



MUDR. IGOR DOBRÍK, VEDÚCI LEKÁR
KÚPEĽOV O LIEČBE PO KORONE:

LÚČKY sú aj pre postcovidových pacientov

Mnohí, čo prekonali covid, sa sťažujú, že ani po týždňoch, keď už nie sú pozitívni, sa necítia zdravotne v poriadku. Stále sa nemôžu dobre nadýchnuť, trpnu im nohy, bolí ich hlava. Ak k nim patríte, odporúčame pobyt v Kúpeľoch Lúčky.

Bližšie informácie o liečbe postcovidových komplikácií v lone prírody na Liptove nám poskytol MUDr. Igor Dobřík, vedúci lekár.



■ **Pacienti majú dýchacie problémy i ďalšie ťažkosti. Môžete ako lekár podrobnejšie opísať celé spektrum ťažkostí? Mnohí sa v ňom možno nájdú a dostanú vysvetlenie, prečo nie sú po prekonaní koronavírusu stále fit.**

Najčastejšie sa stretávame s pretrvávajúcim postihnutím dýchacieho aparátu, pohybového a nervového ústrojenstva. Nezriedka býva postihnuté srdce a cievy, vylučovacie a zažívacie ústrojenstvo a v neposlednom rade psychika. Ak by sme to konkretizovali, prevláda poškodenie pľúc, svalov, kĺbov, nervov, mozgu, srdca, obličiek, pečene. V klinickom obraze zisťujeme bolesť na hrudníku, dusivý kašeľ, dušnosť aj pri mierej záťaži, bolesti svalov a kĺbov, vystrašujúce bolesti do končatín, trpnutie končatín, svalovú slabosť, slabosť končatín ako po mozgovej porážke, úporné bolesti hlavy, pretrvávajúce poruchy čuchu a chuti, poruchy srdca a ciev, poruchy obličiek a pečene, zažívacie ťažkosti. Pacienti sa sťažujú na poruchy spánku, pamäti a sústredenia a často na extrémnu únavu a vyčerpanosť a nechuť k pohybovej aktivite. Škála je skutočne pestrá.

■ **Prišli ste s myšlienkou liečiť postcovidových pacientov. Čo ponúkate, aké druhy a spôsoby liečby?**

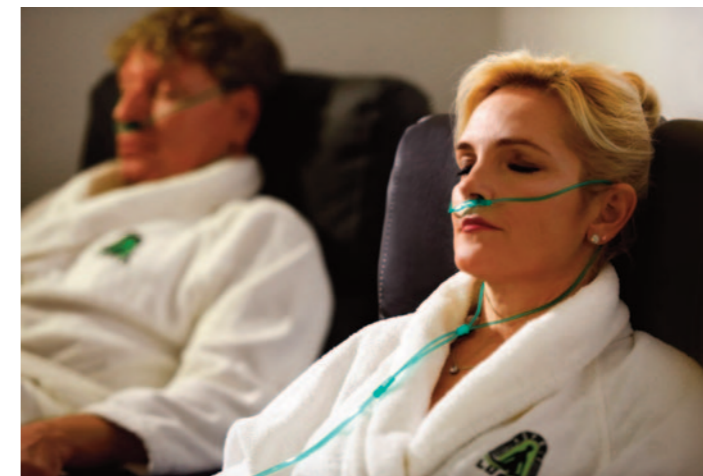
Myšlienka liečiť takýchto pacientov vznikla v kúpeľnej obci zastrešenej Asociáciou slovenských kúpeľov spontánne, pretože chceme pomôcť pacientom postihnutým postcovidovým syndrómom zotaviť sa z ochorenia a prinavrátiť ich čo najviac k pôvodnému zdravotnému stavu. Kúpeľná liečba tak odvráti postup chorobných zmien, urýchli zaradenie ľudí do plnohodnotného pracovného procesu, a tým zabráni aj novej invalidizácii. Pokiaľ ide o liečebné metódy, využívame najmä rehabilitačné metódy na dýchacie a podľa potreby aj na pohybové ústrojenstvo. Dýchacia gymnastika a oxygenoterapia pozitívne ovplyvňujú dýchanie, posilňujú imunitu a zbavujú telo toxínov. Pri inhalácii sa malé čiastočky aerosólu vo forme hmliny dostávajú hlboko do pľúc, to pomáha rozpúšťať hlien a prispieva k zlepšeniu dýchania. Pobyt v bazéne využívame formou sedacích kúpeľov alebo ako hydrokinezioterapiu vo forme cvičenia

a plávania. Tiež podávame balneoterapiu s pobytom vo vaniach s liečivou minerálnou vodou alebo s prísadami máty či eukalyptu, ktoré tonizujú dýchanie. Pri procedúrach vo vaňových kúpeľoch prijímajú pacienti okrem liečivého účinku pobytu v minerálnej vode aj liečivý účinok vdychovaného aerosólu priamo v dýchacích cestách a pľúcach. Pripravený máme aj pobyt v solnej jaskyni a v infračervenej saune a v prípade vhodného počasia aj pohybovú liečbu na čerstvom vzduchu. Na prechádzkach lesnými chodníkami dýchajú pacienti čistý vzduch presýtený liečivými silicami borovic a pri návšteve vodopádu vdychujú čistý vzduch s prirodzeným ozónom v liečivých koncentráciách. Na termotera-

telnosť koenzýmu Q10, a tak pomáha regenerovať pľúcne, svalové a iné bunky. Zlepšuje tiež prekrvenie, zosilňuje svaly a väzy a posilňuje pevnosť kĺbov. Zlepšuje krvný obraz, zvyšuje a upravuje imunitu, a tak pôsobí na organizmus posilňujúco.

