

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## By ozdrowieniec był zdrowy

„Pragniemy żyć zdrowo – nie w cieniu COVID-19”. O powikłaniach koronawirusa, usługach medycznych dla ozdowieńców i nowym modelu opieki nad pacjentem w czasie pandemii, opowiada lek. med. Patryk Poniewierza – p.o. Dyrektora Medycznego w Medicover Polska.

**Co dzisiaj wiemy o powikłaniach COVID-19? Dlaczego są tak niebezpieczne?**

**Lek med. Patryk Poniewierza:** COVID-19 to podstępna choroba, która dokonuje wręcz zmasowanego ataku na organizm pacjenta. Z licznych konsultacji z pacjentami oraz wielu najnowszych badań wynika, że często koronawirus upatruje sobie najsłabszy punkt w organizmie - obszar, który z różnych przyczyn był np. zaniedbany, niedoleczony - i tam właśnie powstaje ognisko powikłań. Co to za obszary? Serce, płuca, wątroba, nerki... Bardzo często powikłania wpływają również na mózg, wywołując tzw. mgłę mózgową - problemy z pamięcią, orientacją, zaburzenia poznawcze. Powrót do zdrowia po COVID-19 można, oczywiście, potraktować, jako koniec pewnego problemu. Badania pokazują, że w wielu przypadkach jest to jednak dopiero początek - początek zmagania z długofalowymi skutkami COVID-19. A te bywają równie poważne, jak sama choroba.

**A co z pacjentami, którzy stosunkowo łagodnie przeszli COVID-19 i czują się dobrze? Czy oni też powinni obawiać się powikłań?**

**PP:** Ryzyko wystąpienia poważnych powikłań dotyczy, niestety, również tych osób, które miały łagodny przebieg choroby. Powiedziałbym, że „złotym standardem” dla każdego, kto przeszedł COVID-19, powinien być kompleksowy przegląd stanu zdrowia - obejmujący m.in. RTG klatki piersiowej, EKG spoczynkowe, kompleksową morfologię, badanie moczu i konsultacje z internistą. Taka procedura pozwala ocenić skutki choroby, szybko zidentyfikować pola do profilaktyki lub leczenia schorzeń, które w krótszej lub dłuższej perspektywie są dla pacjenta poważnym zagrożeniem.

**Jakie rozwiązania medyczne oprócz pocovidowego bilansu, rekomenduje Pan swoim pacjentom?**

**PP:** Powikłania pocovidowe są bardzo indywidualną kwestią, więc z wyjątkiem gruntownego przeglądu zdrowia, który powinien być punktem wyjścia dla każdego ozdrowieńca, nie byłbym w stanie wskazać jednego rozwiązania odpowiedniego dla wszystkich. Zwracam jednak uwagę, że po roku pandemii, na rodzimym rynku usług medycznych mamy już kompleksowe usługi dedykowane ozdrowieńcom - i to sprofilowane do ich konkretnych potrzeb. W połączeniu z usługami z zakresu profilaktyki, diagnostyki i leczenia COVID-19 - tworzą one spójny, okołocovidowy model opieki.

**Jakie, spośród tych rozwiązań dedykowanych ozdrowieńcom, są - z punktu widzenia częstości występowania danych powikłań - najbardziej warte rozważenia?**

**PP:** Znaczna część powikłań po COVID-19 dotyczy układu oddechowego. Szacuje się, że u ponad 80 proc. pacjentów w wyniku przejścia koronawirusa mogą wystąpić poważne zmiany w tkance płucnej. Pacjentom z trudnościami z oddychaniem, z ogólnym osłabieniem, bólami mięśni, rekomenduje się fizjoterapię oddechową lub rehabilitację krążeniowo-oddechową. Celem tych terapii jest przywrócenie pełnej sprawności oddechowej sprzed choroby oraz zminimalizowanie ryzyka poważnych, długotrwałych zmian, które będą negatywnie wpływać na ogólny stan zdrowia. Obejmują zarówno konsultacje z fizjoterapeutą, jak i treningi oddechowe - również we własnym zakresie, za pomocą specjalistycznych urządzeń.

