

NHỮNG TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH HẬU COVID

PGS.TS Nguyễn Văn Kinh

Cố vấn cao cấp Bệnh viện Bạch Mai

Thuật ngữ “hậu Covid” (long Covid) được sử dụng rộng rãi để mô tả sự tồn tại của các triệu chứng kéo dài hơn 4 tuần sau khi mắc Covid-19. Ước tính có khoảng 10% số người mắc Covid bị ảnh hưởng bởi hội chứng với các mức độ nghiêm trọng khác nhau. Dựa vào khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, bài viết cung cấp các thông tin tổng hợp về triệu chứng, nguyên nhân và một số tùy chọn để quản lý và phục hồi khi mắc bệnh hậu Covid-19.

Định nghĩa và nguyên nhân căn bệnh

Covid kéo dài hay hậu Covid là tình trạng sau khi mắc Covid một số người vẫn tiếp tục gặp phải các triệu chứng Covid-19 và không thể hồi phục hoàn toàn trong vài tuần hoặc vài tháng. Một số nghiên cứu cho thấy, những người bị Covid-19 nhẹ thường hồi phục trong vòng 1-2 tuần kể từ khi nhiễm SARS-CoV-2 lần đầu. Đối với các trường hợp nghiêm trọng, quá trình hồi phục có thể mất đến 6 tuần hoặc lâu hơn. Hiện tại, các nhà nghiên cứu định nghĩa Covid-19 cấp tính là các triệu chứng kéo dài hơn 3 tuần và Covid-19 mãn tính là các triệu chứng kéo dài hơn 12 tuần kể từ khi khởi phát.

Người lớn tuổi, phụ nữ, những người có nhiều hơn 5 triệu chứng trong tuần đầu tiên của bệnh và nhân viên y tế là những người có nhiều khả năng mắc bệnh hậu Covid. Nguyên nhân gây ra Covid kéo dài thường bao gồm các lý do: giảm hoặc thiếu đáp ứng từ hệ thống miễn dịch; tái phát hoặc tái nhiễm vi rút, viêm hoặc phản ứng từ hệ thống miễn dịch; suy giảm chất lượng sống (sự thay đổi chức năng thể chất do phải nằm trên giường bệnh hoặc không vận động và căng thẳng sau chấn thương); tổn thương nhiều cơ quan, bao gồm phổi, tim và não.

Các triệu chứng hậu Covid

Mệt mỏi: đây là một triệu chứng mà hầu hết những người bị hậu Covid đều gặp phải (lên đến 80%). Tình trạng này được mô tả như mất năng lượng sâu sắc, kiệt sức cả về thể chất lẫn tinh thần. Tình trạng mệt mỏi xấu đi đáng kể sau khi hoạt động thể chất hoặc tập thể dục. Đây được gọi là tình trạng khó chịu sau gắng sức (PEM). Tình trạng này kéo dài sẽ tác động nghiêm trọng đến tất cả các khía cạnh của cuộc sống, gây tâm trạng thấp thỏm, lo lắng, thậm chí có thể dẫn đến trầm cảm.

Sương mù não: đây là các triệu chứng liên quan đến những vấn đề về trí nhớ, nhận thức, khả năng chú ý và xử lý thông tin. Một số biểu hiện cụ thể là sự chậm chạp trong suy nghĩ, hay quên và không thể tìm thấy từ ngữ thích hợp khi diễn đạt.

Khó thở: thường được mô tả bao gồm các triệu chứng: cảm giác tức ngực hoặc áp lực; phải làm việc nhiều hơn để lấy hơi; khó thở hoặc khó hít thở sâu; cảm giác có ý thức về việc phải nhớ thở; cảm giác không nhận đủ oxy. Bệnh hen suyễn hay bệnh đường hô hấp có thể tiến triển xấu hơn sau khi mắc Covid-19. Ở bệnh hậu Covid-19, tình trạng khó thở bất thường hoặc khó thở khi cơ thể đang ở trạng thái nghỉ ngơi là đặc biệt báo động.

Ho: đây là một triệu chứng điển hình của Covid-19, thường kéo dài trong vài tuần sau khi khỏi Covid. Ho sau nhiễm trùng đường hô hấp trên (bao gồm cả sau khi bị cảm lạnh, cúm hoặc Covid) diễn ra phổ biến. Tuy nhiên, nếu ho kéo dài hơn 8 tuần, người bệnh cần được thăm khám bác sĩ để tìm hiểu nguyên nhân và có phương hướng điều trị kịp thời. Bệnh nhân có thể tiến hành chụp X-quang phổi (tùy thuộc vào tính chất của cơn ho) hay thực hiện các xét nghiệm bổ sung như đo phế dung hoặc xét nghiệm chức năng phổi...

Rối loạn giấc ngủ: đây là một trong những triệu chứng phổ biến nhất ở bệnh hậu Covid. Trong giai đoạn đầu của bệnh, nhiều người nhận thấy rằng họ cần ngủ nhiều hơn, đây là một phản ứng sinh lý bình thường để chống lại nhiễm trùng. Tuy nhiên, những người mắc hậu Covid lại gặp phải tình trạng khó ngủ vào ban đêm, ngủ không sâu giấc, ác mộng.

Tâm trạng thấp thỏm lo lắng: các triệu chứng tồi tệ nhất của bệnh hậu Covid có thể khiến các hoạt động giao tiếp hàng ngày không thể hoàn thành. Cảm giác căng thẳng cùng sự thất vọng khi không khỏi bệnh có thể ảnh hưởng tiêu cực đến các triệu chứng khác, cản trở quá trình hồi phục và gây ra lo lắng hoặc trầm cảm.

Rối loạn mùi vị: một nửa số người bị nhiễm Covid cấp tính mất khứu giác. Đối với hầu hết mọi người, cảm giác này phục hồi tương đối nhanh sau lần nhiễm ban đầu. Tuy nhiên, một nghiên cứu ở Vương quốc Anh đã phát hiện ra rằng, gần 1/10 số bệnh nhân bị mất khứu giác liên tục trong vài tuần sau lần thâm nhiễm đầu tiên, phục hồi chậm và đôi khi không hoàn toàn. Suy giảm khả năng ngửi có thể làm giảm đáng kể chất lượng cuộc sống, gây ra sự chán ăn, mệt mỏi.

Đau tức ngực: thường gặp ở hậu Covid theo nhiều cách. Một số người mô tả cơn đau tập trung xung quanh một vùng cụ thể của ngực, chẳng hạn như giữa bả vai, xung quanh vùng tim hoặc một bên. Các cơn đau có thể di chuyển quanh ngực và thay đổi tính chất. Nhiều loại đau có thể tồn tại cùng một lúc. Các cơn đau có thể đau nhói, âm ỉ, thắt nút hoặc bóp chặt. Chúng có thể xuất hiện dần dần hoặc đột ngột. Nếu bị đau thắt ngực, ta có cảm giác chúng trầm trọng hơn các triệu chứng khác như mệt mỏi và khó thở. Cần phải đánh giá y tế để loại trừ các tình trạng nghiêm trọng về tim và phổi. Việc mô tả các cơn đau ngực giúp chúng ta tìm ra nguồn gốc của cơn đau (ví dụ, một vấn đề về cơ, xương khớp ảnh hưởng đến cơ, xương hoặc gân hoặc do viêm xung quanh niêm mạc phổi).

Đánh trống ngực - nhịp tim nhanh: nhiều người mắc hậu Covid mô tả nhịp tim của họ mạnh lên (thường được gọi là đánh trống ngực) cùng với cảm giác tim đập nhanh (được gọi là nhịp tim nhanh). Các triệu chứng này xảy ra khi đứng lên và có thể kết hợp với chóng mặt. Các xét nghiệm như điện tâm đồ có thể xác nhận nhịp tim nhanh nhưng hiếm khi phát hiện ra các bất thường khác.

