

## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ HẬU COVID-19

Hiện nay, nhiều bệnh nhân sau khi mắc COVID-19 gặp phải các triệu chứng tồn tại dai dẳng, thậm chí phải quay trở lại bệnh viện để điều trị. Theo tổ chức Y tế thế giới, hậu COVID-19 xảy ra ở những người có tiền sử nhiễm SARS-CoV-2 với các triệu chứng và kéo dài ít nhất 2 tháng mà không thể giải thích bằng chẩn đoán thay thế. Về mặt lâm sàng, các triệu chứng sau COVID-19 chia thành 2 giai đoạn: Những triệu chứng kéo dài 4 - 12 tuần sau khi mắc bệnh gọi là tình trạng COVID-19 kéo dài còn các triệu chứng kể từ khi mắc COVID-19 kéo dài sau 3 tháng thì gọi là hậu COVID-19. Tình trạng này có thể khiến sức khỏe người bệnh bị suy giảm kéo dài, có tác động nghiêm trọng đến khả năng quay trở lại làm việc hoặc tham gia cuộc sống xã hội. Hậu COVID-19 ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần thể chất và có thể gây ra những hậu quả kinh tế đáng kể cho bản thân, gia đình và cho xã hội.

### 1. Biểu hiện của COVID-19 kéo dài, hậu COVID-19

Những nghiên cứu gần đây cho thấy có khoảng 200 triệu chứng liên quan đến hội chứng hậu COVID-19, đặc biệt ở những bệnh nhân đã trải qua điều trị hồi sức tích cực. Người nhiễm COVID-19 nhiều tuần đến nhiều tháng sau khi khỏi bệnh vẫn còn đối mặt với hàng loạt triệu chứng và di chứng kéo dài như: Sốt nhẹ, khó thở, ho kéo dài, mệt mỏi, đau cơ, khớp, rụng tóc, xơ phổi, tim đập nhanh hoặc đánh trống ngực, rối loạn nội tiết, huyết học bị huyết khối... Có trường hợp xuất hiện rối loạn tiêu hóa (ăn không ngon miệng, chán ăn, đau dạ dày, tiêu chảy...), rối loạn vị giác hoặc khứu giác, phát ban...

Người bệnh trong giai đoạn hậu COVID-19 cũng có thể gặp các triệu chứng về tâm thần kinh như rối loạn tâm lý, giảm sự tập trung, lo âu, trầm cảm, bồn chồn, rối loạn giấc ngủ, mau quên, không tập trung. Thường xuất hiện tình trạng não sương mù, nhận thức kém, đọc chậm, giảm trí nhớ ngắn hạn, thay đổi tâm trạng.

### 2. Ai có thể mắc tình trạng COVID-19 kéo dài hoặc hậu COVID-19?

Ai cũng có thể gặp tình trạng COVID-19 kéo dài hoặc hậu COVID-19, kể cả trẻ em. Tuy nhiên, ở trẻ em, triệu chứng cả khi nhiễm bệnh lẫn khi hậu COVID-19 đều nhẹ và ít hơn người trưởng thành. Biến chứng hậu COVID-19 đáng lo ngại nhất ở trẻ em là hội chứng viêm đa hệ thống, tổn thương đến tim, phổi, thận, mạch máu...

### 3. Ai nên đi khám hậu COVID-19?



Hiện nay, nhiều người gặp các triệu chứng hậu COVID-19 nhưng không có nghĩa tất cả những ai mắc COVID-19 đều phải đi khám hậu COVID-19. Người bệnh chỉ đi khám khi có triệu chứng hậu COVID-19. Một số nhóm F0 sau khi khỏi bệnh cần lưu ý vấn đề khám hậu COVID-19 như: Người có bệnh nền (tăng huyết áp, mạch vành, đái tháo đường, rối loạn chuyển hoá...); người từ 60 tuổi trở lên; F0 phải nhập viện khi mắc COVID-19 (bị suy hô hấp, phải can thiệp thở oxy trở lên, sốt cao không đáp ứng thuốc...). Với trẻ em, khi xuất hiện một trong các triệu chứng như: Đỏ da, khó thở, mệt mỏi cần đi khám xem có mắc hội chứng viêm đa hệ thống hay không.

#### **4. Đi khám hậu COVID-19 tại đâu?**

Tại Hà Nội, người dân có thể đến một số bệnh viện: Bệnh nhiệt đới Trung ương, Đa khoa Đức Giang, Bệnh viện Hữu Nghị, Bệnh viện Bạch Mai, Bệnh viện Điều trị người bệnh COVID-19 (thuộc Bệnh viện Đại học Y Hà Nội), và một số bệnh viện tư nhân... để khám hậu COVID-19.