Kolejnym obszarem narażonym na zgubne działanie koronawirusa jest układ krążenia. Poważne powikłania mogą tu przyjąć formę zapalenia mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu serca, problemów z ciśnieniem, zakrzepicy. Natomiast te „łżejsze” mogą objawiać się dusznościami, bólem w klatce piersiowej, niższą tolerancją wysiłku, arytmia. Pacjentów z takimi problemami powinno kierować się na przegląd układu sercowo-naczyniowego po COVID-19. Konsultacje z kardiologiem w połączeniu z szeregiem badań, m.in.: EKG spoczynkowym, echem serca z Dopplerem, Holterem EKG, pozwalają na ocenę stanu zdrowia pacjenta pod kątem potencjalnych, zagrażających zdrowiu i życiu powikłań układu sercowo-naczyniowego.

Innym, aktualnie nowym wątkiem z obszaru covidowych powikłań, jest wpływ koronawirusa na stan jamy ustnej. Okazuje się bowiem, że pandemia realnie „nadgryzła” Polakom zęby, a choroby zębów mogą wpływać na obniżenie sprawności układu oddechowego. Proces zapalny związany z chorobą w obrębie jamy ustnej prowadzi do niekontrolowanej reakcji układu odpornościowego, zwanej burzą cytokinową, co zwiększa ryzyko wystąpienia niewydolności oddechowej. Ryzyko tego typu powikłań można ograniczyć usuwając stany zapalne zębów i dziąseł, na co pozwalają kompleksowe przeglądy stomatologiczne dla ozdrowieńców. Taka pocovidowa wizyta u stomatologa może pomóc nam również zmierzyć się z problemem bruxizmu - czyli zaciskania i zgrzytania zębami na skutek przewlekłego stresu, co z kolei prowadzi do napięciowego bólu głowy i twarzy. Ze względu na niełatwy czas pandemii, problem ten robi się coraz powszechniejszy w Polsce.

Jak widać, w zależności od wyjściowej oceny stanu zdrowia po COVID-19, pacjent ma przynajmniej kilka dróg do osiągnięcia lepszej formy po przebytej chorobie. Trzeba tylko wiedzieć jak zacząć i chcieć zadbać o siebie oraz swoich bliskich.

### **Wspomniał Pan, że usługi medyczne dla ozdrowieńców to element większego okołocovidowego modelu opieki nad pacjentem. Jakie są jeszcze elementy tego modelu?**

**PP:** Fundamentem tego modelu 360 jest edukacja - budowanie świadomości społecznej na temat zagrożenia. I zobaczymy, wiele podmiotów - naukowych, medycznych i nie tylko - niestrudzenie przybliży nam oblicze koronawirusa. Kolejnym krokiem wynikającym z większej świadomości na temat choroby, jest, oczywiście, diagnostyka i profilaktyka. Mówimy tu o testach, szczepieniach, ale także o wszystkich rozwiązaniach m.in. z obszaru sportu i diety, pozwalających na prowadzenie zdrowego trybu życia. Ogólny dobrostan, czyli tzw. wellbeing, włączając w to zdrowie psychiczne, jest nieodłącznym elementem zdrowia i pandemia uświadomiła to wielu pacjentom. Dlatego też, w uzupełnieniu do hospitalizacji i opieki nad pacjentem z objawami COVID-19 w warunkach domowych - np. z wykorzystaniem rozwiązań telemedycznych, coraz częściej oferuje się bieżące wsparcie psychologa dla pacjenta i jego rodziny. Takie wsparcie może obejmować również czas po chorobie, gdy dają się odczuć wspomniane wcześniej powikłania.

### **I tak, zataczamy koło, wracając do powikłań...**

**PP:** Zgadza się - leczenie powikłań to ostatni element tej okołocovidowej układanki. Wszystkie te aktualnie dostępne rozwiązania, jak np.: terapia oddechowa, badanie serca po COVID-19, badanie odporności poszczepiennej, czy pakiety stomatologiczne po COVID-19 mają jeden cel. Chodzi o wspieranie pacjenta w pełnym powrocie do zdrowia - w sposób celowany - dostosowany do jego konkretnego stanu i potrzeb.

Pandemia pokazała nam, że zdrowie jest najważniejsze - pragniemy żyć zdrowo, a nie w cieniu COVID-19. Szczęśliwie, nasz poziom wiedzy na temat COVID-19 idzie w parze z rozwojem technologii i rozbudowywaniem oferty medycznych świadczeń na miarę obecnych czasów.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30620.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## [Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**