Chóng mặt: các triệu chứng hoa mắt, chóng mặt và mất thăng bằng thường mất đi ở giai đoạn hồi phục

trong vài tuần sau khi bị thâm nhiễm, nhưng cũng có thể dai dẳng đối với một số người bị hậu Covid.

Rối loạn tiêu hóa: các triệu chứng tiêu hóa như tiêu chảy, táo bón, chướng bụng và buồn nôn đều đã được ghi nhận ở những người mắc bệnh hậu Covid. Nguyên nhân của những triệu chứng này vẫn chưa rõ ràng.

Những thay đổi về tóc, móng và da: hiện tượng này diễn ra khá phổ biến sau Covid. Đặc biệt, sau khi nhập viện vì mắc Covid cấp tính, nhiều người cho biết họ bị rụng tóc và thay đổi móng tay.

Sốt: sốt từng cơn được nhận biết ở các bệnh nhân mắc hậu Covid và có thể tồn tại trong nhiều tháng sau lần thâm nhiễm đầu tiên. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là sốt do hậu Covid là một chẩn đoán loại trừ (có nghĩa là trước tiên cần phải loại trừ các nguyên nhân khác). Do đó, nên đánh giá y tế kỹ lưỡng với các can thiệp bao gồm: xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, chụp X-quang và đôi khi là các hình ảnh chi tiết hơn.

Những biện pháp khắc phục hậu Covid

Các biện pháp khắc phục tại nhà để quản lý bệnh hậu Covid bao gồm: dùng thuốc giảm đau không kê đơn, chẳng hạn như acetaminophen, để giảm các triệu chứng đau hoặc sốt; nghỉ ngơi, thư giãn, tập thể dục nhẹ nhàng. Việc chăm sóc sức khỏe nói chung cũng rất quan trọng. Điều này có thể liên quan đến việc tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh, ngủ sâu, hạn chế rượu, caffeine, thuốc lá.

Tuy nhiên, vì các triệu chứng của bệnh hậu Covid ở mỗi người là khác nhau, người bệnh có thể yêu cầu các kế hoạch phục hồi chức năng cho từng cá nhân, không phải một mô hình chung cho tất cả mọi người. Những kế hoạch này có thể liên quan đến việc thay đổi nhiều hoặc

lâu dài về lối sống.

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng, các bác sĩ nên lắng nghe bệnh nhân, ghi lại những triệu chứng của họ, theo dõi tiến trình diễn biến bệnh, cảnh giác với các triệu chứng mới để có thể cung cấp các dịch vụ chăm sóc thích hợp.

Người bệnh cũng có thể kết nối với mạng lưới hỗ trợ, đặc biệt nếu bệnh hậu Covid kéo dài ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, an ninh tài chính hoặc phúc lợi xã hội. Họ cần được điều trị y tế kịp thời để xử lý các thâm nhiễm hoặc biến chứng thứ cấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. C. Huang, et al. (2020), "Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China", *Lancet*, DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30183-5.
2. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>.
4. R.A.M. Fouchier, et al. (2003), "Koch's postulates fulfilled for SARS virus", *Nature*, **2003**, DOI: 10.1038/423240a.
5. S. Perlman (2020), "Another decade, another coronavirus", *N. Engl. J. Med.*, DOI: 10.1056/NEJMe2001126.
6. J.S. Peiris, et al. (2003), "Clinical progression and viral load in a community outbreak of coronavirus-associated SARS pneumonia: a prospective study", *Lancet*, **361(9371)**, pp.11767-11772.
7. M.L. Holshue, et al. (2020), "First case of 2019 novel coronavirus in the United States", *N. Engl. J. Med.*, DOI: 10.1056/NEJMoa2001191.
8. <https://www.cdc.gov/tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>.