

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Na jakie objawy zwracać uwagę po Covid?

Długotrwałe objawy post-COVID dotyczą zwykle układu oddechowego i krwionośnego, a powodem do niepokoju mogą być zbyt wysokie i zbyt niskie wartości parametrów - zauważają eksperci medycy z inicjatywy Nauka przeciw Pandemii. W krótkim poradniku tłumaczą ozdrowieńcom, na co, kiedy i jak reagować.

Naukowcy z inicjatywy Nauka przeciw Pandemii zauważają, że niektórzy ozdrowieńcy - już po przejściu COVID-19 - skarżą się na różne niepokojące objawy i zastanawiają, czy infekcja wirusem SARS-CoV-2 spowodowała poważne zmiany w ich organizmach. W krótkim poradniku dla ozdowieńców podpowiadają oni, na co warto zwrócić uwagę oraz kiedy i w jaki sposób zareagować, by zadbać o zdrowie.

Przede wszystkim przestrzegają przed podejmowaniem decyzji o przyjmowaniu leków na własną rękę bez konsultacji z lekarzem czy farmaceutą. Takie działanie może się okazać bardzo szkodliwe - uczulają naukowcy.

Warto też regularnie badać tętno, ciśnienie tętnicze i częstotliwość oddechów - sugerują.

Eksperti medyczni z Inicjatywy przeciw Pandemii zwracają uwagę, że długotrwałe objawy post-COVID zazwyczaj dotyczą układu oddechowego i krwionośnego, a zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wartości mierzonych parametrów mogą być powodem do niepokoju. Prawidłowe ciśnienie skurczowe powinno wynosić 120-129 mmHg, a rozkurczowe 80-84 mmHg. Prawidłowe tętno w spoczynku to 60-75 uderzeń serca na minutę. Częstość oddechów w spoczynku u dorosłego człowieka powinna wynosić 12-17 oddechów na minutę. Jeżeli pomiary tych parametrów wykazują znaczne odchylenie od normy, należy skontaktować się z lekarzem.

Przewlekły ból w klatce piersiowej może być następstwem przechorowania COVID-19. Taki ból może wynikać z problemów funkcjonowania serca lub płuc. W razie jego wystąpienia, należy się skonsultować z lekarzem rodzinnym. Lekarze zalecają także skorzystanie z porady pulmonologa i/lub kardiologa, ponieważ może być potrzebne przeprowadzenie dodatkowych badań diagnostycznych, w tym prześwietlenia lub tomografii klatki piersiowej.

W kontekście przechorowania COVID-19 należy zwracać uwagę na bóle głowy. "Ból głowy jest objawem bardzo nieswoistym - co oznacza, że może być powodowany przez wiele różnych czynników. Jeżeli pojawił się w okresie po przechorowaniu COVID-19, przede wszystkim dbaj o higieniczny styl życia, prawidłowy sen i nawodnienie. Kontroluj także ciśnienie tętnicze. Przy braku poprawy skontaktuj się ze swoim lekarzem" - piszą eksperci medyczni w poradniku.

Jak dodają, niektórzy ozdrowieńcy skarżą się na tzw. mgłę mózgową. W związku z tym należy zadbać o dietę, pić dużo płynów, unikać alkoholu, dbać o higienę snu. Angażować się w działania społeczne i nowe czynności poznawcze: słuchanie muzyki, gry pamięciowe. Jeżeli objawy utrzymują się przez dłuższy czas, należy się skontaktować z neurologiem.

Problemy ze snem są jedynymi z najczęściej zgłaszanych problemów przez ozdowieńców. Dotyczą zarówno trudności z zasypianiem, jak i częstych wybudzeń nocnych. U wielu osób problemy te utrzymują się nawet do 6 miesięcy. Ich obecność należy poddać konsultacji z lekarzem rodzinnym. Pomocna może być również konsultacja neurologiczna lub psychiatryczna.

