

ქეთევან ხაზარაძე¹, ნინო ჯაფარიძე², აზა რევიშვილი¹, ირინა ჯავახიშვილი³

პოსტკოვიდური სინდრომი და ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა

¹საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი;
²თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი; ³თბილისის ჰუმანიტარული სასწავლო უნივერსიტეტი

Doi: <https://doi.org/10.52340/jecm.2023.04.25>

KETEVAN KHAZARADZE¹, NINO JAPARIDZE², AZA REVISHVILI¹, IRINA JAVAKHISHVILI³

POST-COVID SYNDROME AND IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY

¹Georgian State University of Physical Education and Sport; ²Tbilisi State Medical University; ³Tbilisi Humanitarian University

SUMMARY

Post-COVID-19 syndrome is one of main challenges worldwide. The physical activity levels are well-known modulators of the clinical manifestations and prognosis in many chronic diseases. It is known, that the physical activity promotes good health status and better quality of life. In this sense, recent studies showed the importance of nutritional strategies for the rehabilitation of COVID-19 patients. In particular, a three-step nutritional protocol was developed for patients with SARS-CoV-2 infection.

According to the data of the World Health Organization, after the transmission of Covid-19 (the so-called recovery), patients may remain with such neurological symptoms as: easy fatigue, general weakness, decreased concentration, decreased mental performance, decreased memory, loss of taste, smell, hearing loss or change, chest pain. Based on all of the above, the later consequences of the Covid-19 infection require a deep study.

Keywords: Covid-19, post-covid syndrome, physical activity

ახალი კორონა ვირუსი (COVID-19) წარმოადგენს გლობალურ პრობლემას, გავრცელების ფართო მასშტაბისა და ინფექციის გადატანის შემდგომი გართულებების განვითარების მაღალი სიხშირის გამო. კოვიდ ინფექციის მწვავე გამოვლინებები პანდემიის ფონზე დამაკმაყოფილებლად იქნა შესწავლილი, თუმცა აქტუალურ პრობლემად დარჩა SARS-CoV-2 ინფექციასთან დაკავშირებული ახალი სიმპტომების გამოვლენა და მათი ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში შენარჩუნება. კოვიდ ინფექციის მწვავე პერიოდის შემდეგ, მიუხედავად მკურნალობის ძირითადი კურსის ჩატარებისა, პაციენტების ნაწილს აღენიშნებათ სხვადასხვა სახის სიმპტომები, რაც თავის მხრივ აქვეითებს მათი ცხოვრების ხარისხს და ახანგრძლივებს სრული გამოჯანმრთელების პროცესს. 2021 წლის ოქტომბერში გაჩნდა ტერმინი “პოსტ-კოვიდური სინდრომი”, რომლის ოფიციალური განმარტება მოწოდებულია ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ. განმარტების მიხედვით, პოსტ-კოვიდური სინდრომი უვითარდებათ კორონავირუსით ინფიცირებაზე საეჭვო ან დადასტურებულ პირებს Covid-19-ის დაწყებიდან 3 თვის შემდეგ, სიმპტომები გრძელდება არანაკლებ 2 თვე და არ აიხსნება ალტერნატიული დიაგნოზით. ტერმინი შეტანილია დაავადებათა საერთაშორისო კლასიფიკაციაში ICD, როგორც „Covid-19-ის გადატანის შემდგომი მდგომარეობა” [3].

პოსტ-COVID-19 სინდრომი ერთ-ერთი გამოწვევაა, რომელიც სულ უფრო ხშირად ვითარდება პანდემიასთან ერთად. ფიზიკური აქტივობა მრავალი ქრონიკული დაავადების კლინიკური გამოვლინებისა და პროგნოზის ცნობილი მოდულატორია.

ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს ჯანმრთელობის მდგომარეობის შენარჩუნებას და ცხოვრების უკეთეს ხარისხს. ფიზიკურ აქტივობასთან ერთად დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ადეკვატურ კვებას. ბოლო კვლევებმა აჩვენა კვების სტრატეგიების მნიშვნელობა COVID-19 პაციენტების რეაბილიტაციისთვის. კერძოდ, შემუშავდა სამეტაპიანი კვების პროტოკოლი SARS-CoV-2 ინფექციის მქონე პაციენტებისთვის [4].

Post-Covid-19/SARS-CoV-2-შემდგომი ამბულატორიული სამედიცინო რეაბილიტაცია და კურორტული მკურნალობა (კლინიკური მდგომარეობის მართვის სახელმწიფო სტანდარტი, პროტოკოლი) დამტკიცდა ქვეყანაში 2021 წელს [1].