■ **Hitom v liečbe dýchacích problémov je aj rehabilitácia, akási dýchacia gymnastika. Používate tento typ terapie, má opodstatnenie u postcovidových pacientov?**

Áno, pri týchto pacientoch ide o dôležité liečebné rehabilitačné metódy, keďže trpia sťaženým dýchaním, dýchavičnosťou, dráždivým kašľom a bolesťou hrudníka. To, že na rehabilitáciu u postcovidových pacientov kladieme



piu využívame parafín, rašelinu a solux. Pri bolestivých stavoch a poruchách funkcie podávame rôzne formy elektroterapie, ultrazvuk, TENS, laser, biolampu a plynové injekcie. Z ostatných procedúr najmä klasickú masáž, hydromasáž, lymfodrenážnu masáž, škótske streky a šliapací kúpeľ.

■ **Kúpele Lúčky sú známe liečivou minerálnou vodou. Aké účinky má voda na postcovidových pacientov?**

Počas kúpeľnej liečby majú klienti i pacienti pitnú kúru liečivou minerálnou vodou bez doplatku. Lúčanská liečivá minerálna voda svojimi účinkami znižuje dráždivosť a sťahy priedušiek, normalizuje pohyblivosť prieduškových svalov, uvoľňuje hlien a tým mierni kašeľ. To je pre postcovidových pacientov, ktorým vírus poškodil pľúca, veľmi dôležité. Ďalej lúčanská minerálna voda zvyšuje využi-

teľský dôraz aj počas kúpeľnej liečby, je zrejme z programu procedúr. Počas liečebných pobytov využívame dýchaciu gymnastiku a rôzne formy dýchacích cvičení. Z rôznych vedeckých štúdií a klinických skúseností vyplynulo, že rehabilitácia dýchania u postcovidových pacientov je popri farmakologickej liečbe nevyhnutná.

■ **O akej vekovej skupine hovoríme? Koho najviac trápia dýchacie problémy, ktoré vyvolal covid? Je veľa pacientov s takýmito ťažkosťami?**

V kúpeľoch sme mali postcovidových pacientov vo veku od tridsať až po viac ako šesťdesiatpäť rokov, väčšina bola vo veku tridsaťpäť až štyridsať rokov, teda produktívna časť s vyššou mobilitou a pracovným zaťažením. Ich motiváciou bolo vďaka kúpeľnej liečbe zlepšiť svoje zdravie a prekonať postcovidový syndróm a čo najskôr sa vrátiť plnohodnotne do práce a k rodine. Určite to však nie je reprezentatívna vzorka, ktorá by vypovedala o frekvencii postcovidových komplikácií v populácii celkovo. Práve klienti vo vyššom veku majú zdĺhavé a vážne problémy, ktoré vďaka overeným liečebným postupom, liečivej vode a skvelej horskej polohe s čistým vzduchom dokážeme efektívne liečiť.

■ **Ako dlho by mali pacienti s postcovidovými komplikáciami pobudnúť v kúpeľoch, aby sa ich zdravotný stav zlepšil? Koľko dní považujete za optimum?**

Ponúkame dvadsaťdva dní liečebné pobyty pre pacientov vyslaných zdravotnou poisťovňou na základe návrhu lekára v indikačnej skupine A. Ide sa o indikáciu V. Netuberkulózne choroby dýchacích ciest, konkrétne podskupinu V/2 Zdlhavá obštrukčná pľúcna choroba. Návrh môže predpísať odborný lekár pneumológ, alergológ, imunológ. Návrh na V/8 Pľúcne fibrózy môže predpísať odborný lekár pneumológ, internista a všeobecný lekár. V prípade, že klientovi nebol schválený nárok na liečbu cez zdravotnú poisťovňu, môžete využiť liečebný pobyt Revital s minimálnou dĺžkou sedem dní. Je zameraný na postihnutia pľúc, pohybového alebo nervového systému. Z medicínskeho hľadiska by bol ideálny trojtýždňový kúpeľný liečebný pobyt. Ale kladné účinky má už aj sedemdňový pobyt a, samozrejme, každý deň navyše je pridaná hodnota, ako sa vrátiť k pôvodnej kondícii a zdraviu.



www.slovakia.travel

AKTIVITA JE REALIZOVANÁ S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA DOPRAVY A VÝSTAVBY SR