Trên địa bàn quận Long Biên, Bệnh viện Đa khoa Đức Giang là bệnh viện công đầu tiên của Sở Y tế Hà Nội thành lập phòng khám hậu COVID-19. Phòng khám cung cấp các dịch vụ tầm soát và điều trị toàn diện các di chứng của COVID-19, đánh giá nhu cầu can thiệp về dinh dưỡng, vật lý trị liệu - phục hồi chức năng cho bệnh nhân sau mắc COVID-19, nhất là những người từng bị COVID-19 mức độ nặng, nguy kịch hoặc suy giảm sức khỏe sau khi khỏi bệnh.

Sở Y tế Hà Nội cũng đã phân công PGS. TS Vũ Thị Thanh Thủy – hội viên Hội Y học Thành phố hỗ trợ tư vấn qua điện thoại cho người dân trên địa bàn quận về các di chứng hậu COVID-19 vào tất cả các buổi chiều trong tuần trừ thứ Tư. Số điện thoại tư vấn hỗ trợ: 0912.016.885

#### **5. Tiêm vắc xin có thể làm giảm biến chứng hậu COVID-19 không?**

Hiện nay, để phòng COVID-19 tốt nhất là tiêm vắc xin phòng bệnh. Việc tiêm vắc xin không những làm giảm khả năng nhập viện, tử vong mà còn giúp những vấn đề hậu COVID-19 nhẹ nhàng hơn.

#### **6. Chăm sóc sức khỏe sau khi mắc COVID-19**

Sau khi khỏi COVID-19 người bệnh vẫn cần tiếp tục theo dõi và nâng cao sức khỏe toàn diện, phục hồi chức năng, vật lý trị liệu, dinh dưỡng và chăm sóc tinh thần, giấc ngủ như:

- Tập thở: Hít vào, thở ra chậm, hít sâu dần dần và thở ra nhẹ nhàng không vội vã và nhịp độ tăng lên từng ngày.

- Tập thể dục: Hàng ngày vận động nhẹ nhàng như đi bộ chậm, tập thể dục nhẹ, đạp xe đạp rất chậm, tập dưỡng sinh. Tập theo các chương trình thể dục trên đài truyền hình mỗi sáng lúc 5 giờ, nếu tự tập phải đảm bảo 30 phút hàng ngày.

- Đi bộ: Một nghiên cứu năm 2011 cho thấy người trưởng thành khỏe mạnh có thể đi bộ khoảng từ 4.000 đến 18.000 bước/ngày tùy theo yêu cầu. Tuy nhiên mục tiêu 10.000 bước/ngày là khá phù hợp cho người trưởng thành khỏe mạnh.

- Dinh dưỡng đúng: Nên chia bữa ăn thành 3-5 bữa mỗi ngày tùy theo sức ăn của người bệnh và kết hợp đa dạng thực phẩm trong khẩu phần ăn, nên ăn nhiều rau xanh, trái cây, uống đủ nước, uống thêm nước ép trái cây, uống sữa, ăn chuối chín để bổ sung Kali. Bổ sung các loại vi chất do tác hại của bệnh COVID-19, nên ăn các loại thực phẩm có nhiều vi chất như cá, tôm, cua, hào, nghêu sò...

- Chăm sóc sức khỏe tinh thần: Ngủ đủ giấc, nghe nhạc, thư giãn và trao đổi thông tin với mọi người xung quanh để cuộc sống trở lại bình thường.

Việc điều trị tình trạng hậu COVID-19 là điều trị không đặc hiệu, có nghĩa là điều trị triệu chứng, chăm sóc toàn diện, phục hồi chức năng. Người dân không nên quá lo lắng về vấn đề hậu COVID-19, khi có triệu chứng của tình trạng COVID-19 kéo dài hoặc hậu COVID-19 cần đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, hướng dẫn điều trị và những chăm sóc sức khỏe cần thiết, không nên tự ý dùng thuốc khi không có chỉ định của bác sĩ.

*Nguồn: Bộ Y tế, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh*

**DUYỆT LÃNH ĐẠO**



**PHÓ GIÁM ĐỐC**  
*Phạm Tuấn Đức*

**PHÒNG KHN**

**Người viết**

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Vương Thị Xuân".

**Vương Thị Xuân**