ფიზიკურ აქტივობას გააჩნია ასევე თერაპიული მოქმედება. იმის გამო, რომ ვარჯიშისა და კვების სარგებელი ეხმარება ფიზიკურად და გონებრივად, მნიშვნელოვანია რეგულარულად აქტიური ცხოვრების წესის შენარჩუნება, ჯანსაღი ცხოვრებისთვის, პანდემიის და პოსტ COVID-19 კრიზისის დროს, ქრონიკული დაავადებების თავიდან ასაცილებლად [2,5].

ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემების მიხედვით, Covid-19-ის გადატანის (ე.წ. გამოჯანმრთელების) შემდეგ პაციენტებს შეიძლება დარჩეთ ისეთი ნევროლოგიური სიმპტომები, როგორცაა: ადვილად დაღლა, ზოგადი სისუსტე, ყურადღების კონცენტრაციის დაქვეითება, გონებრივი შრომისუნარიანობის დაქვეითება, მეხსიერების დაქვეითება, გემოს, ყნოსვის, სმენის დაკარგვა ან ცვლილება, ტკივილი გულმკერდის არეში [6].

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, კოვიდ ინფექციის მოგვიანებითი შედეგები საჭიროებს ღრმა შესწავლას.

მიზანი: პოსტ-კოვიდური სინდრომის დროს ნევროლოგიური სიმპტომების სპექტრის შესწავლა, მათი გამოვლენის დროისა და უკუგანვითარების ხანგრძლივობის დადგენა ფიზიკური აქტივობის როლის შეფასებასთან კონტექსტში.

მეთოდი: რეტროსპექტულად გაანალიზებულ იქნა 20 წლიდან - 75 წლამდე ასაკის პაციენტების სამედიცინო ბარათები, რომლებიც მკურნალობდნენ COVID-19-ის დიაგნოზით მკვ „მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის მრავალპროფილურ საავადმყოფოში“ 2021-2022 წლებში. კვლევის პროცესში გამოვიყენეთ ინტერვიუს მეთოდი, წინასწარ შედგენილი კითხვარის მიხედვით. რესპოდენტი პაციენტები დაყოფილი იყო ჯგუფებად, კოვიდ-ინფექციის სიმძიმის, პაციენტების სქესის, ასაკის და ფიზიკური აქტივობის მიხედვით.

კვლევის შედეგების სტატისტიკური ანალიზი განხორციელდა SPSS.v12 პროგრამული პაკეტის გამოყენებით. სარწმუნოების კრიტიკულ მნიშვნელობად მიჩნეულ იქნა $P < 0.05$.

კვლევის შედეგების განხილვა: რეტროსპექტულ კვლევაში ჩართული 58 პაციენტის სამედიცინო ბარათების მონაცემების მიხედვით 34,5% (20) შემთხვევაში დაავადება მიმდინარეობდა მსუბუქად, 32,75% (19)-ში საშუალო სიმძიმით, 32,75% (19)-ში მძიმედ.

მსუბუქი მიმდინარეობის დროს პაციენტების 65% იყო ქალი, 35% კაცი, საშუალო ასაკი - 40წ. (20-74წწ), ჰოსპიტალიზაცია - დაავადების დაწყებიდან საშუალოდ 4,6 დღეზე (1-13 დღე). კლინიკაში დაყოვნება საშუალოდ 8,4 დღე (1-23). თანმხლები დაავადებით განპირობებული დამძიმებული პრემორბიდული ფონი გამოვლინდა 60% შემთხვევაში. გამოჯანმრთელებული და სტაბილურად გაუმჯობესებული მდგომარეობით გაეწერა 16 (80%).

საშუალო სიმძიმით მიმდინარეობის შემთხვევაში 19 პაციენტიდან 68,4% იყო ქალი, 31,6% კაცი, საშუალო ასაკი - 54,6წ. (23-80წწ). კლინიკაში მიმართვა - საშუალოდ 5,4 დღე (2-12). კლინიკაში დაყოვნება - საშუალოდ 11,7 დღე (7-17დღე), დამძიმებული პრემორბიდული ფონი - 73,7%-ში. სტაბილურად გაუმჯობესებული მდგომარეობით გაეწერა 18 (94,7%).

