

# Covid kéo dài : Triệu chứng bệnh khó đoán, tâm lý mệt mỏi đeo bám và liệu pháp phục hồi chức năng

RFI, 27/04/2022 - 11:34



*Tại Pháp, hồi tháng 02/2022, các chuyên gia ước tính có khoảng 150.000-500.000 người bị Covid kéo dài. © Shutterstock - Dragana Gordic*

## Thùy Dương

Sau 2 năm dịch bệnh Covid 19, rất nhiều người từng nhiễm virus corona than phiền về hội chứng « Covid long » (Covid kéo dài) với hàng trăm triệu chứng rất khác nhau, từ đau đầu, mệt mỏi, rối loạn tim mạch, máu huyết đến tiêu hóa, hô hấp, khả năng vận động, các vấn đề da liễu ... gây ra những nguy cơ lâu dài không chỉ cho người bệnh, mà cả cho hệ thống y tế và nền kinh tế nói chung trong những năm sắp tới.

L'Express, ngày 14/02/2022, trích dẫn số liệu của cơ quan thống kê Anh Quốc, cho biết tại Anh có khoảng 1 triệu người vẫn chịu di chứng Covid 4 tuần sau khi nhiễm virus corona. Lần lượt 20% và 14% số người nhiễm Covid vẫn còn triệu chứng bệnh 5 tuần và 12 tuần sau khi nhiễm. Độ tuổi thường bị di chứng Covid kéo dài là 35-69 tuổi. Một cuộc khảo sát đại học Southampton tiến hành còn cho biết thu nhập của 37% số người mắc Covid kéo dài bị sụt giảm.

Tại Pháp, chưa có số liệu chính thức về số nạn nhân, nhưng các chuyên gia ước tính có khoảng 150.000-500.000 người bị Covid kéo dài. Đài France Inter ngay từ ngày 10/06/2020, chỉ vài tháng sau khi đại dịch bùng nổ, đã cho biết có 5-10% bệnh nhân nhiễm Covid thể nhẹ hoặc trung bình có những triệu chứng Covid kéo dài. Không chỉ có người trưởng thành mà trẻ em cũng bị hội chứng Covid kéo dài, chủ yếu là thanh thiếu

niên, với nhiều triệu chứng, nhất là rối loạn chức năng và mệt mỏi nghiêm trọng kéo dài.

Trên đài France 24, bác sĩ tim mạch Laurent Uzan, đồng tác giả cuốn sách « *Làm thế nào để thoát khỏi Covid kéo dài ?* », giải thích : « Trên thực tế, đó là những người đã bị Covid thể nhẹ, vừa phải chứ không phải những người đã phải qua điều trị hồi sức hoặc những người đã bị bệnh rất nặng và đã được chăm sóc đặc biệt ngay từ đầu. Covid-19 kéo dài dần dần xuất hiện, với các triệu chứng kéo dài, có thể tới nhiều tháng như mệt mỏi, khó thở, tim đập thành thịch, mất khứu giác ... Những người này sẽ còn các triệu chứng vài tháng sau khi được cho là đã khỏi Covid hoặc đã qua giai đoạn Covid cấp tính.

Những người bị Covid kéo dài đều là người trẻ tuổi, thường là dưới 60 tuổi, bất kể nam hay nữ. Theo nghiên cứu, thì thường khoảng 10%, 40%, có khi là 50% số người nhiễm virus bị Covid kéo dài, với các triệu chứng khác nhau.

Có những người chỉ mất khứu giác, có người thì cứ di chuyển được khoảng 50m là đã thấy mệt đứt cả hơi. Nói chung là các triệu chứng là rất khác nhau và có thể thay đổi theo thời gian. Chuyện này đúng là rất khó hiểu. Có những người gần như thể bị nhốt trong nhà vì chỉ cần họ đi 50m thôi là họ như cá mắc cạn, không thở nổi. Đôi khi ảnh hưởng đến trí nhớ cũng rất lớn. Có những người không thể nhớ nổi họ vừa làm gì chỉ trước đó có vài phút, có người không nhớ nổi sẽ phải làm gì cho dù đã lên danh sách những việc cần làm.

Thường thì bệnh nhân hay bị chẩn đoán nhầm, loang quanh và phải đến nhiều tháng sau mới được xác định là nhiễm Covid lâu dài. Và đó là vấn đề, vì người bệnh càng được chăm sóc sớm thì càng có nhiều cơ hội để làm mất đi các triệu chứng bệnh. Tôi không nói rằng chúng bệnh sẽ biến mất hoàn toàn, mà là hầu hết các triệu chứng sẽ giảm nhanh hơn. »

Một phụ nữ Pháp sống ở vùng Ile-de-France chia sẻ với RFI Tiếng Việt hồi tháng 02/2022 : « Tôi tên là Elise, tôi bị Covid hồi tháng 04/2021, biến thể Anh, tôi có triệu chứng Covid kéo dài trong vòng 4-5 tháng. Hai tháng đầu cơ thể tôi bị mất nước, dẫn đến ngộ độc nước và khó thở, tức là cảm giác ngộp thở. Tôi khỏi nhờ tập phục hồi chức năng phổi. Bây giờ, sau hơn 9 tháng thì tôi gần như không bị sao nữa nhưng thì thoảng vẫn có những cơn ngộp thở ».

