

ПРОДЪЛЖИТЕЛЕН КОВИД

НАРЪЧНИК ЗА САМОПОМОЩ

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

The Long Covid Self-Help Guide

Practical Ways to Manage Symptoms

Green tree

Trademark of Bloomsbury Publishing Plc

Introduction Copyright © Anton Pick 2022; Chapter 1 Copyright © Emily Fraser, Helen Davies 2022; Chapter 2 Copyright © Rachael Rogers 2022; Chapter 3 Copyright © Emma Tucker 2022; Chapter 4 Copyright © Chris Turnbull with Emily Fraser, Rachael Rogers, Helen Davies 2022; Chapter 5 Copyright © Suleman Latif 2022; Chapter 6 Copyright © Daniel Louis Zahl 2022; Chapter 7 Copyright © Christine Kelly 2022; Chapter 8 Copyright © Anton Pick with Emily Jay, Lisa Burrows, Andrew Lewis and Rohan Wijesurendra 2022; Chapter 9 Copyright © Ruth Tyerman and Rachael Rogers 2022; Appendix Copyright © Emily Fraser and Helen Davies 2022

This translation of THE LONG COVID SELF-HELP GUIDE is published by IZTOK-ZAPAD Ltd. Publishing House by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc. All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Кънчо Кожухаров, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1049-1

ОТ СПЕЦИАЛИСТИТЕ В
КЛИНИКАТА ЗА ПОСТКОВИД, ОКСФОРД

ПРОДЪЛЖИТЕЛЕН

КОВИД

НАРЪЧНИК ЗА
САМОПОМОЩ

Превод от английски
Кънчо Кожухаров



Информацията, която се съдържа в тази книга – включително текстът, графиките, изображенията и другият материал, е само с информационна цел. Нито един материал в настоящата публикация не е предназначен да замества професионалния медицински съвет, диагноза или лечение. По всички въпроси, които можете да имате относно някое заболяване или лечение, и преди да предприемете нов здравословен режим, винаги се обръщайте към вашия личен лекар или друг дипломиран здравен специалист. Никога не пренебрегвайте съветите на професионалните медици и не отлагайте да се обърнете към тях заради нещо, което сте прочели в тази книга.

В рамките на закона авторите и издателят не носят отговорност за каквато и да било щета или риск, които са пряка или косвена последица от прилагането на съдържанието на книгата.

Ако приемате никакви медикаменти, моля, посъветвайте се с вашия лекар или здравен специалист, преди да започнете каквато и да е диета или гладуване.

СЪДЪРЖАНИЕ

Авторите	9
Въведение	13
Как да използвате книгата.....	14
Появата на пандемията от Ковид-19 и продължителният Ковид.....	14
Продължителен Ковид: от личното преживяване до социалните медии.....	15
Как медицинската наука реагира на новите болести?.....	16
Медицинската наука за продължителния Ковид.....	17
Какво означава „цялостна грижа за човека“?.....	18
Глава 1. Какво е продължителен Ковид?	21
Едно общопризнато усложнение от Ковид-19.....	21
Дефиниране на продължителния Ковид.....	23
Какво причинява симптомите при продължителния Ковид?.....	25
Продължителен Ковид след хоспитализация.....	25
Продължителен Ковид след по-лека инфекция.....	27
Обичайни симптоми при продължителен Ковид.....	29
Клинична оценка на продължителния Ковид.....	39
Глава 2. Справяне с умората	43
Какво е умора?.....	43
Трите „П“: Приоритизиране – Планиране – Преразглеждане.....	46
Почивка.....	52
С какво да започна, за да се справя с умората?.....	54
Стъпка първа. Разпознаване на моделите.....	55
Стъпка втора. Разбиране на енергийните изисквания за различни дейности.....	58

Стъпка трета. Проумяване на вашето търсене и предлагане.....	60
Стъпка четвърта. Изразходване на енергията	61
Определяне на базисната линия.....	66
Ускоряване на темпото.....	68
Засядане.....	70
Глава 3. Справяне със задуха	75
Как Ковид може да повлияе на дишането	75
Какво е нормално дишане?.....	77
Какво причинява задуха при продължителния Ковид?	82
Как можете да прецените вашия собствен дихателен модел?.....	85
Кое дишане е добро?	86
Добрата дихателна практика	88
Как мога да превърна това в активност?	92
Полезни пози за облекчаване на задуха	94
Глава 4. Сънят и продължителният Ковид	99
Въздействието на лошия сън.....	99
Сънят	101
Сънят при продължителния Ковид.....	104
Практическо справяне.....	108
Обструктивна сънна апнея	114
Глава 5. Завръщане към физическата активност.....	117
Къде се намирате сега	117
Очаквания	118
Преди да започнете	119
Поставяне на цели	119
Физическата активност и неразположението след натоварване	121
Упражнения за хората, които са физически много активни	124

Физическа активност след постковидна загуба на форма.....	128
Глава 6. Психологически съображения.....	135
Многото въпроси около Ковид.....	135
Очаквания след инфекция с Ковид-19.....	137
Стресът и болестта.....	140
Приспособяване към болестта	144
Сляп и тих стрес.....	146
Психично здраве	147
Справяне с продължителния Ковид и възстановяване от него – следващи стъпки.....	149
Глава 7. Справяне със загубата на обоняние.....	159
Какво се случи с моето чувство за мирис?.....	159
Колко време ще е нужно за възстановяване?.....	160
Как протича възстановяването?.....	162
Защо загубата на обоняние може да ви потисне.....	164
Как действат различните методи за лечение?.....	167
Как да използвате обонятелното обучение като инструмент за възстановяване.....	168
Основи на обонятелното обучение	169
Глава 8. Други симптоми на продължителния Ковид	177
Мозъчна мъгла.....	177
Замайване, световъртеж и загуба на равновесие.....	180
Болка.....	188
Палпитации	192
Болки в гърдите.....	195
Главоболите	196
Тинитус (шум/пищене в ушите).....	198
Стомашно-чревни смущения	199
Изменения на косата, ноктите и кожата.....	201

Глава 9. Завръщане на работа	205
Влиянието на Ковид-19 върху професионалния живот	205
Какво означава работата за вас?	206
Неща за обмисляне	206
Кога е подходящият момент да се върнете на работа?	208
Кои хора могат да ви помогнат за завръщането на работа и какво могат да сторят те?	209
Стъпки за завръщане на работа	211

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Преразглеждане на служебните ви задължения, преди да се върнете на работа.....	229
Приложение 2. План за завръщане на работа.....	231
Приложение 3. Изследвания	233
Скринингови тестове при продължителен Ковид	234
Други изследвания	244
Препратки и източници	247
За авторите	251
Благодарности	257
Показалец	259

АВТОРИТЕ

Д-р Емили Фрейзър, консултант по респираторна медицина в тръста на Оксфордския университет към Националната здравна служба (НЗС); клиничен ръководител на Клиниката за оценка на постковид, Оксфорд.

Д-р Антон Пик, консултант по рехабилитационна медицина; клиничен ръководител в Оксфордския център по възстановяване; клиничен ръководител по продължителен Ковид, НЗС на Англия: Югоизточна Англия.

Д-р Рейчъл Роджърс, терапевт на професионални заболявания; клиничен ръководител в Общинската служба по хронична умора, Оксфордшър; член на Клиниката за оценка на постковид и екипа по рехабилитация, Оксфорд.

Д-р Ема Тъкър, респираторен специалист и физиотерапевт; мениджър на общинския респираторен екип в тръста на Оксфордския университет към НЗС.

Д-р Даниъл Зал, консултант по клинична психология; когнитивно-поведенчески терапевт и супервайзър; член на Клиниката за оценка на постковид, Оксфорд.

Д-р Сюлеман Латиф, специалист регистратор по спортна и тренировъчна медицина, Оксфорд.

Рут Тайърман, специалист по професионална рехабилитация и терапевт на професионални заболявания, член на Клиниката за оценка на постковид, Оксфорд.

