# Ano ang Long COVID?

World PT Day 2021

Ang Long COVID ay ang pagkakaroon ng mga tanda at sintomas na naranasan nang magkaimpeksyon o pagkatapos maimpeksyon ng COVID-19 na nagpatuloy ng labing-dalawang linggo o mahigit pa.

Ito ay tinatawag na acute COVID-19 kung ito ay naranasan hanggang apat na linggo at ongoing o nagpapatuloy na COVID-19 naman kung ito ay nasa pagitan ng apat at labing-dalawang linggo.

**Gaano kadalas makita sa populasyon ang Long COVID?**

Isa sa sampung mga kaso ay magpapakita ng sintomas sa panahon ng labing-dalawang linggo o higit pa.

**Maraming mga taong nabubuhay na nagkaroon ng sakit na ito ay dating masisigla at malusog.**

**Ang mga batang nakakaranas ng sintomas ng Long COVID ay kahalintulad at kasing dalas ng mga may-edad.**

Ang Long COVID ay nakakaapekto sa mga tao na na-ospital dahil sa acute COVID-19 at pati rin sa mga pasyenteng nagka-COVID-19 na naka-rekober o gumaling sa tahanan. Ang mga indibidwal na nakaranas ng alinman sa banayad o matinding COVID-19 ay maaaring magkaroon ng pang-matagalang o pinahabang sintomas o magkaroon ng pagbuo ng Long COVID.

Ang Long COVID ay isang sakit na nakakaapekto sa maraming sistema ng katawan; mayroong mahigit sa 200 na sintomas ito na nagpapakita sa mga kombinasyon ng iba't ibang sintomas at maaaring magpabago-bago sa kaparaanang parehong mahuhulaan o hindi mahuhulaan na pattern ng pagsiklab at di-pagsiklab ng mga sintomas.

## Mga sintomas na karaniwang nagpapakita pagkatapos ng anim na buwan:

- lubhang pagkapagod (fatigue)
- post-exertional symptom exacerbation (PESE) o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw
- problema sa memorya/pag-alala at konsentrasyon (brain fog)

## Iba pang karaniwang sintomas :

- pagkahingal
- paninikip ng dibdib
- hirap sa pagtulog o hindi pagkakatulog (insomnia)
- di-karaniwang mabilis na pagtibok ng puso (palpitations)
- pagkahilo
- pananakit ng kalamnan (muscles)
- pananakit ng kasukasuan
- pagkalungkot/lumbay at pagkabalisa
- tinnitus, mga sakit ng tainga
- ang pagkaramdam ng pagkakasakit, pagtatae, sakit sa tiyan, walang gana sa pagkain
- mataas na temperatura ng katawan, pag-ubo, sakit sa ulo, sakit sa lalamunan, pagbabago ng panlasa at pang-amoy
- pagkakaroon ng mga pantal

Wala pang napapagkasunduan ang mga dalubhasa sa buong mundo tungkol sa kahulugan at paglalarawan ng mga kaso ng Long COVID. Ngunit, maraming ebidensya na ang Long COVID ay parehong pangkaraniwan at nakakapanghina. May mga tangka na upang maipakilala na ang Long COVID ay pinaniniwalaang isang sakit na pangmatagalan na nakakaapekto sa maraming sistema sa katawan ng tao at ito ay nagbubunga ng makabuluhang kapansanan.

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday