu spánku.

Zaviesť rutinu do bežných denných aktivít (spánok, stravovanie, pohybová aktivita a pod.), najmä v čase rekonvalescencie po akútnej fáze koronavírusového ochorenia (6).

Ak to aktuálny zdravotný stav a iné symptómy koronavírusového ochorenia dovoľujú, vhodné sú relaxačné techniky (3).

Pomalý návrat do pracovného a každodenného života. Odporúča sa záťaž zvyšovať každý týždeň podľa aktuálneho zdravotného stavu a vyhýbať sa „prepínaniu“ síl (6).

Ak po odznení akútnej fázy vírusovej infekcie aj naďalej pretrváva únava, môže to viesť až ku chronickému únavovému syndrómu, kde bude nevyhnutné využiť kognitívno-behaviorálnu terapiu, ku ktorej patrí aj pomoc psychológa až psychiatra, s cieľom vyhnúť sa depresívnym stavom (4).

V prípade postkovidového syndrómu je dôležitá pravidelná pohybová aktivita primeraná zdravotnému stavu. Pokiaľ svaly nie sú primerane zaťažované, dochádza k zníženiu sily, napätia a veľkosti svalov. Svaly postupne ochabujú

a strácajú výkonnosť. Po dlhodobom odpočinku dochádza k poklesu počtu mitochondrií, čo znižuje svalový výkon, objavujú sa pocity nedostatku sily a energie vo svaloch. Rozvíja sa pocit slabosti a pri náhlej záťaži môže dochádzať k bolestiam. Čím je dlhšie obdobie bez záťaže, človek sa rýchlejšie zadýcha a môže mať závraty aj pri menšej námahe (7).

Únava ako príznak infekčného ochorenia, farmakologická liečba

Farmakologické opatrenia sa pri únave v súvislosti s COVID 19 veľmi neodporúčajú [4]. O následnej farmakologickej liečbe rozhoduje lekár.

Zoznam použitej literatúry:

1. O'CONNELL, K., LUO, E. K., 2020. Causes of Fatigue and How to Manage It. Online. [29-03-2020], cit. 23-01-2021. Dostupné na: < <https://www.healthline.com/health/fatigue#when-to-see-a-doctor>>.
2. CRIST, C. 2021. Fatigue, Brain Fog Most Common in ,Long COVID'. Online. [06-01-2021], cit. 23-01-2021. Dostupné na: <<https://www.webmd.com/lung/news/20210105/fatigue-brain-fog-most-common-in-long-covid>>.
3. NHS England. 2020. Covid Recovery – fatigue. Online. cit. 23-01-2021. Dostupné na: <<https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/managing-the-effects/effects-on-your-body/fatigue/>>.
4. THOMAS, L. 2020. Severe fatigue common in COVID-19, independent of disease severity. Online. [02-08-2020], cit. 23-01-2021. Dostupné na: <<https://www.news-medical.net/news/20200802/Severe-fatigue-common-in-COVID-19-independent-of-disease-severity.aspx>>.
5. ZDRAVÝ ŽIVOT. 2020. Neprespíte výstrahu! 13 vážnejších príčin únavy, toto si všimajte. Online. [29-01-2021]. Dostupné na: <https://zdravie.pluska.sk/zdravy-zivot/neprespite-vystrahu-13-vaznejsich-pricin-unavy-toto-vsimate>.
6. RCOT – Royal College of Occupational Therapists. 2020. Recovering from COVID-19: Post viral-fatigue and conserving energy. Online, cit. 23-01-2021. Dostupné na <<https://www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0>>.
7. PRAŠKO, J. 2016. Chronická únava. Online. [29-01-2021]. Dostupné na: https://is.muni.cz/el/1441/podzim2016/UOPK_8002/um/Prasko_Jan_-_Chronicka_unava.pdf