

## Gyakori kérdések a COVID-19-ből való felépülésről

### • **Mik a kilátások, ha csak enyhébb tünetek voltak?**

A legtöbb koronavírus fertőzött-nél csak egy-egy fő tünet alakul ki. Van, aki bágyadt, elesett, fáj a torka, feje és test-szerte vannak fájdalmai. E tüneteket eredményesen lehet enyhíteni az ágynyugalommal, sok folyadék fogyasztásával, fájdalomcsillapító alkalmazásával. Ilyenkor várhatóan gyors a felépülés. A (magas) láz egy héten belül többnyire elmúlik, a köhögés viszont tovább is fennállhat.

### • **Súlyosabb tünetek esetén**

A rosszabbodás általában a fertőződés utáni 7-10. napon szokott bekövetkezni, esetleg egészen váratlanul, hirtelen. Egyik pillanatról a másikra nehéz lesz a levegővétel. A tüdő szövetei roncsolódnak – többnyire ilyenkor szállítják kórházba a beteget. *Két héttől akár 2 hónapig is eltarthat a felépülés, ezalatt, majd gyakran ezt követően is, akár tartósan fennáll a fáradtságérzés.*

### • **Megkaphatjuk-e másodszor is a koronavírust?**

A SARS-CoV-2 vírussal kapcsolatban még hiányosak az ismereteink, nem ismert, hogy milyen távon alakul ki védettség. Ha a beteg sikeresen legyűrte a vírust, valószínűleg kialakult valamilyen szintű immunválasz. A lehetséges immunitás tartóssága még nem ismert, mivel az új típusú koronavírus gyorsan mutálódik, a mutáció javíthatja a vírus életképességét, fertőzőképességét.

**Oltassa be magát Ön is!**

## Koronavírus: ezek a gyógyulás utáni post-COVID tünetei

### Hogyan lehet felismerni?

Miközben a koronavírust már nem lehet kimutatni a szervezetben, a post-COVID hasonló tüneteket produkál, mint a koronavírus fertőzés: nehézlégzés, szaglászvesztés, fáradékonyság, heves szívdobogás, ízületi, mellkasi fájdalom, ködös, tompult tudatállapot, depresszió.

A koronavírushoz hasonlóan a post-COVID szindróma során is ugyanazok a szervek sérülhetnek, mint a fertőzés aktív fázisában:

- **keringési rendszer:** erős szívdobogást és ingadozó vérnyomást tapasztalunk
- **tüdő:** nehézlégzés, köhögés
- **vese:** veseelégtelenség
- **idegrendszer:** gyengeség, izom-és végtagfájdalom, pszichés terheltség.

### A COVID-19 cukorbetegséget is okozhat

COVID-19 fertőzés sok súlyos, néha elhúzódó egészségügyi problémát okozhat, például tüdőkárosodást, vesekárosodást, szívproblémákat. Az utóbbi időben a tudósok arra is rájöttek, hogy a fertőzés - akár hirtelen fellépő - cukorbetegséget is okozhat (1-es és 2-es típusút is), és sajnos egyre több ilyen esetre derül fény.

A koronavírus-fertőzés elsősorban a tüdőt támadja, ám minél jobban megismerjük a vírust, annál több tény derül ki róla. Ilyen új felfedezés például az, hogy eddig egészséges embereknél cukorbetegséget is generálhat, illetve a már meglévő diabéteszt ronthatja.

Cukorbetegségeknél az előírt, dietetikussal egyeztetett és átbeszélte diéta megvalósítása segíti a vércukor-értékek előírt tartományban tartását. Cél az immunrendszer erősítése.

A szervezet ellenálló képességét, az immunrendszert különböző vitaminok szedésével erősíteni lehet.

Vírusellenes vitamin nincs, de szervezetünk védekezőrendszere javítható, ha az étrendünk megfelelő mennyiségben tartalmazza az immunrendszer felépítéséhez, aktivitásához szükséges teljes értékű fehérjéket, az ásványi anyagok közül vasat, szelént, magnéziumot, rezet, cinket, továbbá egyes vitaminokat C-, D-, E- A-, B2- (riboflavin), B6- (piridoxin), B12- (kobalamin) és B9-vitamint (folsav).