Część pacjentów, zwłaszcza po cięższym przebiegu COVID-19, skarży się na podwyższony poziom lęku i cierpi na stany depresyjne. W razie wystąpienia podobnego problemu, należy skontaktować się z psychologiem i/lub psychiatrą - zalecają naukowcy z Nauki przeciw Pandemii.

Może się też pojawić wysypka lub inne zmiany skórne i wypadanie włosów. W przypadku zaobserwowania tych objawów, należy się zgłosić do dermatologa, który oceni ich podłoże.

Naukowcy zachęcają do wykonania podstawowych badań laboratoryjnych. Należą do nich m.in. morfologia krwi, gospodarka lipidowa (całkowity cholesterol, HDL, LDL, trójglicerydy), poziom glukozy, d-dimerów, kreatyniny, białka C-reaktywnego (CRP), enzymów wątrobowych (AST, ALT,

GGT) i witaminy D. W przypadku wyników odbiegających od normy, należy się skontaktować z lekarzem rodzinnym.

We wszystkich chorobach przewlekłych oraz w trakcie rekonwalescencji istotne są tzw. czynniki behawioralne - podkreślają eksperci medycy. I omawiają cztery najważniejsze.

Pierwszy to odpowiednia dieta. Sposób żywienia ma istotny wpływ na zdrowie, dlatego warto wprowadzić zdrowe nawyki. Ograniczenie spożycia słodczy, w tym wysoko słodzonych napojów, eliminacja produktów typu fast-food oraz ograniczenie ilości przyjmowanych tłuszczów zwierzęcych to podstawa. Według autorów poradnika należy spożywać minimum 0,5 kg warzyw i owoców każdego dnia, a dieta ma być możliwie różnorodna.

Drugi ważny czynnik to ograniczenie konsumpcji alkoholu. Nadmierowe spożywanie alkoholu ma negatywny wpływ na rekonwalescencję po różnych chorobach. Po przechorowaniu COVID-19, w razie złego samopoczucia, trzeba całkowicie wyeliminować konsumpcję alkoholu.

Kolejny to rzucenie palenia. Palenie szkodzi zdrowiu, a palenie po przechorowaniu COVID-19 może je jedynie pogarszać i to w znaczącym stopniu. "Wykorzystaj czas rekonwalescencji, by rzucić palenie i zadbać o swoje zdrowie" - apelują naukowcy.

Zalecana jest też regularna aktywność fizyczna. Regularne ćwiczenia działają stymulująco na układ krążenia, układ oddechowy i poprawiają funkcjonowanie układu odpornościowego. "Postaraj się ćwiczyć na świeżym powietrzu, ale nie rezygnuj z ćwiczeń także w domu, wykonując w seriach przysiady, +brzuski+ i temu podobne. Pamiętaj o rozgrzewce, a jeśli nie jesteś przyzwyczajony do uprawiania sportu, zacznij od ćwiczeń o niskiej intensywności" - piszą naukowcy z inicjatywy Nauka przeciw Pandemii.

Radę programową tego projektu tworzy grono ekspertów z różnych dziedzin: chorób zakaźnych, wakcynologii, wirusologii, chemii i biochemii, zdrowia publicznego i medycyny rodzinnej. Są to: dr n. farm. Leszek Borkowski, prof. Marcin Drąg, prof. Andrzej M. Fal, prof. Robert Flisiak, prof. Jacek Jemielity, dr Jacek Krajewski, dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas, prof. Andrzej Matyja, prof. Krzysztof Pyrć, dr hab. n. med. Piotr Rzymiski, dr n. med. Michał Sutkowski, prof. Krzysztof Simon, prof. Jacek Wysocki, prof. Joanna Zajkowska. Serwis Nauka w Polsce - PAP jest patronem medialnym tej inicjatywy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30817.html>



10-01-2025

## **Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?**

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

## [Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

**Informacje dnia:** [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#)

### **Partnerzy**