Với hội chứng Covid kéo dài, các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày cũng như trong công việc của người bệnh bị hạn chế rất nhiều, đặc biệt khi các triệu chứng bệnh không xuất hiện theo chu kỳ đều đặn, dễ đoán. Có những giai đoạn mọi chuyện đều rất ổn, rồi bỗng nhiên các triệu chứng bệnh lý trở lại, như hụt hơi, thở dốc và các vấn đề rất nghiêm trọng về nhịp tim, khả năng vận động cơ bắp ... Sự mệt mỏi nghiêm trọng cứ tái diễn và thực sự khiến người ta không thể lường trước.

Cảm giác không thể trở lại cuộc sống như trước đeo bám và gây nhiều lo lắng, càng khiến người bệnh mệt mỏi. Một điều nghiêm trọng khác là nhiều bác sĩ cũng chưa có đủ hiểu biết, kinh nghiệm về hội chứng Covid lâu dài để có thể định hướng, hỗ trợ cho bệnh nhân. Nhiều bệnh nhân than thở là đôi khi bác sĩ không nhìn nhận đúng mức tình trạng của họ, chỉ cho rằng đó là do yếu tố tâm lý, nên không những không định hướng được cho người bệnh mà còn khiến họ thêm bế tắc.

Trên đài France Inter ngày 21/02/2022, tiến sĩ Olivier Robineau, chuyên gia về bệnh truyền nhiễm tại Đại học Lille và trung tâm bệnh viện Tourcoing, điều phối viên của chiến lược chống hội chứng Covid lâu dài tại ANRS-MIE (Cơ quan quốc gia Pháp về nghiên cứu bệnh SIDA và các bệnh truyền nhiễm mới) nói về khó khăn của ngành y khi phải đối phó với hội chứng bệnh Covid lâu dài :

*« Thật không may, đây vẫn là một tình trạng khá phổ biến. Tôi nghĩ phải nói rõ như vậy. Rõ ràng đó là các triệu chứng hậu Covid-10 do virus Sars-Cov 2 gây ra, mà người ta gọi là hội chứng Covid kéo dài. Có thể có nhiều kiểu Covid kéo dài. Mọi người có những triệu chứng khác nhau. Thực sự là hội chứng đó tồn tại (...) nhưng khó khăn lớn mà ngành y gặp phải là trên thực tế, chúng tôi cần hiểu về nguyên nhân sinh lý bệnh học tương đối rõ ràng, cụ thể, nhưng hiện nay các triệu chứng rất nhiều. Rất khó cho các bác sĩ trong việc tiếp cận một bệnh lý khi chưa có một giả thuyết sinh lý bệnh học thực sự vững chắc để giải thích các triệu chứng (...).*

*Thực sự là nên tối ưu hóa phác đồ cho từng cá nhân để họ có thể vượt qua các triệu chứng, đó là điều đầu tiên. Thế nhưng, các bác sĩ cũng cần ghi nhớ rằng trên thực tế không có chống chỉ định điều trị và do đó khi bệnh nhân phàn nàn về các triệu chứng thì có thể điều trị bằng thuốc, chẳng hạn nếu họ bị đau tai do viêm thì cho uống thuốc kháng viêm, nếu họ bị rối loạn nhịp tim thì cho uống thuốc trị rối loạn nhịp tim. Không có chống chỉ định điều trị, tạm thời chúng ta đang điều trị triệu chứng, kết hợp với tập phục hồi chức năng, hỗ trợ tâm lý. Đó là những điều cơ bản để vượt qua các triệu chứng ».*

## **Giải pháp hồi phục chức năng**

Các triệu chứng Covid-19 kéo dài không phải giống nhau ở các bệnh nhân khác nhau. Tuy nhiên, triệu chứng mệt mỏi kéo dài là phổ biến. Đối với những trường hợp này, theo bác sĩ tim mạch Laurent Uzan, để xác định có đúng là người bệnh mắc hội chứng Covid kéo dài hay không thì trước tiên cần cho làm xét nghiệm máu :

*« Thường thì cứ sau bị nhiễm virus, mọi người thường trải qua một giai đoạn mệt mỏi có thể kéo dài nhiều tuần. Nhưng nếu tình trạng mệt mỏi này kéo dài dai dẳng hơn một tháng, một tháng rưỡi, với các triệu chứng bất thường, quả thực đáng lưu ý nhất là yếu tố bất thường và dai dẳng, thì trong mọi trường hợp, khi đó cần phải bắt đầu từ việc đi khám bác sĩ và trao đổi với bác sĩ, bởi vì cần một số cuộc kiểm tra nhất định để định*

*hướng, cho phép xác định đó chỉ là chuyện nhỏ vì do họ mới bị Covid khá nặng nên còn mệt hay tình trạng đó thực sự là không bình thường, khi đó cần có thêm các kiểm tra sâu hơn (...)*

*Trên thực tế, các bệnh nhân, có rất, rất nhiều triệu chứng khác nhau. Các triệu chứng về tiêu hóa, về hệ thần kinh, triệu chứng hô hấp hay tim mạch. Và rất tiếc là chúng tôi không thể giỏi mọi chuyên môn, chúng tôi đều chuyên sâu trong một chuyên môn nào đó vì thế sẽ phải phối hợp cùng nhau, để có thể hiểu về tình hình của bệnh nhân và có thể định hướng họ tốt nhất có thể về cách chăm sóc (...)*

*Nó giống như hội chứng mệt mỏi mãn tính. Xin nhắc lại là có một số loại virus đã gây ra hội chứng này. Chẳng hạn với bệnh bạch cầu đơn nhân nhiễm khuẩn, người bệnh có thể mệt mỏi kéo dài tới vài tháng. Tức là hội chứng mệt mỏi kéo dài do virus không phải là mới, nhưng với virus corona thì nó thực sự gây ngạc nhiên bởi quý vị có thể có một ngày hoàn toàn bình thường và rồi đột nhiên đến một hôm quý vị chỉ có đủ năng lượng hoạt động trong vòng từ nửa tiếng đến 2 tiếng đồng hồ trong suốt cả ngày.*

*Trước tiên là phải xét nghiệm máu, bởi vì chẳng hạn các vấn đề về tuyến giáp có thể dẫn đến tình trạng mệt mỏi mãn tính, cũng như các vấn đề về thiếu máu, thiếu sắt. Vì vậy, trước tiên chúng tôi phải qua bước kiểm tra đánh giá sơ khởi để loại trừ các bệnh lý khác, trước khi có phác đồ chăm sóc người bệnh ».*

*Là một bác sĩ tim mạch, bác sĩ Laurant Uzan quan tâm đến giải pháp hồi phục chức năng cho người bị hội chứng Covid kéo dài trên cơ sở phác đồ hồi phục chức năng cho bệnh nhân tim mạch, những người vốn chỉ cần đi vài bước thôi là đã thấy mệt, bởi vì tim của họ khó co bóp đến mức nó không thể cung cấp oxygène. Ngoài ra, người bệnh cũng phải hết sức lưu ý đến chế độ ăn uống :*

*« Chúng tôi nhận ra khi họ tập luyện hô hấp với các bài tập thở đơn giản, trước tiên là để thư giãn, sau đó là tập các cơ hô hấp, cơ hoành bằng cách tập kiểm soát hơi thở, chúng tôi cũng phối hợp các bài tập đó với các bài luyện sức bền và phục hồi tim với các hoạt động thời gian dài - ngắn tùy thuộc vào sức và mức độ mệt mỏi của họ, các bài tập với xe đạp hoặc trên máy chạy bộ và các bài tập cơ như tập chèo thuyền. Chúng tôi hiểu rằng lập tuyến tăng cường sức mạnh cơ bắp cũng là một điểm cực kỳ quan trọng. Đúng là chúng tôi sẽ không biến họ trở thành người cơ bắp như diễn viên Schwarzenegger, nhưng mục tiêu là các cơ bắp của họ được hồi phục, để cải thiện khả năng oxy hóa của cơ bắp, khả năng vận động cơ bắp nhằm giúp họ dần dần hồi phục về thể chất. Chính sự tiến bộ dần dần là điểm quan trọng.*

*Chế độ ăn uống cũng thực sự là một phần trong phác đồ chăm sóc, cũng như công tác hỗ trợ tâm lý, bởi vì chúng tôi không thể chăm sóc bệnh nhân mà không đồng hành với họ để giải tỏa những mối lo lắng cho họ. Chế độ ăn uống cũng sẽ giúp họ điều chỉnh mọi thứ*

**tốt hơn, và đặc biệt là phối hợp với hoạt động thể chất để cải thiện chứng rối loạn giấc ngủ. Ví dụ đôi khi sẽ cần phải thay đổi lịch rèn luyện thể chất để cải thiện giấc ngủ, về chế độ ăn uống cũng tương tự, phải học cách điều chỉnh lại chế độ ăn uống, khi nào nên ăn, nên ăn những loại thực phẩm gì, chẳng hạn nên tránh dùng thực phẩm có chất kích thích vào cuối ngày, chẳng hạn tránh uống trà, cà phê sau 14-15 giờ, để khỏi mất ngủ. Hoạt động thể chất vào cuối ngày có thể ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ. Nên ưu tiên các chất chống oxy hóa, như Omega 3 ...**

**Đây là những điều quan trọng bởi vì chúng cũng sẽ ảnh hưởng đến chứng viêm nhiễm, nếu ăn nhiều chất béo thì các chứng viêm nhiễm nói chung sẽ thêm nghiêm trọng. Tóm lại là chúng ta cần giúp họ dần dần thoát khỏi hội chứng này thông qua phục hồi một cách tổng quát qua chế độ ăn uống, các bài tập phục hồi về tim mạch và tâm lý».**