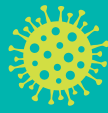


Apakah 'Long COVID?'



World
PT Day
2021

Maksud istilah 'Long COVID' ialah keadaan dimana wujudnya gejala-gejala yang berlaku semasa atau selepas pesakit menghadapi penyakit yang konsisten dengan COVID-19. Gejala tersebut berlarutan selama 12 minggu selepas keadaan akut pesakit dan mungkin menjangkau 12 minggu.

Secara lazimnya, penyakit ini dirujuk sebagai akut COVID-19 sehingga 4 minggu dan berlarutan COVID-19 dari 4 hingga 12 minggu.



Apakah kebiasaan 'LONG COVID'?

1 dalam 10 kes pesakit akan mempamerkan gejala selama jangka masa 12 minggu atau lebih.



Kebanyakan orang yang mengalami penyakit ini pernah menjalani kehidupan yang sihat dan cergas.



Kekerapan golongan kanak-kanak yang mengalami gejala 'Long COVID' adalah hampir sama dengan golongan dewasa.

Gejala 'Long COVID' ini memberi kesan kepada mereka yang dimasukkan ke hospital kerana akut COVID-19 dan yang telah pun kembali pulih di rumah. Individu yang telah mengalami COVID-19 secara ringan ataupun teruk boleh mengalami gejala yang berpanjangan atau berlarutan menjadi 'Long COVID'.

'Long COVID' ialah penyakit yang melibatkan sistem yang banyak. Terdapat lebih 200 gejala yang tersenarai yang berlaku dengan kombinasi berubah-ubah dan boleh berubah dalam corak "flare-up" dan remisi samada boleh diramalkan atau tidak.

Gejala yang paling kerap dalam masa 6 bulan ialah:



Keletihan yang melampau (fatigue)

Gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi (PESE)



Ketidakupayaan untuk kekal fokus dan daya ingatan yang kurang (brain fog)

Gejala gejala lain termasuk:



Sesak nafas



Sakit dada



Sukar untuk tidur



Jantung berdebar



Pening



Sakit otot



Sakit sendi



Kemurungan dan keresahan



Tinnitus dan sakit telinga



Berasa tidak sihat, cirit birit, sakit perut, hilang selera makan



Suhu badan yang tinggi, batuk, sakit kepala, sakit tekak, perubahan kepada deria bau dan rasa



Ruam

Definisi "Long COVID" masih belum dicapai konsensus yang dipersetujui pada peringkat antarabangsa. Namun begitu, terdapat peningkatan bukti yang menunjukkan 'Long COVID' adalah biasa dan melumpuhkan. Kajian telah dilakukan untuk mengklasifikasi 'Long COVID' sebagai penyakit yang berpanjangan dengan penglibatan pelbagai sistem dan kecacatan yang ketara.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday