पोस्ट कोविड–19 सिन्ड्रोम

Long Covid-19

- बुखार (83-99%)
- खांसी (59-82%)
- थकान (44-70%)
- भूख की कमी (20-84%)
- सांस की तकलीफ (31-40%)
- मांसपेशियों में दर्द (11-35%)
- अन्य सूंघने की शक्ति कम होना, स्वाद न आना, पेट में समस्या, सिर दर्द

कौन कोविड–19 से लम्बे समय तक के लिए प्रभावित हो सकते है ?

- ऐसे कारक जो कि लम्बे समय तक कोविड की जोखिम बढ़ाते है :
  - बढती उम्र
  - अत्यधिक वजन / मोटापा
  - डायबिटीज मेलाइटस–2, COPD, CKD
  - Immunosuppression की दवा के मरीज, अंग प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ता
  - कई लक्षण एक साथ होना

बुखार

- लक्षण के तौर पर इसका इलाज पेरासिटामोल अथवा नोन स्टेरायड, सूजन कम करने वाली दवायें देकर किया जा सकता है।
- पोस्ट एक्यूट कोविड–19 के रोगियों की स्थिति की पूर्णतः निगरानी करने का अभी तक कोई सटीक तरीका नहीं है।

सीने में दर्द

पोस्ट एक्यूट कोविड–19 सिन्ड्रोम में सीने में दर्द आम है लगभग 12–44 प्रतिशत प्राथमिकता ये है कि मस्कुलोस्केलेटल और अन्य परिस्थितियों मे सीने में दर्द और गंभीर हृदय स्थितियों की अलग–अलग पहचान करना

कार्डियोप्लमोनरी जटिलताओं में मायोकार्डीटीस, पेरीकर्डीटीस, मायोकार्डियल इन्फ्राक्शन, डीसर्थनिया और प्लमोनरी एमवोलस शामिल है, वे एक्यूट कोविड के कई सप्ताह बाद भी उपस्थित हो सकते है। ये पहले से मौजूद हृदय रोगियों में होना आम है।

खांसी

यदि खांसी 8 सप्ताह से अधिक चलती है तो उसे क्रोनिक खांसी कहते है।

यदि खांसी के साथ कोई गंभीर संक्रमण अथवा फेफड़ों में सूजन अथवा अन्य किसी जटिलता के लक्षण ना हो तो खांसी को सामान्य श्वसन व्यायाम तथा सामान्य दवाओं से नियन्त्रित किया जा सकता है।

थ्रोम्बोम्बोलिज्म

- कोविड–19 एक सूजन करने वाली और हाइपरकोएगुलेबस अवस्था है, जिसमें थ्रोम्बोम्बोलिक घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है।
- थ्रोम्बोप्रोफिलैक्सिस के लिए अस्पताल में भर्ती कई मरीजो को एंटीकोग्यूलेशन दिया जाता है।
- यदि रोगी को थ्रोम्बोटीक रोग हेतु ईलाज किया है तो एंटीकोग्यूलेशन और आगे की जांच और निगरानी के मानक दिशा निर्देशों का पालन करना चाहिए।

मस्तिष्क सम्बन्धित रोग

- कोविड–19 के बाद बहुत ही कम मरीजो द्वारा इस्कोमिक स्ट्राक, दौरे, एन्सेफाईटीस और क्रेनिल न्यूरोपेथी समस्या की शिकायत की गई है।

- यदि किसी मरीज में इस तरह के लक्षण हो तो उन्हें तुरन्त उच्च स्तरीय चिकित्सालयों में रेफर किया जावे।

- सामान्य न्योरोलोजिकल लक्षण जो की थकान व सांस फूलने के साथ हो सकते है जैसे सिरदर्द, चक्कर आना व ब्रेन फोगिंग हो सकते है।

सांस फूलना

- कोविड–19 के बाद कुछ हद तक सांस फूलना सामान्य लक्षण है। गंभीर सांस फूलने पर मरीज को तुरंत अस्पताल में रेफर करें। श्वसन व्यायाम की मदद से सांस फूलना कम किया जा सकता है।

- पल्स आक्सीमीटर की मदद से श्वसन संम्बन्धी लक्षणों का आंकलन व निगरानी रखी जा सकती है।

- जिन रोगियों में रेस्टींग पल्स ऑक्सीमीटर रीडींग 96 प्रतिशत से अधिक पर फिर भी एक्सर्शनल डीसेटुरेशन के लक्षण जैसे की सिर का हल्कापन अथवा व्यायाम करने पर अधिक सांस फूलना मौजूद हो तो ऐसे मरीजो का डीसेटुरेशन टेस्ट करवाया जाना चाहिये।

- आमतौर पर पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग 20 मिनट के आराम के बाद बिना नेल पॉलिश की एक साफ अंगुली पर दैनिक रीडींग डीवाईस को स्थिर कर, प्राप्त उच्चतम रीडींग दर्ज की जानी चाहिये।

थकान

- गहन व लम्बे समय तक थकान कुछ पोस्ट कोविड मरीजों में पाई जाती है। ऐसा अन्य SARS, MERS व निमोनिया के मरीजों में भी पाई जाती है।

- कोविड–19 के बाद थकान मिटाने हेतु कोई दवा का प्रमाणिक इलाज नहीं है।

- चिकित्सकों द्वारा पुनः व्यायाम पर लौटने की सलाह अप्रत्यक्ष साक्ष्यों पर आधारित है।

थकान प्रबन्धन

निम्न शामिल है :

- एनर्जी प्रबन्धन – 3 P’s: plan, priorities and pace
- चिंता – आश्वासन दे कि वायरल होने के बाद थकान स्वाभाविक है।
- स्व–मूल्यांकन की सीमा में नियमित शारीरिक गतिविधि की सलाह देवे।
- आराम और नींद
- उपयुक्त मात्रा में तरल व पोषण
- दर्द

British Medical Journal
Upto Date 2021

Early Post COVID-19

4 सप्ताह से 12 सप्ताह तक

बुखार 15 से 87 %
कमजोरी 15 से 87 %
सांस फूलना 10 से 70 %
छाती में दर्द 12 से 44 %
खांसी 17 से 34 %
मन उदास रहना 22 से 23 %
मेमोरी की समस्या 18 से 21 %
जोड़ो में दर्द, सिर दर्द
नींद नही आना, पसीना आना
दस्त, हाथ–पैरों में जकड़न

Long Post COVID-19

12 सप्ताह से ज्यादा

कमजोरी 15 से 87 %
कमजोरी 15 से 87 %
सांस फूलना 10 से 75 %
खांसी 17 से 34 %

हाई रिस्क ग्रुप :

श्वांस रोगी (COPD), हृदय रोगी, डायबिटीज गुर्दा रोगी, मोटापा, 60 वर्ष से अधिक उम्र वाले रोगी

इस तरह के मरीज में Post COVID-19 की समस्या ज्यादा रहती है

मरीजों में निम्न लक्षण हो तो तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करें :-

एक दम से सांस फूलना, बैठने या चलने पर

सांस लेने पर छाती में तेज दर्द व जकडन होने पर

दिल की धडकन >100/Min बढने व <50/Min घटने पर

चक्कर व हाथ, पैरों में सूजन

अचानक से ऑक्सीजन सेचूरेशन <90% से नीचे जाना

मरीजों को ध्यान रखने योग्य बाते

रोजाना पल्स ऑक्सीमीटर से शरीर का ऑक्सीजन दिन में 3-4 बार चैक करे।

प्रोटीन युक्त भोजन करे।

अनावश्यक तनाव से बचे।

धूमपान व शराब का सेवन न करें।

व्यायाम करे और शारीरिक परेशान न होने दे।

समय-समय पर डॉक्टर से परामर्श लें।

अच्छी नींद ले।

धन्यवाद