

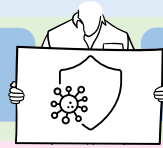


ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑ-COVID-19 (ή LONG-COVID-19) ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ

Ένας οδηγός για την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

Ορισμός (ΠΟΥ): Εμφανίζεται σε άτομα με ιστορικό πιθανής ή επιβεβαιωμένης λοίμωξης SARS CoV-2, συνήθως 3 μήνες από την έναρξη του COVID-19 με συμπτώματα που διαρκούν τουλάχιστον 2 μήνες και δεν μπορούν να εξηγηθούν με εναλλακτική διάγνωση.

Κάθε ασθενής με επίμονα ή νέα συμπτώματα που διαρκούν περισσότερο από 12 εβδομάδες μετά την οξεία COVID-19 θα πρέπει να παραπεμφθεί για περαιτέρω αξιολόγηση και ιατρική φροντίδα



Για ασθενείς με συμπτώματα 4 έως 12 εβδομάδες μετά την οξεία μόλυνση, η αξιολόγηση θα πρέπει να πραγματοποιείται κατά περίπτωση, ανάλογα με την βαρύτητα και την εξέλιξη των συμπτωμάτων

Ιστορικό & Φυσική εξέταση

➤ Ειδικά χαρακτηριστικά που πρέπει να προσέξετε:

Έναρξη συμπτωμάτων από Ιανουάριο/2020 & έπειτα

Παράγοντες κινδύνου²

Η κλινική εικόνα μπορεί να είναι σταθερή ή υποτροπιάζουσα-διαλείπουσα

Κόπωση σε ήπια δραστηριότητα

Λειτουργική έκπτωση-Δυσχέρεια στην επιτέλεση καθημερινών εργασιών ή δραστηριοτήτων

Οξεία λοίμωξη Covid-19
Επαναμόλυνση από SARS CoV-2
Προχωρημένη ηλικία
♀ Φύλο
Πολυνοσηρότητα

Παχυσαρκία
Σακχαρώδης διαβήτης
HIV και άλλα αίτια ανοσοκαταστολής

Ευρύ φάσμα συσχετιζόμενων συμπτωμάτων & επιπλοκών μετά από λοίμωξη Covid-19

Ωτορινολαρυγγολογικές εκδηλώσεις
Διαταραχές ακοής, όσφρησης & γεύσης

Αναπνευστικές εκδηλώσεις
Δύσπνοια σε ηρεμία ή κατά την άσκηση, Βήχας, Φαρυγγαλγία

Νευροψυχιατρικές εκδηλώσεις
Διαταραχές εκτελεστικών λειτουργιών/μνήμης & συγκέντρωσης/ ύπνου, Κεφαλαλγία, Άγχος, Κατάθλιψη

Καρδιαγγειακές εκδηλώσεις
Στηθάγγη, Δύσπνοια – Ορθόπνοια, Ζάλη, Ταχυκαρδία, Αίσθημα παλμών, Αρρυθμίες, Ορθοστατική υπόταση

Γυναικολογικές
Διαταραχές εμμήνου ρύσεως, Πρόωρη εμμηνοπάυση

Γαστρεντερικές εκδηλώσεις
Γαστρο-οισοφαγική Παλινδρόμηση, Δυσκαταποσία, Φούσκωμα, Διάρροια

Δερματολογικές εκδηλώσεις
Τριχόπτωση, Εξάνθημα, Κνίδωση

Μυοσκελετικές εκδηλώσεις
Αρθραλγίες, Μυαλγίες

Άλλες
Ακράτεια, Σεξουαλική δυσλειτουργία, Θρομβοεμβολικά επεισόδια, Εμφάνιση ή επιδείνωση σακχαρώδη διαβήτη, Υποθυρεοειδισμός, Επιδείνωση συνοσηροτήτων κ.α



Παρακλινικός Έλεγχος

Καθοδηγείται από το ιστορικό, τα ζωτικά σημεία και τη φυσική εξέταση.

