

COVID kéo dài

Với Tiến sĩ Michele Longo

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:00):

Bạn biết gì về COVID đường dài, mãn tính hoặc kéo dài? Chà, hãy tìm hiểu thêm về tập này của Vax Matters.

Clay (00:16):

Chủ đề của chúng ta hôm nay là một cuộc trò chuyện thú vị. Đó là về COVID kéo dài, còn được gọi là COVID kéo dài, COVID mãn tính hoặc tình trạng hậu COVID. Bây giờ, mặc dù bạn có thể đã nghe nhiều về vi-rút corona, nhưng chúng tôi sẽ giúp bạn hiểu tác động của COVID kéo dài cũng như những gì chúng tôi có thể làm để giúp ngăn chặn nó. Chúng tôi rất vui mừng được chào đón Tiến sĩ Michele Longo đến với buổi biểu diễn ngày hôm nay. Cô ấy là một nhà thần kinh học lâm sàng tại Trung tâm Khoa học Thần kinh Lâm sàng Tulane tại Trường Y khoa Tulane và hiện đang điều hành Phòng khám Chăm sóc Sau COVID của Khoa Thần kinh Tulane. Làm thế nào để chúng ta có được tất cả những điều đó trên một tấm danh thiếp?

Diane (00:55):

(cười)

Clay (00:56):

Chúng tôi rất (cười) biết ơn khi có cô ấy ở đây cùng chúng tôi để nói về điều này. Tiến sĩ, chào mừng, và, và hãy bắt đầu từ đầu. Tình trạng COVID kéo dài hoặc sau COVID là gì?

Tiến sĩ Longo (01:05):

Được rồi, trước tiên tôi muốn, uh, cảm ơn bạn đã mời tôi nói về điều này, uh, về tình trạng này và, vì vậy, hãy bắt đầu với việc trả lời câu hỏi rất quan trọng đó, COVID kéo dài là gì?

Clay (01:17):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Longo (01:18):

Bạn biết đấy, điều mà chúng tôi hiểu là hầu hết những người mắc bệnh COVID sẽ khỏi bệnh trong vòng một hoặc vài tuần. Nhưng có một số người sẽ có các triệu chứng kéo dài từ, khi họ bị bệnh cấp tính hoặc khi họ bị ốm, trong đó, lần đầu tiên, ừm, nhiễm COVID. Họ sẽ có các triệu chứng kéo dài hoặc các triệu chứng mới có thể phát triển kéo dài trong vài tháng và sẽ ảnh hưởng đến chức năng hàng ngày của họ.

Tiến sĩ Longo (01:53):

Và những triệu chứng này có thể, ừm, có thể đến và đi. Chúng có thể, uh, cái mà chúng ta gọi là không liên tục, vì vậy có thể có những ngày tốt và những ngày tồi tệ. Và, uh, nhiều triệu chứng khác

nhau đã được mô tả. Một số vấn đề phổ biến nhất là, uh, các vấn đề về trí nhớ, hoặc, uh, mọi người gọi là sương mù não, có thể là các vấn đề về tập trung hoặc tập trung. Uh, các vấn đề về mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ, khó thở, uh, các vấn đề về đường tiêu hóa, chóng mặt. Ở đó, ở đó, uh, đã có hơn 200 triệu chứng đã được mô tả-

Diana (02:33):

Trời ạ.

Tiến sĩ Longo (02:33):

... trong thời gian dài mắc bệnh COVID. Vì vậy, chúng tôi đang cố gắng hiểu rõ hơn định nghĩa hiệu quả sẽ là gì và, ừ, có nhiều nghiên cứu. Có lẽ một trong những nghiên cứu lớn nhất mà chúng tôi tham gia được gọi là Nghiên cứu PHỤC HỒI và đây là nghiên cứu của NIH hoặc Viện Y tế Quốc gia. Hãy thử hiểu chính xác Covid dài là gì? Chúng ta định nghĩa nó như thế nào? Để trả lời câu hỏi thực sự cơ bản mà bạn đã hỏi đó là gì. Chúng tôi vẫn đang cố gắng đưa ra câu trả lời khoa học cho vấn đề đó.

Diane (03:08):

Bạn biết đấy, Bác sĩ, tôi nghĩ rằng, ừ, có lẽ khi bạn nói về COVID và COVID kéo dài, đây là một dạng đường cong học tập, không chỉ đối với chúng tôi, mà còn đối với lĩnh vực y tế bởi vì, bạn biết đấy, hãy đối mặt với nó. Bạn biết đấy, COVID đã bộc lộ cái đầu xấu xí của nó, bạn biết đấy, vào năm 2019, vì vậy, bạn biết đấy, chúng ta vẫn còn khá mới mẻ với nó, ba, bốn năm sau. Nó sẽ luôn ở xung quanh. Bạn biết đấy, chúng tôi biết rằng nó sẽ luôn ở bên cạnh.

Diana (03:34):

Vì vậy, bạn biết đấy, tôi nghĩ câu hỏi của mình là, khi chúng tôi lần đầu tiên bắt đầu với những người mắc COVID và sau đó, như bạn đã nói, hầu hết mọi người đều khỏe hơn. Trong lĩnh vực y tế, có phải là... Tôi không biết, ngạc nhiên có lẽ không phải là từ thích hợp để sử dụng, nhưng khi mọi người bước vào và nói, "Tôi hôn mê. Tôi bị sương mù não. Tôi cảm thấy như tôi không trở nên tốt hơn như tôi nên làm." Có thể có một mức độ bất ngờ hay đó là điều được mong đợi cùng với điều này khi cố gắng tìm ra COVID là gì? Vì tôi biết rằng, như tôi đã nói, thật khó để tìm ra bốn năm qua.

