

Apa itu Long-COVID atau sindroma pascaCOVID-19?

“Long-COVID”, atau “sindroma pascaCOVID-19” adalah gejala sakit berkepanjangan yang diketahui diderita pasien penyintas meski sudah 12 minggu dinyatakan sembuh dari COVID-19. Hal ini telah dilaporkan oleh sejumlah besar pasien setelah sembuh dari penyakit akut yang berlangsung berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan.

Apa saja gejalanya?

Berbagai gejala tetap ada setelah sembuh dari COVID-19. Gejala dapat muncul satu persatu, atau bersamaan. Gejala yang dirasakan bisa sementara, konstan atau dapat berubah seiring waktu.

Gejala yang paling sering dilaporkan adalah kelelahan dan sesak napas.

Namun ada juga gejala atau gangguan kesehatan lain yang dialami, seperti:

Pernapasan

Batuk

Jantung dan pembuluh darah

Nyeri dada, palpitasi (jantung berdebar), dada terasa sesak

Neurologis

Ketidakkampuan untuk fokus atau berkonsentrasi (pikiran melambat atau pikiran kosong), masalah ingatan, sakit kepala, susah tidur, mati rasa, sensasi kesemutan

Gastrointestinal

Sakit perut, diare, mual, kehilangan nafsu makan

Gejala umum

Nyeri sendi, nyeri otot, demam

Kesehatan mental

Perubahan suasana hati, cemas, depresi

Telinga, hidung dan tenggorokan

Kehilangan indera penciuman dan perasa, sakit telinga, sakit tenggorokan

Kulit

Ruam, rambut rontok.

Siapa yang berisiko?

Data menunjukkan bahwa siapa pun yang pernah terinfeksi COVID-19 (bahkan jika mereka mengalami gejala ringan) dapat terkena Long-COVID. Beberapa data menunjukkan bahwa orang dengan respons kekebalan yang lemah terhadap infeksi, wanita, dan mereka yang menderita penyakit parah lebih mungkin mengalami Long-COVID.

Saya merasakan gejala Long-COVID, perlukah Saya menelepon penyedia jasa layanan kesehatan?

Konsultasikan dengan dokter Anda jika:

- Mengalami gejala yang tidak kunjung hilang meski sudah 12 minggu dinyatakan sembuh dari COVID-19
- Gejala yang dialami semakin memburuk atau berubah

Jika Saya mengalami Long-COVID, apakah aman untuk Saya berada di sekitar orang lain?

Meskipun umumnya tidak menular, Anda mungkin disarankan untuk melakukan tes jika dokter menganggapnya perlu. Statistik awal menunjukkan bahwa pelepasan virus tidak terkait dengan Long-COVID.

Adakah test yang harus dilakukan kala mengalami Long-COVID?

Penyedia layanan kesehatan Anda dapat merekomendasikan tes berdasarkan gejala yang dialami, termasuk tes darah, tes untuk menilai sistem organ Anda dan memindai paru-paru dengan sinar-X. Tindak lanjut mungkin diperlukan berdasarkan hasil.

Bagaimana penanganannya?

Penelitian tentang Long-COVID terus dilakukan. Penyedia layanan kesehatan Anda mungkin akan memberikan pengobatan suportif untuk gejala yang dirasakan dan merekomendasikan untuk dilakukan tindak lanjut. Anda mungkin akan dirujuk jika sistem organ tertentu terkena atau jika Anda memerlukan perawatan lebih lanjut.

Apa yang perlu Saya lakukan untuk mencegah atau menjadi sembuh?

Belum ada obat-obatan yang dapat mencegah Long-COVID. Namun, beberapa saran berikut, bisa membantu:

- Konsultasikan dengan dokter, semua gejala yang dialami termasuk gejala kesehatan mental, jika ada.
- Konsultasikan semua kemungkinan dari gejala yang dialami.
- Simpan catatan gejala Anda serta lacak kemajuan dan pemulihannya.
- Cari informasi dari sumber tepercaya, bagaimana mengatasi gejala yang dialami.
- Waspada akan gejala yang mungkin memerlukan perhatian segera.
- Nomor darurat yang mesti dihubungi.

Dukungan / sumber daya apa yang tersedia untuk Saya?

Tanyakan kepada penyedia layanan kesehatan Anda, informasi lebih lanjut mengenai layanan konseling / kelompok dukungan.

Catatan untuk diperhatikan

Dokumen ini dikembangkan untuk keperluan edukasi semata dan benar pada saat dipublikasikan. Ini bukan merupakan pengganti saran medis profesional. Jika Anda memiliki pertanyaan atau kekhawatiran terkait topik dimaksud, silakan konsultasikan dengan tenaga kesehatan Anda.