



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Dlouhodobé následky po COVID-19 na trávicí systém člověka

Syndrom známý také jako "post-COVID", je víc než jen únava a dušnost. Objevují se příznaky, jako jsou bolesti hlavy, mozková mlha a zvonění v uších. V poslední době lékaři zaznamenávají více pacientů s gastrointestinálními problémy. Odborníci programu "COVID Activity Rehabilitation" na Mayo Clinic, popisují po onemocnění COVID-19 nejčastější příznaky (Theimer, S., 2022). A samozřejmě je popisují i naši lékaři a pacienti po prodělaném onemocnění.

Pacienti v rehabilitačním programu hlásí různé zažívací problémy, od mírné nevolnosti a snížené chuti k jídlu až po těžkou zácpu a potravinovou intoleranci. A také reakce na určité potraviny. A podobně se problému věnují i naši lékaři v ČR.

Jaké gastrointestinální příznaky se nejčastěji objevují u post-COVIDU

Podle studie z USA zveřejněné v březnu, mezi 147 pacienty bez předchozích gastrointestinálních potíží, mělo 16 % z nich zhruba 100 dní po infekci COVID-19 nové zažívací příznaky. Mezi nejčastější příznaky patřily např.:

- Bolesti břicha: 7,5 %
- Zácpa: 6,8%
- Průjem: 4,1 %
- Zvracení: 4,1%

Ve studii publikované v dubnu vědci zjistili, že u pacientů s dlouhodobým COVID-19 se vyskytovaly stavy známé jako poruchy interakce mezi střevem a mozku. Mezi příznaky s tímto stavem patří pálení žáhy, problémy s polykáním, syndrom dráždivého tračníku, zácpa, průjem, nadýmání a inkontinence.

Nevíme vše, co se děje ve střevních buňkách

Zatím si nejsme jisti, proč existuje několik možných způsobů, jak by infekce COVID-19 mohla způsobit gastrointestinální problémy. Například sliznice střev má velké množství receptorů, které virus SARS-COV2 využívá k napadání buněk. Celkový zánět způsobený infekcí může také narušit normální střevní bakterie. Také mohou stimulovat některé nervy trávicího systému.

Doporučuje se středomořská dieta s omezením zpracovaných potravin

Příznaky v rámci "post-COVID syndromu" zatím se doporučuje dbát na hydrataci a především zdravou stravu. Neprokázalo, že by u tohoto syndromu pomáhaly módní a extrémní diety. Místo toho [doporučujeme středomořskou dietu](#) s omezením zpracovaných potravin (např. [systém NOVA, FAO 2019](#), v březnu 2022 jsme prezentovali tento systém v Praze na konferenci). Další doporučení je omezení používání velkého množství volně prodejných přípravků k léčbě příznaků. Někdy to může problém ještě zhoršit. Místo samoléčby a experimentů se poraďte se svým lékařem a sledujte příznaky poškození trávicího traktu. Další informace (v EN) naleznete na blogu [Mayo Clinic Connect Post-COVID Recovery Blog](#).



Post-COVID syndrom se samozřejmě řeší i v ČR

Na stránkách MZ ČR naleznete např. "Stručný poziční dokument ČPFS ČLS JEP (aktualizace předchozího dokumentu, červen 2021) s názvem "[Post-COVID syndrom/postižení: definice, diagnostika a klasifikace](#)". Na internetu naleznete i další oficiální vyjádření k post-COVID syndromu.

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 3.8.2022