

## **Bản tin – Tuần từ ngày 13 tháng 12 năm 2020**

### **Hội chứng “đường trường”: Triệu chứng COVID dai dẳng ở một số bệnh nhân**

Có thể bạn đã nghe đến cụm từ Người bệnh kéo dài (Long Hauler), chỉ những người đã nhiễm COVID-19 và tiếp tục có các triệu chứng của bệnh này sau khi hồi phục ban đầu. Đôi khi, ảnh hưởng lâu dài của các triệu chứng COVID-19 có thể kéo dài hàng tháng trời. Hầu hết người nhiễm virus corona hồi phục hoàn toàn trong vòng vài tuần. Tuy nhiên, một số người – ngay cả các ca nhiễm nhẹ – vẫn tiếp tục có các triệu chứng. Người cao tuổi và người có tình trạng bệnh lý nghiêm trọng có nguy cơ cao nhất mắc các triệu chứng COVID-19 dai dẳng kéo dài. Nhưng cả những người trẻ tuổi, khỏe mạnh vẫn có thể cảm thấy không khỏe trong vài tuần đến vài tháng sau khi nhiễm bệnh.

Các dấu hiệu và triệu chứng kéo dài dai dẳng thường gặp nhất bao gồm:

- Mệt mỏi
- Hụt hơi
- Ho
- Đau khớp
- Đau ngực

Các triệu chứng kéo dài dai dẳng khác theo báo cáo:

- Đau cơ hoặc đau đầu
- Tim đập nhanh hoặc mạnh
- Mất mùi hoặc vị
- Vấn đề về trí nhớ, khả năng tập trung hoặc giấc ngủ
- Phát ban hoặc rụng tóc

Sau nhiều tháng tìm hiểu về COVID-19, các nhà nghiên cứu y học đã biết thêm được rất nhiều về bệnh này, nhưng liệu COVID-19 sẽ ảnh hưởng như thế nào đến mọi người về lâu dài thì vẫn còn là ẩn số. Tình trạng này được gọi là triệu chứng sau COVID-19 hoặc “COVID-19 kéo dài”. Một nghiên cứu mới đây của Đại học Y thuộc Đại học Indiana đã khảo sát những Người bệnh kéo dài (Long Hauler) về các triệu chứng COVID-19 mà họ đang gặp phải. Trong số những người tham gia khảo sát, họ ghi nhận được 98 triệu chứng kéo dài. Tiến sĩ Natalie Lambert – phó giáo sư nghiên cứu phụ trách nghiên cứu này – cho biết: “nghiên cứu của chúng tôi đã xác định được các triệu chứng mới, bao gồm đau dây thần kinh nghiêm trọng, khó tập trung, khó ngủ, mắt mờ và cả rụng tóc”. Nghiên cứu trong tương lai sẽ phải tập trung vào nhiều triệu chứng để phát triển cách điều trị và liệu pháp y khoa cần thiết.

Điều quan trọng cần lưu ý là hầu hết người nhiễm COVID-19 nhanh chóng hồi phục mà không gặp triệu chứng dai dẳng kéo dài. Tuy nhiên, đối mặt với những vấn đề có nguy cơ kéo dài do COVID-19 gây ra, chúng ta cần nỗ lực hơn nữa để giảm bớt sự lây lan của

bệnh này bằng các biện pháp phòng ngừa như đeo khẩu trang, hạn chế đến nơi đông người và giữ tay luôn sạch sẽ.

Theo báo cáo, 26,5% số triệu chứng mà người bệnh kéo dài gặp phải thường rất đau đớn.

Khoảng 30% bệnh nhân COVID-19 bị suy giảm nhận thức kéo dài.

### **Tài nguyên dành cho người bệnh kéo dài**

Survivor Corps

Phong trào tự phát trên toàn quốc cho những người chịu ảnh hưởng của COVID-19

<https://www.survivorcorps.com>

Chương trình Phục hồi Chức năng Thần kinh Sau COVID của Hope Network

*(Hope Network Neuro Rehabilitation Post COVID Recovery Program)*

885-407-7575

<https://hopenetwork.org/neuro-rehab/post-covid-rehab/>

### **Sắp có vắc-xin COVID-19**

Địa phương đang lên kế hoạch để chuẩn bị phân phối vắc-xin COVID-19. Hạt Kent tuân thủ chặt chẽ hướng dẫn của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh cũng như Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Michigan để đảm bảo triển khai vắc-xin một cách suôn sẻ.

Ngay cả khi vắc-xin COVID-19 bắt đầu được đưa vào sử dụng, vẫn cần một thời gian để giảm tốc độ hoặc chặn đứng sự lây lan của virus. Theo ước tính, để kiểm soát được COVID-19, cứ 10 người thì khoảng 7 hoặc 8 người sẽ cần có miễn dịch. Điều đó có nghĩa là gần 250 triệu người tại Hoa Kỳ sẽ cần có miễn dịch, dù là thông qua nhiễm bệnh tự nhiên hay dùng vắc-xin.

Để ngăn chặn đại dịch, chúng ta cần sử dụng mọi công cụ có thể. Vắc-xin giúp hệ miễn dịch của cơ thể sẵn sàng chống lại virus nếu bạn tiếp xúc. Các biện pháp khác như đeo khẩu trang và giãn cách xã hội sẽ giúp giảm nguy cơ tiếp xúc với virus hoặc lây bệnh cho người khác. Bạn nên kết hợp tất cả những biện pháp này để bảo vệ bản thân tốt nhất trước COVID-19.