Tiến sĩ Longo (04:11):

Bạn biết đấy, tôi nghĩ, uh... Tôi, tôi không nghĩ rằng có thể có các triệu chứng kéo dài sau một căn bệnh do vi-rút.

Diana (04:22):

Được rồi được rồi.

Tiến sĩ Longo (04:22):

Chúng tôi biết điều đó là có thể, đặc biệt là với tư cách là một bác sĩ não và thần kinh, có những căn bệnh khác mà chúng tôi đã thấy điều đó. Lấy ví dụ như bệnh bại liệt. Chúng tôi đã thấy những người có thể có các triệu chứng rất lâu sau đó. Uh, đó là, uh, tôi nghĩ rằng, đó không phải là một điều mới lạ hay mới lạ mà có thể có một số người có, uh, các triệu chứng kéo dài sau một căn bệnh, uh, do virus. Nhưng tôi nghĩ rằng số lượng người mà chúng ta đang gặp, đó là một điều bất ngờ. Nếu, nếu tôi nghĩ lại, bạn biết đấy, những năm đầu, uh, đầu năm 2020, với tư cách là một nhà thần

kinh học tổng quát, tôi đã khám cho những bệnh nhân có các triệu chứng mà một nhà thần kinh học tổng quát thường gặp.

Diana (05:06):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Longo (05:06):

Những thứ như, ừ, bạn biết đấy, đau đầu, chóng mặt, và các vấn đề với, ừm, sương mù não, hoặc khả năng tập trung, hoặc khả năng tập trung. Um, nhưng những gì tôi thấy là những bệnh nhân đó có độ tuổi bằng một nửa so với những bệnh nhân điển hình (cười) mà tôi thấy với những tình trạng này, những người trẻ hơn. Những người không, uh, n- không nhất thiết phải có bất kỳ tình trạng y tế nào trước COVID hoặc đặc biệt là, uh, một trường hợp nghiêm trọng của COVID đã đến phòng khám với các triệu chứng mà họ, uh, uh, đang bị được đánh giá cho. Và tôi nghĩ phần đó, đối với tôi, khác với những gì tôi mong đợi, những gì tôi mong đợi hoặc những gì tôi đã thấy trong quá khứ.

Diane (05:50):

Chà, bạn biết đấy, khi bạn nói điều đó, rằng một số người mà bạn đã gặp, tất nhiên, ở độ tuổi trẻ hơn, không phù hợp với những gì bạn thường thấy trong nghề nghiệp của mình, bạn, bạn đang nói về, rằng họ thực sự không, một số người trong số họ, không mắc bệnh COVID nghiêm trọng. Tôi nghĩ đó là điều mà tôi cho rằng chỉ những người mắc bệnh COVID nghiêm trọng mới có thể mắc bệnh COVID kéo dài. Tôi, tôi, tôi đoán là tôi vừa đưa ra điều đó, giả định đó và, tôi, tôi đoán rằng thật sai lầm khi cho rằng ngay cả khi bạn chỉ mắc một trường hợp nhẹ mà bạn vẫn có thể mắc COVID lâu dài? Đó là cốt lõi- hay kinh nghiệm?

Tiến sĩ Longo (06:26):

Vâng.

Diane (06:26):

Uh, tôi biết rồi, tôi đã không nhận ra điều đó, bác sĩ.

Tiến sĩ Longo (06:28):

Điều đó, điều đó, điều đó đúng và trên thực tế, hầu hết những người mà chúng tôi gặp đều bị nhiễm trùng nhẹ và-

Diane (06:35):

Thật sự?

Tiến sĩ Longo (06:36):

... đó là bởi vì hầu hết những người mắc bệnh COVID sẽ không bị như vậy, bạn biết đấy, đặc biệt là với các biến thể mới hơn, nghiêm trọng hơn, bạn biết đấy, họ sẽ không bị bệnh nặng vì điều đó.

Diane (06:46):

Ờ-huh.

Tiến sĩ Longo (06:47):

Nhưng, ừ, nhưng cho đến nay, phần lớn bệnh nhân của tôi không phải nhập viện. Trên thực tế, bạn biết đấy, khi tôi gặp bệnh nhân và hỏi họ về việc họ bị nhiễm COVID, tôi, tôi cho họ biết rằng tôi hiểu rằng bạn đã có các triệu chứng. Bạn bị ốm. Tôi đang hỏi liệu bạn có phải nhập viện không nhưng biết rằng m- hầu hết bệnh nhân của tôi đều không và điều đó không làm mất hiệu lực các triệu chứng mà chúng ta sắp nói đến.

Clay (07:10):

Covid kéo dài bao lâu?

Tiến sĩ Longo (07:14):

Ồ, đó là một câu hỏi rất hay. Vì vậy, bạn biết đấy, đó là một câu hỏi rất hay mà tôi, tôi, tôi chỉ có thể có những câu trả lời mang tính giai thoại, ừm, ừ, cho câu hỏi đó. Ý tôi là, tôi có thể nói với bạn ngay sáng nay, tôi đã, ừ, ừm, ừ, gặp một trong những bệnh nhân đầu tiên mà tôi gặp mắc bệnh COVID, người này, ừ, đang tiếp tục có các triệu chứng và tính đến nay đã ba năm rồi.

Clay (07:39):

Ồ.

Tiến sĩ Longo (07:40):

Vì vậy, có những người đã phải vật lộn trong nhiều năm.

Diane (07:42):

Ừm.

Tiến sĩ Longo (07:43):

Ừm, ừ, có những người sẽ khỏe hơn sau nhiều tháng, nhưng, ừ, nhưng hầu hết mọi người, có vẻ như các triệu chứng dường như kéo dài hơn, khoảng 12, 18 tháng.

Diane (07:57):

Thật sự?

Tiến sĩ Longo (07:57):

Vì vậy, uh, không phải vài tuần đến vài tháng. Tôi, tôi thường nói với bệnh nhân của mình, "Bạn biết đấy, uh, chúng tôi mơ hồ trong cách trả lời câu hỏi đó vì chúng tôi chưa có câu trả lời cho câu hỏi đó." Chúng tôi không biết cách định nghĩa quá trình phục hồi và vì vậy cho đến khi chúng tôi hiểu rõ hơn quá trình phục hồi sau COVID kéo dài trông như thế nào, đó là một câu hỏi thực sự khó trả lời, quá trình này kéo dài bao lâu?

Tiến sĩ Longo (08:23):

Bạn biết đấy, tôi đã gặp nhiều người rằng họ, họ, họ nghĩ rằng họ đã trở lại mức độ sức khỏe trước đó và sau đó, bạn biết đấy, các triệu chứng quay trở lại. Và chúng ta gần như phải suy nghĩ lại toàn bộ, toàn bộ sự việc một lần nữa. Uh, vậy thì- vậy thì chúng tôi không biết, nhưng tôi nói với bệnh nhân của mình rằng đối với hầu hết mọi người, có vẻ như là vài tháng. Đó không phải là ngày, ngày-

Diane (08:44):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Longo (08:47):

... đến hàng tuần. Hầu hết trong số họ không phải là hàng tuần hay hàng tháng.

Diane (08:50):

Bạn biết đấy, tôi biết khi COVID lần đầu tiên xuất hiện, trong nhận thức muộn màng, đó là bất cứ điều gì thậm chí gần với những gì chúng ta đang dự đoán hoặc nghĩ đến. Vì vậy, như bạn đã nói, chúng tôi đang học hỏi khi chúng tôi tiếp tục và tôi nghĩ đó là điều quan trọng đến mức mọi người nghĩ, "Chà, COVID, chúng ta sẽ nhìn điều này qua gương chiếu hậu." Chúng tôi sẽ không bao giờ có thể làm điều đó.

Diana (09:11):

Nó sẽ luôn ở xung quanh, vì vậy câu hỏi của tôi sẽ là, khi nào... Khi nào bạn bị nhiễm COVID, bạn biết đấy, khi bạn mắc COVID, khi nào nó chuyển thành COVID dài hoặc có cách nào để biết điều đó không? Có một quy tắc của ngón tay cái? Tôi biết mọi người đều khác nhau. Bạn biết đấy, cấu tạo sinh lý của mọi người, tình trạng sức khỏe của họ khác nhau, các tình trạng cơ bản, nhưng có ý kiến nào đó về việc COVID biến thành COVID kéo dài khi nó xảy ra không?

Tiến sĩ Longo (09:42):

Uh, vâng. Đây, đây là một câu hỏi hay khác, và nó thực sự phụ thuộc vào người bạn hỏi. Và, và tôi đang nói về thậm chí, bạn biết đấy, trong số, uh, bạn biết đấy, những nguồn uy tín như CDC, Tổ chức Y tế Thế giới, NIH. Hiện tại, mọi người đều có, ừm, các định nghĩa khác nhau về COVID kéo dài. Chúng tôi, chúng tôi đang cố gắng thay đổi điều đó bằng thông tin mà chúng tôi học được từ RECOVER và các nghiên cứu khác, nhưng, ừm, nhưng hầu hết mọi người, uh, sẽ nói rằng đó là triệu chứng, ừm, can thiệp vào hoạt động hàng ngày, kéo dài đâu đó trong khoảng từ bốn tuần đến ba tháng.

Diana (10:21):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Longo (10:22):

Tôi nghĩ, ừm, bạn biết đấy, uh, giai thoại - nói một cách bình thường từ, từ, ừm, kinh nghiệm mà tôi đã có được trong ba năm qua với phòng khám. Tôi có xu hướng nghĩ rằng ba tháng. Nhưng có lẽ, uh, uh, uh, một con số tốt hơn để chúng ta sử dụng ngay bây giờ, thực sự bởi vì nếu chúng ta nói, "Này, sau bốn tuần, bạn nên bắt đầu, bạn biết đấy, uh, tìm kiếm sự chăm sóc." Tôi nghĩ chúng ta sẽ thấy rằng nhiều người sẽ tiến bộ trong thời gian đó.

Diana (10:50):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Longo (10:51):

Nhưng, uh, nhưng, uh, nhưng, bạn biết đấy, theo định nghĩa của CDC, uh, đó là bốn tuần. Nếu bạn đến Tổ chức Y tế Thế giới, đó là ba tháng. Vì vậy, một nơi nào đó trong, trong, trong đó.

Clay (11:03):

Ồ. Rất nhiều thông tin về vấn đề này và (cười) bạn đã nói trước đó về mọi người, khi thấy số lượng người vẫn đang phải đối mặt với vấn đề đó. Và Diane và tôi, ừ, đã thực hiện một số tập podcast như thế này. Và có vẻ như cuộc đối thoại trên toàn quốc đang ngày càng tiến xa hơn khỏi COVID. Và những biện pháp phòng ngừa mà chúng ta nên thực hiện để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi nó. W-bạn đọc gì về điều đó? Điều đó, uh... Chúng ta có cần nói thêm về điều này để chắc chắn rằng đây vẫn là một thứ rất, rất nguy hiểm cho tất cả chúng ta, cả người lớn và trẻ em?

Tiến sĩ Longo (11:40):

Chà, bạn biết đấy, tôi nghĩ bất cứ khi nào có vấn đề gì liên quan đến sức khỏe của bạn thì bạn có thể làm gì đó để giảm nguy cơ mắc bệnh thì-

Clay (11:48):

Phải.

Tiến sĩ Longo (11:49):

... thì chúng ta phải làm nổi bật điều đó.

Clay (11:51):

Vâng. Ừm.

Tiến sĩ Longo (11:52):

Và khi mọi người đều phải vật lộn... Chà, à, khi mọi người vượt qua COVID trong quá khứ, ý tôi là, sự mệt mỏi vì COVID là một điều có thật.

Clay (11:59):

Đúng đúng.

Tiến sĩ Longo (11:59):

Ý tôi là, chúng ta, chúng ta thấy điều đó, phải không? Chà, có một số người vẫn đang gặp khó khăn và hiện tại, uh, chúng tôi không hiểu tất cả các yếu tố rủi ro để trở thành một người mắc COVID lâu dài. Vì vậy, uh, như tôi đã nói, tôi thấy rất nhiều người khỏe mạnh, trước đây, bạn biết đấy, ừm, không có tình trạng sức khỏe nào. Tôi thấy các vận động viên chuyên nghiệp. Ý tôi là, uh, uh, chúng ta thấy đủ loại người phải vật lộn với COVID lâu dài, nhưng có một điều mà chúng ta sắp hiểu ra là nếu bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng với COVID hoặc bị tái nhiễm, bạn có thể giảm nguy cơ mắc COVID kéo dài. Vì vậy, bất cứ điều gì giúp bạn ra khỏi bệnh viện-

Diana (12:44):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Longo (12:45):

... với, uh, với COVID, sẽ có khả năng giảm nguy cơ mắc bệnh COVID kéo dài của bạn. Bất cứ điều gì khiến bạn không bị nhiễm COVID ngay từ đầu, chẳng hạn như tiêm chủng, hoặc, hoặc, hoặc đeo khẩu trang, và thực hiện, ừm, ừ, những điều này khi thích hợp, ừ, sẽ làm giảm nguy cơ mắc COVID

kéo dài của bạn. Vì vậy, tôi nghĩ rằng thông điệp đó vẫn là điều mà chúng ta cần đảm bảo rằng mọi người đều biết và nếu bạn mắc bệnh COVID, thì bạn sẽ nhận được các phương pháp điều trị có thể làm giảm nguy cơ phải nhập viện. Vì vậy, vắc xin, ừ, điều trị, ừm, của COVID. Uh, tránh, bạn biết đấy, ừm, thông qua việc đeo khẩu trang và các biện pháp bảo vệ xã hội, ừ, ừ, tất cả vẫn là những thông điệp rất phù hợp.

Clay (13:30):

Y- bạn biết đấy, có một-, nghe có vẻ điên rồ nhưng có một chút lạc quan trong những gì bạn đã nói về thời gian dài của COVID. Tôi tình cờ biết một số người vẫn có các triệu chứng rất lâu sau khi nhiễm virus corona và họ đang ở một nơi mà họ nghĩ, "Chà, tôi sẽ không bao giờ có thể thoát khỏi điều này." Họ thực sự có thể đang phải đối mặt với các triệu chứng kéo dài của COVID và cuối cùng có thể biến mất, đúng không?

Tiến sĩ Longo (14:05):

Ờ, vâng. Nhưng, nhưng tôi, nhưng tôi nghĩ điều đó quan trọng, chỉ là một lời cảnh báo mà tôi muốn đảm bảo rằng điều đó rõ ràng-

Clay (14:05):

Được rồi.

Tiến sĩ Longo (14:06):

... có phải bạn... Rằng điều rất quan trọng đối với những người- đang có các triệu chứng mà họ liên quan, bạn biết đấy, với việc nhiễm COVID-

Clay (14:13):

Chắc chắn.

Tiến sĩ Longo (14:13):

... rằng họ tiếp tục chăm sóc với bác sĩ lâm sàng hiểu họ nhất.

Clay (14:16):

Phải.

Tiến sĩ Longo (14:17):

Với bác sĩ chăm sóc chính của họ vì COVID, COVID lâu dài là biểu hiện bất chước của các tình trạng khác, vì vậy, điều thực sự quan trọng là, uh, uh, bạn biết đấy, thiết lập dịch vụ chăm sóc với, uh, với một bác sĩ chăm sóc chính giỏi.

Diana (14:34):

Bạn biết đấy, câu hỏi của tôi cũng vậy, khi bạn đang nói về COVID kéo dài, thưa Bác sĩ, liệu một người có thể bị nhiễm COVID từ một người đã mắc COVID lâu dài không?

Tiến sĩ Longo (14:44):

Uh, đó là một điều tuyệt vời... Vâng, tôi rất vui vì bạn đã hỏi điều đó bởi vì, ừ, không. Khi bạn mắc bệnh COVID kéo dài, bạn sẽ không bị lây nhiễm.

Diane (14:52):
Được rồi được rồi.

Clay (14:52):
Tuyệt vời.

Diane (14:52):
D-được rồi.

Tiến sĩ Longo (14:53):
Vậy đó là sự thật, đó là sự thật, ừ, ừm, quan trọng, ừ-

Diane (14:55):
Phải.

Tiến sĩ Longo (14:59):
... để biết. Vì vậy, ừm... Không. Covid kéo dài không lây nhiễm.

Diane (15:05):
Trường hợp đóng cửa. Điểm máu chốt-

Clay (15:06):
(cười)

Diane (15:06):
... không cần phải lo lắng về điều đó. Được rồi.

Tiến sĩ Longo (15:07):
Ừm-ừm.

Diane (15:08):
Được rồi. Được rồi.

Clay (15:09):
Uh, vậy, một số biến chứng nghiêm trọng hơn có thể xảy ra khi mắc bệnh COVID kéo dài là gì?

Tiến sĩ Longo (15:16):
Chà, bạn biết đấy, tôi nghĩ, uh, một số... COVID kéo dài, theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới sẽ cản trở hoạt động hàng ngày của bạn, mà-

Clay (15:28):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Longo (15:28):

... có nghĩa là nó ảnh hưởng đến trường học, công việc và làm công việc nhà của bạn cũng như chăm sóc bản thân hoặc những người khác mà bạn chịu trách nhiệm. Vì vậy, đó là, uh, đó là một vấn đề thực sự với COVID kéo dài. Um, uh, nó, đó là một tình trạng, ừm, nếu nó cản trở, uh, bạn biết đấy, hai hoặc nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của bạn, thì nó sẽ, uh, đủ điều kiện để bị khuyết tật.

Tiến sĩ Longo (15:55):

Hoặc, uh, nhiều bệnh nhân của chúng tôi cần chỗ ở tại nơi làm việc hoặc trường học, vì vậy tôi nghĩ, vì vậy tôi nghĩ rằng, đó là, uh, đó là, uh, uh, một hậu quả thực sự nghiêm trọng. Nếu tôi xem xét những hậu quả về sức khỏe và bạn nghĩ rằng, bạn biết đấy, rất nhiều người mắc COVID lâu năm, như tôi đã nói, họ, họ, họ ừm, họ đang ở thời kỳ cuộc sống của họ, nơi họ thường làm việc hiệu quả. Họ là những người trẻ tuổi-

Diana (16:21):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Longo (16:21):

... rất nhiều trong số họ. Không phải tất cả, nhưng, nhưng rất nhiều và vì vậy đây là tôi - tôi - can thiệp vào lực lượng lao động của chúng tôi. Chúng tôi biết rằng họ vừa nhận được một báo cáo từ, uh, uh, Vương quốc Anh rằng có một nhóm bác sĩ COVID kéo dài. Và họ tin rằng một trong năm phòng khám của họ - bác sĩ của họ không làm việc vì COVID kéo dài. Nó đang can thiệp-

Diana (16:44):

Hừm.

Clay (16:44):

Ồ.

Tiến sĩ Longo (16:44):

... với lực lượng lao động. Nhưng tôi muốn chỉ ra, ừm, một điều khác mà... Bởi vì bệnh nhân của tôi hỏi tôi, "Tôi có thể chết vì bệnh này không?" Chà, chúng ta cần đảm bảo rằng điều này là, COVID dài đó không bắt chước một tình trạng khác. Và điều đó thực sự quan trọng cần ghi nhớ, phải không? Nhưng phần còn lại là, ừ, tôi - có, ừ, có một, ừ, một, ừ, gánh nặng về sức khỏe tâm thần kéo dài-

Diane (17:08):

Ừm.

Tiến sĩ Longo (17:08):

... không chỉ với đại dịch và những gì chúng ta đã trải qua, mà còn với Covid kéo dài. Ừm, dường như đôi khi nó bùng phát các tình trạng sức khỏe tâm thần trước đây đã được kiểm soát tốt hoặc hoặc chúng ta sẽ thấy các tình trạng sức khỏe tâm thần mới khởi phát như lo lắng hoặc trầm cảm ở những người chưa bao giờ phải vật lộn với điều này. Và tôi nghĩ có một mối lo ngại thực sự về vấn đề tự tử và mọi người cần được hỗ trợ, xác nhận.

Tiến sĩ Longo (17:36):

Họ cần phải được nghe thấy. Bạn biết đấy, ừm, đây là, ừ, ừ, thời điểm nguy hiểm để cô lập và khi bạn bị bệnh và bạn... Và bạn có một thứ mà chúng tôi gọi là khuyết tật vô hình, tôi nghĩ nó thực sự gia tăng nguy cơ bị cô lập về mặt xã hội. Và điều đó, điều đó, điều đó không phải, đó không phải là điều tốt.

Diane (17:58):

Cảm ơn bạn, vì đã đưa ra điều đó, Bác sĩ, bởi vì đó chỉ là... Trọng tâm của vấn đề là với những thứ như thế này, với COVID kéo dài, bạn muốn khởi bệnh. Bạn đang cố gắng để có được tốt. Bạn không, bạn biết đấy, bạn không chỉ, bạn biết đấy, khóc lóc hay than vãn về điều gì đó, đó là-

Clay (18:14):

Phải.

Diana (18:15):

... thực tế. Đó là triệu chứng. Bạn không muốn bạn bè hoặc gia đình của mình nói, "Chà, bạn biết đấy, lẽ ra bây giờ bạn nên cảm thấy tốt hơn." Ờ-

Clay (18:21):

Vâng.

Diana (18:21):

... trời ơi, tại sao bạn lại làm thế? Như bạn đã nói, bạn cần phải hỗ trợ vì điều đó dẫn đến, như bạn đã nói, lo lắng, "Tại sao tôi không khá hơn? Sức khỏe tinh thần của tôi." Sức khỏe tinh thần của bạn? Điều đó rất quan trọng bởi vì đôi khi, bạn biết đấy, bạn cứ nghĩ, "Được rồi, tôi ốm. Tôi ốm. Tôi ốm." Và bạn biết đấy, bộ não của bạn có thể làm được rất nhiều việc, y- như bạn, như bạn biết đấy, sức khỏe tinh thần của bạn có thể đưa bạn vào lối mòn mà bạn không thể thoát ra được, thậm chí rất khó để thoát ra tự mình ra khỏi nó, Bác sĩ.

Tiến sĩ Longo (18:54):

Tuyệt đối. Vâng, đó là một... Đó là, uh, uh, bạn biết đấy, chúng tôi... Ờ đó, có một thuật ngữ mà, ừm, mà lần đầu tiên tôi nghe thấy trong công việc của mình với COVID kéo dài và điều đó là một thuật ngữ được gọi là gaslighting y tế.

Diana (19:08):

Ồ, vâng.

Tiến sĩ Longo (19:09):

Và gaslighting y tế-

Diana (19:09):

Chúa ơi.

Tiến sĩ Longo (19:10):

... ừm, bạn biết đấy, mọi người đến gặp tôi và họ nói rằng họ có các triệu chứng, nhưng họ không tin. Không được tin tưởng bởi những người của họ tại nơi làm việc-

Diana (19:18):

Uh-huh.

Tiến sĩ Longo (19:19):

... bởi gia đình của họ, bởi người khác, uh, ừm, bởi các chuyên gia y tế khác. Ý tôi là, ừm, tôi thấy điều đó ít hơn tôi nghĩ, bạn biết đấy, uh, một năm rưỡi hoặc hai năm trước. Những thứ như những gì bạn đang làm ở đây, khi chúng tôi thông báo về COVID kéo dài, ừm, nó, nó, nó không chỉ giúp bệnh nhân tin tưởng mà còn cho những người khác nghe về điều này. Khi Đô đốc Rachel Levine nói về COVID kéo dài, cô ấy luôn bắt đầu bằng câu: "Covid dài là có thật."

Clay (19:49):

Hừm.

Diana (19:49):

Vâng vâng.

Tiến sĩ Longo (19:50):

Điều đó rất cần thiết, không chỉ đối với bệnh nhân mà còn đối với bất kỳ ai trong ngành chăm sóc sức khỏe. Tất cả chúng ta cần phải hiểu rằng, rằng, à, rằng chúng ta cần tin vào những gì, những gì, những gì mọi người đang mô tả cho chúng ta. Con virus COVID dài đó là có thật. Đó là sự thật.

Clay (20:08):

Bạn biết đấy, bạn đã đề cập trước đó một số biện pháp phòng ngừa mà chúng ta có thể thực hiện để tránh nhiễm vi rút coronavirus ngay từ đầu, nhưng nếu ai đó mắc bệnh COVID lâu dài, họ có thể làm gì để đẩy nhanh quá trình rời khỏi cơ thể của mình?

Tiến sĩ Longo (20:22):

Bạn biết đấy, ngay bây giờ, uh, phương pháp điều trị COVID kéo dài của chúng tôi là điều trị các triệu chứng và phần lớn trong số đó là, bạn biết đấy, tôi - đang tìm ra những triệu chứng khó chịu nhất đối với người đó và chúng tôi có thể làm gì để, để điều trị những triệu chứng đó? Không có, không có, ừm, không có viên thuốc thần kỳ nào ở đây. Đó không phải là thứ mà bạn có thể bước vào và điều trị, bạn biết đấy, ừ, ừ, tất cả những triệu chứng đa dạng này chỉ với, ừ, ừ, chỉ với một viên nang. Vì vậy, trước tiên chúng ta cố gắng xác định những triệu chứng khó chịu nhất là gì?

Tiến sĩ Longo (20:56):

Đối với nhiều người, họ nhận thấy rằng khi nỗ lực hết mình, họ kiệt sức. Họ gặp tình trạng khó chịu sau khi gắng sức và vì vậy, trước hết, điều quan trọng là chúng tôi phải đảm bảo rằng, những bệnh nhân này đã gặp các bác sĩ chuyên khoa thích hợp để loại trừ, bạn biết đấy, tổn thương nội tạng do chính COVID. Ý tôi là, ừ, bạn biết đấy, đó là một điều rất quan trọng. Một khi, ừ, một khi chúng ta làm điều đó, thì chúng ta bắt đầu, ừ, xem xét các biện pháp can thiệp có thể hữu ích.

Tiến sĩ Longo (21:28):

Uh, chúng tôi, uh, nhiều bệnh nhân của chúng tôi đã được hưởng lợi từ việc gặp, ừm, các nhà trị liệu khác nhau, chẳng hạn như các nhà trị liệu vật lý giúp họ hiểu, uh, họ có thể gắng sức bao nhiêu trước khi đạt đến điểm mà họ cần phải dừng lại? Chúng tôi muốn họ ngừng ngay khi có các triệu chứng. Bạn không muốn, bạn không muốn đẩy ai đó vào tình trạng mà các bệnh nhân gọi là suy sụp, đó là, bạn biết đấy, giống như 12, 72 giờ sau khi họ cố gắng hết sức. họ cảm thấy khủng khiếp, và tất cả các triệu chứng của họ đã bùng phát.

Tiến sĩ Longo (21:59):

Vì vậy, đôi khi, làm việc với một nhà trị liệu vật lý có thể giúp giải quyết vấn đề đó. Công việc hỗ trợ bệnh nhân. Rất nhiều bệnh nhân của chúng tôi bị rối loạn giấc ngủ và chúng tôi cố gắng giúp họ có thói quen ngủ tốt. Và vệ sinh và nghiên cứu về giấc ngủ khi cần thiết. Chúng tôi có, uh, uh, các nhà trị liệu nhận thức giúp những bệnh nhân đang vật lộn với sương mù não. Những người có vấn đề về tập trung hoặc tập trung để phát triển các kỹ năng có thể giúp họ sử dụng ít năng lượng tinh thần hơn trong các hoạt động mà họ đang làm.

Tiến sĩ Longo (22:32):

Và tương tự với, uh, uh, ừm, các nhà trị liệu cơ năng giúp bệnh nhân của chúng tôi học cách tiết kiệm năng lượng, vì vậy nó thực sự là một cách tiếp cận theo nhóm. Đây là một số trong những điều mà chúng tôi đang làm ở đó. Uh, RECOVER mới bắt đầu thực hiện một số thử nghiệm lâm sàng, vì vậy chúng tôi sẽ tìm hiểu thêm khi có thêm thông tin, nhưng hiện tại, các phương pháp điều trị COVID kéo dài là dựa trên triệu chứng.

Diana (22:59):

Và tôi nghĩ rằng tất cả những người đã nghe trước đó khi bạn nói có... Bạn có nói là có 200 triệu chứng không? Có phải đó là những gì bạn nói?

Tiến sĩ Longo (23:07):

Hơn 200 triệu chứng đã được mô tả với bệnh COVID kéo dài.

Clay (23:11):

Ồ. Ai, ai có nguy cơ mắc bệnh COVID kéo dài cao nhất?

Tiến sĩ Longo (23:14):

Chúng ta chỉ mới bắt đầu hiểu điều đó. Đã có nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, ừ, chắc chắn nếu bạn bị bệnh nặng vì COVID, ừm, đó là nguy cơ mắc bệnh COVID kéo dài. Nếu bạn, ừm, ừ... Chúng tôi nghĩ đó là, ừ, p- rằng những người chưa được tiêm phòng, họ sẽ bị nhiễm COVID lâu dài. Có xu hướng gặp khó khăn hơn với COVID kéo dài và có nguy cơ cao hơn.

Tiến sĩ Longo (23:37):

Đã có một số nghiên cứu trích dẫn các tình trạng bệnh lý tiềm ẩn khác như, uh, béo phì hoặc tiểu đường, hoặc các tình trạng khác như thế này là yếu tố rủi ro. Ừm, điều đó vẫn đang được giải quyết, nhưng tôi nghĩ rằng rõ ràng yếu tố rủi ro số một đối với COVID lâu dài sẽ là, ừm, là một người bị bệnh nặng với COVID.

Clay (24:01):

Làm thế nào để một loại vắc-xin tác động đến COVID lâu dài?

Tiến sĩ Longo (24:06):

Vắc-xin có tác dụng lâu dài... Chà, chúng tôi hiểu rằng nó làm giảm nguy cơ mắc COVID kéo dài và có vẻ như từ các nghiên cứu đầu tiên của chúng tôi được đưa ra từ Nghiên cứu PHỤC HỒI, rằng, uh, những người được tiêm vắc-xin có thể có, ừm, một con COVID dài hơn. Điều đó vẫn còn phải xem xét, uh, hãy ít triệu chứng hơn với nó. Nhưng vắc-xin, ừm, làm giảm rủi ro và giảm nó xuống... Và bằng cách giảm nguy cơ bạn bị bệnh nặng với COVID, ừm, e- thậm chí theo cấp số nhân, vì vậy theo cách đó giảm nguy cơ mắc COVID kéo dài. Ừm, những thứ khác mà bạn biết đấy, chúng tôi không có, tôi không có khoa học. Tôi có thể nói cho bạn-

Diane (24:50):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Longo (24:50):

... nói theo giai thoại rằng tôi, ừm, ngay từ đầu đã nghe rất nhiều bệnh nhân của tôi nói rằng khi họ bị bệnh COVID, uh, họ đã tự vượt qua điều đó. Họ không được nghỉ ngơi. Họ không nghỉ giải lao. Họ, uh, không làm công việc mà họ có thể nghỉ ngơi và vì vậy, bạn biết đấy, tôi thấy rất nhiều người đến từ lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, từ các ngành dịch vụ. Những người có thể đã không thể dành thời gian, nghỉ ngơi và phục hồi sau lần lây nhiễm ban đầu đó. Nhưng tôi muốn nói lại, đó là nói theo giai thoại. Uh, uh, chúng ta không có khoa học về quan sát đó.

Diana (25:29):

Đôi khi tôi cũng nghĩ rằng, bạn biết đấy, rằng khi chúng ta đang nói về nhóm dân số trẻ hơn dường như bị ảnh hưởng rất nhiều bởi COVID và Covid kéo dài. Và không chỉ dân số lớn tuổi hơn bởi vì chúng tôi biết những người lớn tuổi gặp nhiều thách thức hơn hoặc dân số có các bệnh cơ bản y-. Nhưng tôi cũng đang nghĩ rằng, với những người khỏe mạnh, ờ, trong một thời gian dài, bạn biết đấy, mãi mãi, bạn biết đấy, ở độ tuổi 30, 40 và 50, họ đang nghĩ, như bạn đã nói, "Tôi có thể sức mạnh thông qua điều này. Tôi có thể làm điều này. Điều này sẽ có một chút bất tiện." Và khi không, nó giống như, "Ồ, tôi phải làm gì?"

Clay (26:05):

Phải.

Diane (26:06):

"Tôi ngạc nhiên. Tôi sửng sốt. Tôi, tôi không muốn phải gánh..." Tôi nghĩ bạn đã nói rằng bạn có thể đủ điều kiện nhận khuyết tật nếu cần. Tôi nghĩ, thưa bác sĩ, rất nhiều khi chúng ta không quen với

việc chăm sóc bản thân. Chúng ta chỉ cần đối xử tốt với chính mình. Để cho bản thân được nghỉ ngơi, bạn biết đấy, mọi thứ đều tốt đẹp cho đến khi nó không như vậy.

Diane (26:28):

Hãy cẩn thận và cho phép bản thân được chữa lành, như chúng ta đã nói về đợt COVID kéo dài, về việc bạn quá lo lắng và quá chán nản. Và tinh thần suy sụp đến mức bạn, bạn thực sự, bạn m- khiến bản thân gần như rơi vào tình trạng suy sụp.

Tiến sĩ Longo (26:44):

Vâng. Tuyệt đối. Tôi nghĩ, bạn biết đấy, w- chúng tôi... Ở đâu đó dọc theo diễn biến của đại dịch này, chúng tôi đã kỳ vọng rằng nếu bạn bị bệnh do COVID, bạn sẽ chỉ làm việc ở nhà, giống như tôi - tôi - nếu bạn có thể, nếu bạn có thể làm điều đó Ồ, điều đó, ừ, ừ, nhiều người không thể làm được điều đó.

Diane (27:01):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Longo (27:01):

Ừm, a- và thậm chí cả những người có thể, bạn biết đấy, những người nổi tiếng và các nhân vật chính trị sẽ mắc phải COVID. Và lên bản tin quốc gia và nói-

Diane (27:10):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Longo (27:10):

... rằng họ đang làm việc tại nhà. Họ đã có COVID. Tôi nghĩ rằng điều đó đã mang lại điều này... Nó góp phần tạo nên kỳ vọng rằng khi tôi ốm, tôi phải làm việc. Và tôi nghĩ rằng khi bạn bị ốm vì COVID, tôi - tôi - tôi - bạn phải nghỉ ngơi. Bạn cần-

Diana (27:24):

Vâng.

Tiến sĩ Longo (27:25):

... để cơ thể bạn phục hồi và bạn nên kỳ vọng rằng bạn đang-... Rằng bạn không cảm thấy lười biếng hay tội lỗi vì đã dành thời gian-

Diana (27:34):

Chính xác.

Tiến sĩ Longo (27:35):

... để thu hồi.

Diana (27:36):

Vâng.

Clay (27:37):

Ồ. Uh, rất nhiều thông tin tuyệt vời. Có điều gì mà chúng ta có thể đã bỏ qua hoặc chưa chạm tới không?

Tiến sĩ Longo (27:43):

Vì vậy, tôi nghĩ điều quan trọng cần lưu ý là COVID kéo dài không phải là một tình trạng hiếm gặp. Người ta ước tính rằng khoảng 10% số người bị nhiễm COVID có thể sẽ mắc bệnh COVID lâu dài. Vì vậy, rất có thể bạn biết ai đó đang phải vật lộn với bệnh COVID kéo dài. Nếu bạn- nếu bạn, ừ, lo ngại về tình trạng bệnh COVID kéo dài, bạn nên e- e- gặp bác sĩ biết rõ, hoặc bác sĩ lâm sàng hiểu rõ bạn nhất hoặc thiết lập dịch vụ chăm sóc với bác sĩ lâm sàng chăm sóc chính để sau đó có thể xác định xem, ừ, cần được chăm sóc đặc biệt.

Diane (28:18):

Và một lần nữa, hãy đối xử tốt với bản thân và đừng nản lòng. Không nghĩ rằng, "Ồ, tôi sẽ khỏe lại trong một tháng, hai tháng, một tuần, hai tuần." Chỉ cần biết rằng nó ở ngoài đó. Đó là sự thật. Rằng việc nói chuyện với bác sĩ của bạn là hợp pháp và như bạn đã nói. Đó là điều quan trọng để có cuộc trò chuyện. Vậy thưa bác sĩ, xin cảm ơn bác sĩ rất nhiều vì đã có cuộc trò chuyện này với chúng tôi ngày hôm nay.

Diana (28:43):

Nó sẽ tác động đến nhiều người, nhiều bạn bè và nhiều gia đình về cách họ có thể trò chuyện tương tự với những người họ yêu thương. Vì vậy, một lần nữa, cảm ơn bạn. Đây là một cuộc trò chuyện tuyệt vời, rất nhiều thông tin và quan trọng khác ở đây trên Vax Matters. Cảm ơn tinh thần của chúng tôi đã theo dõi tập này và chúng tôi chắc chắn hy vọng bạn sẽ tham gia lại với chúng tôi vào lần tới.