პოსტკოვიდური სინდრომის ნევროლოგიური სიმპტომები გამოვლინდა დაავადების მწვავე პერიოდში. გამოკითხულთა 75%-მა აღნიშნა კვებისა და ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა კოვიდის გადატანის შემდგომ პერიოდში (6 თვე და მეტი ხნის პერიოდის გავლის შემდეგ).

დასკვნა: ჩატარებული კვლევის შედეგად შეიძლება დავასკვნათ, რომ ქვეყანაში გასაძლიერებელია სარეაბილიტაციო სამსახურები. მიუხედავად იმისა, რომ ჯერ კიდევ 2021 წელს მიღებულ იქნა Post-Covid-19/SARS-CoV-2 - შემდგომი ამბულატორიული სამედიცინო რეაბილიტაცია და კურორტული მკურნალობა (კლინიკური მდგომარეობის მართვის სახელმწიფო სტანდარტი, პროტოკოლი) დარგის შესაბამისი ექსპერტების მონაწილეობით. ჯერ კიდევ არ არის საყოველთაოდ დანერგილი და ასევე დაბალია ცნობადობა პოსტ-კოვიდ სინდრომის რეაბილიტაციის კომპლექსური ღონისძიებების შესახებ.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2021 წლის 21 ოქტომბრის N01-232/ო ბრძანება „Post-Covid-19/SARS-CoV-2 - შემდგომი ამბულატორიული სამედიცინო რეაბილიტაცია და კურორტული მკურნალობის (კლინიკური მდგომარეობის მართვის სახელმწიფო სტანდარტის (პროტოკოლი))“ დამტკიცების შესახებ.

2. Amaya Jimeno-Almazán, Jesús G. Pallarés, Ángel Buendía-Romero, Alejandro Martínez-Cava, Francisco Franco-López, Bernardino J. Sánchez-Alcaraz Martínez, Enrique Bernal-Morel, and Javier Courel-Ibáñez, Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8156194/>
3. A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021, <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post COVID-19 condition-Clinical case definition-2021.1>
4. Brugliera L, Spina A, Castellazzi P, Cimino P, Arcuri P, Negro A, et al. Nutritional management of COVID-19 patients in a rehabilitation unit. Eur J Clin Nutr. 2020; 74:860-3. doi: 10.1038/s41430-020-0664-x
5. Dario Cerasola, Christiano Argano, Salvatore Corrao. Lessons From COVID-19: Physical Exercise Can Improve and Optimize Health Status, Front. Med., 13 May 2022; Sec. Geriatric Medicine, Volume 9 – 2022. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.834844>, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2022.834844/full>
6. Wade D.T. Rehabilitation After COVID-19: An Evidence-Based Approach // Clin Med (Lond). 2020 Jul;20(4):359-365. doi: 10.7861/clinmed.2020-0353.

ქეთევან ხაზარაძე¹, ნინო ჯაფარიძე², აზა რევიშვილი¹, ირინა ჯავახიშვილი³

პოსტკოვიდური სინდრომი და ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა

¹საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი;

²თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი; ³თბილისის ჰუმანიტარული სასწავლო უნივერსიტეტი

რეზიუმე

პოსტ-COVID-19 სინდრომი ერთ-ერთი მთავარი გამონწვევაა მთელ მსოფლიოში. ფიზიკური აქტივობის დონე მრავალი ქრონიკული დაავადების კლინიკური გამოვლინებისა და პროგნოზის ცნობილი მოდულატორებია. ცნობილია, რომ ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას და ცხოვრების ხარისხს. ამ თვალსაზრისით, ბოლო კვლევებმა აჩვენა კვების სტრატეგიების მნიშვნელობა COVID-19 პაციენტების რეაბილიტაციისთვის. კერძოდ, შემუშავდა სამსაფეხურიანი კვების პროტოკოლი SARS-CoV-2 ინფექციის მქონე პაციენტებისთვის.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, Covid-19-ის ე.წ. გამოჯანმრთელების შემდეგ პაციენტები შეიძლება დარჩნენ ისეთი ნევროლოგიური სიმპტომებით, როგორცაა: მსუბუქი დაღლილობა, ზოგადი სისუსტე, კონცენტრაციის დაქვეითება, გონებრივი მუშაობის დაქვეითება, მეხსიერების დაქვეითება, გემოვნების, ყნოსვის დაკარგვა, სმენის დაქვეითება ან ცვლილება, გულმკერდის ტკივილი. ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, კოვიდ-19 ინფექციის შემდგომი შედეგები საჭიროებს ღრმა შესწავლას.