Д-р Кристофър Търнбул, клиничен лектор по респираторна медицина на Националния институт за здравни изследвания (НИЗИ) в Оксфордския университет и тръста на оксфордските университетски болници към НЗС.

Кристин Кели, основателка на благотворителната организация „АбСент“; помощник-изследовател в Редингския университет; научен сътрудник в Центъра за изучаване на сетивата към Института по философия в Лондонския университет.

Д-р Хелън И. Дейвис, лекар консултант по респираторни заболявания; клиничен ръководител на Службата по плеврални и постковид респираторни услуги към Университетската болница на Уелс.

Емили Джей, клиничен специалист по физиотерапия, тръст на Южен Лондон и Модзли към НЗС; член на комисията към Асоциацията на дипломираните физиотерапевти с интереси към вестибуларната рехабилитация (АДФИВР).

Лиза Бъроус, консултант физиотерапевт в тръста на „Мърси Кеър“ към НЗС; клиничен ръководител в УНГ клиниката по равновесие; председател на подкомисията по образование към Асоциацията на дипломираните физиотерапевти с интереси към вестибуларната рехабилитация (АДФИВР).

Д-р Андрю Луис, клиничен лектор по кардиоваскуларна медицина, Оксфордски университет.

Д-р Рохан Вайджисърандра, клиничен лектор по кардиоваскуларна медицина, Оксфордски университет; кардиологичен регистратор в тръста на оксфордските университетски болници към НЗС.

Д-р Джулия Нютън, консултант по ревматология/спортна и тренировъчна медицина, Обединение на оксфордските университетски болници; старши спортен лекар, Английски институт по спорт.

Д-р Кристофър Спиърс, консултант по спортна и тренировъчна медицина, Нъфийлдски ортопедичен център, Оксфорд

Д-р Анди Тайърман, консултант по клинична неврофизиология, член на управителния съвет на „Хедуей Ю Кей“ и на Асоциацията по рехабилитация на професионални заболявания.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ПРИНОСИ ОТ:

д-р Ким Раджапан, консултант кардиолог, тръст на оксфордските университетски болници към НЗС; д-р Анабел Никъл, консултант по медицина на съня, тръст на Оксфордския университет към НЗС; д-р Тайлър Юкселен, консултант психолог, тръст на Оксфордския университет към НЗС; д-р Ник Толбът, респираторен консултант, тръст на Оксфордския университет към НЗС; професор Джейн Паркър, основател и директор на Центъра за аромати, Редингски университет; рехабилитационен екип на Оксфордшър за постковид: Виктория Маси, Кери Кроули, Катерин Клейтън, Ребека Проуър, Рейчъл Ларднър, Аманда Неофиту, Лиза Джонсън, Джил Брукс, Кели Маклафлин; Лизи Грило от страна на Физиотерапия на разстройства на дихателния модел; Таня Клифтън-Смит от страна на BradCliff Breathing Method™.

ВЪВЕДЕНИЕ

Вероятно четете тази книга, защото вие или някой, когото обичате, страда от продължителен Ковид^А. Ние все още нямаме всички отговори, но я написахме, за да споделим с вас нашия опит и знания, така че да можете да се почувствате по-добре. Тази книга е плод на съвместните усилия на група професионалисти в здравеопазването, мнозина от които помагат на хората, страдащи от продължителен Ковид, откакто той се появи за първи път през 2020 г. Докато работехме заедно с нашите пациенти, ние открихме начини да помагаме на хората да се справят със симптомите на продължителния Ковид. Надяваме се, че тази книга ще ви осигури ефективни, лесни за разбиране и практични напътствия. Препоръките в нея са изпробвани и благодарение на работата ни в Оксфордската клиника по продължителен Ковид вече са помогнали на стотици пациенти.

^А Медицинските специалисти в България използват термина „продължителен (удължен) Ковид“, а в медиите се е утвърдило понятието „постковид“. Авторите на настоящата книга са приели термина продължителен Ковид. (Всички бележки под линия, без изрично посочените, са на преводача.)