Γενικές εξετάσεις

Γενική αίματος
Εργαστηριακές δοκιμασίες αξιολόγησης νεφρικής και ηπατικής λειτουργίας
Θυρεοειδικός έλεγχος (TSH, FT4)
Βιταμίνη D, Βιταμίνη B12
Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c)
Δείκτες φλεγμονής: ΤΚΕ (Ταχύτητα Καθίζησης Ερυθρών), CRP, Φερριτίνη

Αναπνευστικές Δοκιμασίες

Παλμική οξυμετρία
Ακτινογραφία θώρακος
Εξετάσεις πνευμονικής λειτουργίας (π.χ σπιρομέτρηση)

Έλεγχος Καρδιαγγειακού Συστήματος

Ηλεκτροκαρδιογράφημα
Νατριουρητικό πεπτιδίδιο Β τύπου-BNP, Τροπονίνη, Δ-Διμερή (D-Dimer)
Δοκιμασίες για ορθοστατική υπόταση: π.χ ορθοστατικές μετρήσεις (active stand test)

Συμπτώματα που χρήζουν επείγουσας Ιατρικής περίθαλψης



Καρδιοαναπνευστικό

πόνος στο στήθος κατά την άσκηση
ταχυκαρδία (>100 bpm) σε ηρεμία ή σε ελάχιστη προσπάθεια
αποκορεσμός >3% κατά την άσκηση
Συγκοπτικό επεισόδιο
οξεία και προοδευτική δύσπνοια
οξυγόνο αίματος <94% σε ηρεμία

Νευρολογικά

Σύγχυση
συμπτώματα που υποδηλώνουν αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ)

Ψυχική Υγεία

επιδείνωση άγχους ή κατάθλιψης
σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας



Ο ρόλος της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας

Διάγνωση

- ✓ Ακούστε τον ασθενή!
- ✓ Υποψιαστείτε και διαγνώστε το Μετά-COVID-19 σύνδρομο
- ✓ Διερευνήστε για ορθοστατική ταχυκαρδία
- ✓ Αποκλείστε άλλες διαγνώσεις {π.χ σύνδρομο χρόνιας κόπωσης (ME/CFS)}

Πρόγνωση / Διαχείριση

- ✓ Καθορίστε ρεαλιστικούς στόχους για τον ασθενή
- ✓ Παρακολουθείτε και καταγράψτε την πρόοδο των συμπτωμάτων του
- ✓ Ενθαρρύνετε την επιστροφή στην εργασία & τις καθημερινές του δραστηριότητες

- ✓ Ολιστική προσέγγιση και Φροντίδα του ασθενούς
- ✓ Διαχείριση/Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων & των συνοσηροτήτων
- ✓ Χορήγηση ιατρικού πιστοποιητικού ασθενείας {εισαγωγής του σωστού κωδικού για τη μακρόχρονη νόσο στο ηλεκτρονικό μητρώο του ασθενούς (κωδικός U08/U09)}
- ✓ Ενθάρρυνση της αυτοδιαχείρισης

Συμπτωματική ανακούφιση (π.χ αντιισταμινικά για την κνίδωση)
Εμβολιασμός κατά της Covid-19 εάν δεν είναι πλήρως εμβολιασμένος ο ασθενής

Εξετάστε το ενδεχόμενο παραπομπής σε εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό-υπηρεσίες

Αμφίβολη διάγνωση, Σημαντική λειτουργική έκπτωση, Σοβαρά συμπτώματα, Επίμονα συμπτώματα που δεν βελτιώνονται, Κλινική εικόνα που απαιτεί περαιτέρω αξιολόγηση (π.χ ταχυκαρδία)

Κλινική ή Ιατρείο post COVID-19

Εάν δεν υπάρχει Κλινική ή Ιατρείο post COVID-19 στην περιοχή σας:

Υποψία πνευμονικής εμβολής ή χρόνια πνευμονοπάθεια ➔ Πνευμονολογικό Ιατρείο

Παθολογικό ΗΚΓ, δύσπνοια/ταχύπνοια, υποψία μυοκαρδίτιδας/περικαρδίτιδας και ταχυκαρδίες, εάν το σύνδρομο ορθοστατικής ταχυκαρδίας είναι σοβαρό ή η διάγνωση είναι αμφίβολη ➔ Καρδιολογικό Ιατρείο

Εμβοές, αισθητά αλλοιωμένη φωνή, επίμονη ανοσμία ➔ Ωτορινολαρυγγολογικό Ιατρείο

Δυσκολία στην κατάποση, χρόνια διάρροια ➔ Γαστρεντερολογικό Ιατρείο

Γνωστική δυσλειτουργία που μειώνει την ικανότητα εργασίας ➔ Ιατρείο Μνήμης & Νοητικών Λειτουργιών



Αξιολόγηση του μετα-COVID-19 (ή LONG-COVID-19) συνδρόμου: Εργαστηριακές & άλλες διαγνωστικές εξετάσεις

Οι εξετάσεις για κάθε σύμπτωμα δεν είναι υποχρεωτικές αλλά εξαρτώνται από εξατομικευμένη ιατρική αξιολόγηση.

Εργαστηριακές εξετάσεις	ΚΟΠΩΣΗ	ΑΡΘΡΑΛΓΙΑ	ΜΥΑΛΓΙΑ	ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ	ΒΗΧΑΣ	ΔΥΣΠΝΟΙΑ	ΑΝΟΣΜΙΑ	ΔΥΣΓΕΥΣΙΑ	ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ	ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΓΕΣ
Γενική Αίματος	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ΤΚΕ (Ταχύτητα Καθίζησης Ερυθρών), CRP, Φερριτίνη	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Δ-Διμερή (D-Dimer)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Na/K ορού	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Έλεγχος ηπατικών ενζύμων	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Εξετάσεις νεφρικής λειτουργίας	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Έλεγχος θυρεοειδικών ορμονών (TSH, FT4)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ηλεκτροφόρηση Πρωτεϊνών Ορού	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Έλεγχος βιταμινών, μετάλλων & ιχνοστοιχείων	+									+
Έλεγχος παγκρεατικών ενζύμων				+						+
Νατριουρητικό Πεπτίδιο Β (BNP)				+		+				
Κρεατινική φωσφοκινάση (CPK)			+	+		+				
Προσδιορισμός κορτιζόλης ορού	+									
Ρευματοειδής παράγοντας (RF), Αντιπυρηνικά αντισώματα (ANA)		+	+							
Αντισώματα έναντι της ιστικής τρανσγλουταμινάσης (Anti-tTG)										+
Άλλες διαγνωστικές εξετάσεις	ΚΟΠΩΣΗ	ΑΡΘΡΑΛΓΙΑ	ΜΥΑΛΓΙΑ	ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ	ΒΗΧΑΣ	ΔΥΣΠΝΟΙΑ	ΑΝΟΣΜΙΑ	ΔΥΣΓΕΥΣΙΑ	ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ	ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΓΕΣ
Ζωτικά σημεία	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Κορεσμός οξυγόνου	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ΗΚΓ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ακτινογραφία θώρακος	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Σπιρομέτρηση	+			+	+	+				
Αξονική τομογραφία θώρακος				+		+				
Βυθοσκόπηση									+	
Υπερηχογραφικός έλεγχος		+								
Υπέρηχος κοιλίας										+
Δοκιμασία Mayer κοπράνων										+
Ενδοσκόπηση Πεπτικού Συστήματος										+

Πηγές

Προσαρμογή από: Sisó-Almirall A, et al. Long Covid-19: Proposed Primary Care Clinical Guidelines for Diagnosis and Disease Management. Int J Environ Res Public Health. 2021 Apr 20;18(8):4350.