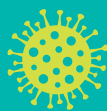


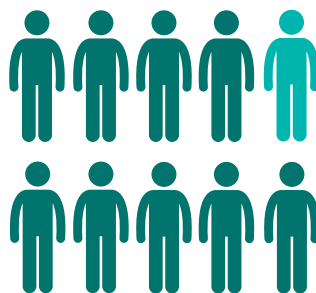
# Kas ir Garais COVID?



World  
PT Day  
2021

Garais COVID tiek definēts kā pazīmju un simptomu esamība, kas attīstījušies COVID-19 infekcijas laikā vai uzreiz pēc tās un turpinās 12 nedēļas vai ilgāk.

Par akūtu COVID-19 saslimšanu tiek uzskatīts posms no saslimšanas sākuma līdz 4 nedēļām, par ilgstošu COVID-19 saslimšanu uzskata posmu no 4 līdz 12 nedēļām.



**Cik izplatīts ir Garais COVID?**

**1 no 10** personām, kas izslimojusi COVID-19 infekciju, slimības simptomi turpinās **12 nedēļas** vai ilgāk.



Liela daļa personu, kas pēc slimošanas izjūt paliekošas sekas, iepriekš bijuši veseli un sportiski cilvēki.



Bērniem Garā COVID simptomi sastopami tikpat bieži un līdzīgām izpausmēm kā pieaugušajiem.

Garā COVID simptomi var attīstīties gan pacientiem, kuri akūtā COVID fāzē bijuši stacionēti, gan tiem, kas ārstējušies mājās. Gan pēc vieglas, gan smagas COVID saslimšanas gaitas slimības simptomi var ielgt vai var attīstīties Garais COVID.

Garais COVID ir multi-sistēmiska saslimšana; novēro pat vairāk kā 200 dažādus simptomus, kas var attīstīties dažādās kombinācijās ar prognozējamām vai neprognozējamām paasinājumu un remisijas fāzēm.

**Izplatītākie simptomi, kas saglabājas pēc 6 mēnešiem ir:**



Izteikts nespēks (nogurums)

Slodzes izraisīta simptomu pasliktināšanās



Atmiņas un koncentrēšanās grūtības

Citi simptomi:



elpas trūkums



sāpes vai spiediena sajūta krūškurvī



miega traucējumi (bezmiegs)



sirdsklauves



reibonis



sāpes muskuļos



locītavu sāpes



depresijas vai trauksmes simptomi



sāpes ausīs vai džinkstēšana



caureja, slikta dūša, sāpes vēderā, apetītes trūkums



paaugstināta temperatūra, galvassāpes, sāpes kaklā, izmainīta oža un garša



izsitumi

Vienota Garā COVID definīcija starptautiskā mērogā vēl nav izvirzīta. Tomēr ir arvien vairāk pierādījumu tam, ka Garais COVID ir bieži sastopams un novājinošs. Tiek mēģināts raksturot Garo COVID kā ilgstošu, multisistēmisku simptomu kopumu, kas rada ievērojamu personas nespēju.



World  
Physiotherapy

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