

# Senvirkninger etter covid-19

Covid-19 har spredt seg over hele verden siden begynnelsen av 2020, og er fortsatt en pågående pandemi. Verdens helseorganisasjon (WHO) rapporterte den 10. januar i år at covid-19 hadde spredd seg til mer enn 200 land, smittet mer enn 88 millioner mennesker og krevd nesten to millioner liv – og disse tallene øker daglig (1). Med et så stort antall tilfeller dukker det også opp post-covid syndrom, der pasienter som blir friske av sykdommen – med eller uten medisinsk behandling – fortsatt lider av symptomer, hvorav noen er alvorlige og kan påvirke dem resten av livet.

Da utbruddet av covid-19 startet i Kina, utstedte de kinesiske myndighetene nasjonale retningslinjer for behandling av covid-19, hvor de blant annet anbefalte bruk av kinesisk urtemedisin, og at den skulle anvendes så tidlig som mulig i behandlingsprosessen (2). Kinesisk urtemedisin tilhører tradisjonell kinesisk medisin (TKM) og er derfor en naturlig komponent for kineserne å anvende i behandling – men i Vesten er dette fortsatt kontroversielt av flere grunner.

Som en del av det kinesiske ordinære medisinske systemet kunne leger foreskrive kinesisk urtemedisin til pasienter med milde og moderate symptomer, så snart de ble innlagt på sykehus med covid-19 (3). TKM-leger og biomedisinske leger konsulterte hverandre for å bestemme hvordan de også kunne behandle pasienter i alvorlige og kritiske tilstander, og på den måten øke bedringsraten.

Historisk har akupunktur så vel som urtemedisin blitt brukt effektivt i Kina for å behandle epidemiske smittsomme sykdommer (4). I Norge må TKM-utøvere følge Loven om alternativ behandling av sykdom (§ 6 + 9), som slår fast at det kun er autorisert helsepersonell som har lov til å behandle «allmennfarlig smittsom sykdom». Derimot kan TKM-utøvere bidra med hjelp til de som har blitt friske fra infeksjonen, men som fortsatt sliter med senvirkninger.

## Senvirkninger og behandling etter covid-19

I mars meldte TV2 om en norsk studie som viste at så mange som 60% av dem som blir covid-syke sliter med senvirkninger (5). Forskere ved Universitetet i Bergen hadde sammen med forskere ved Universitetssykehuset i Bergen, Stavanger Universitetssykehus, Haraldsplass Diakonale Sykehus, Bergen kommune og amerikanske forskere laget en studie hvor de har fulgt 2697 personer over seks måneder. De så at mange mellom 16 og 30 år hadde konsentrasjonsplager, problemer med pust og hukommelsessvikt, uttalte professor Rebecca Cox ved Universitetet i Bergen til kanalen. Studien fra Bergen viser også at det er flest kvinner som sliter med senvirkningene.

En kinesisk studie gjort blant covid-smittede i Wuhan, publisert i det anerkjente tidsskriftet *The Lancet*, bekrefter det samme; at langt over halvparten sliter med ettervirkninger (6). Verdens helseorganisasjon (WHO) oppfordrer helsepersonell om å ta dette på alvor.

Den 23. mai i år presenterte VG en lengre artikkel om senvirkninger og behandling etter covid-19 (7). Mange av de som har hatt covid-19-infeksjon sliter med senskader og det er ikke bare de sykeste covid-pasientene som opplever dette, men også de med lettere infeksjoner. De opplever utfordringer med blant annet utmattelse, konsentrasjon, hukommelse, søvn, tap av lukt- og smakssans, lenge etter den aktive infeksjonen.

Utfordringen i dag er at mange post-covid-pasienter ikke fanges opp av helsevesenet. De som har vært innlagt på sykehus, kanskje ligget på respirator og hatt et intensivforløp, har sannsynligvis det største og lengste behovet for rehabilitering, men disse blir som regel godt fulgt opp av sykehuset. De som har hatt lettere covid-infeksjon fanges ikke naturlig opp av helsevesenet, selv om de også har behov for oppfølging. Av den grunn har regjeringen bedt Helsedirektoratet om å lage en nasjonal plan for rehabilitering etter covid-sykdom. Denne skal være klar innen 1.juni. Samtidig skal det opprettes egne tverrfaglige poliklinikker i hele Norge for de som får langtidseffekter etter covid-19. Helseminister Bent Høie uttalte til VG i mai at de ber alle helseregioner om å etablere minst én tverrfaglig covid-19-poliklinikk, og at den bør være på plass før høsten.

## Rehabiliteringstilbud

Helse Sør-Øst har allerede etablert en tverrfaglig poliklinikk på Kysthospitalet i Stavern, hvor pasienter med senvirkninger etter lettere covid-sykdom henvises fra fastleger fra hele Helse Sør-Øst-distriktet. Også i Øystese i Hardanger har Helse Bergen opprettet et tverrfaglig rehabiliteringstilbud hvor pasientene kommer fra hele Helse Vest.

Dette er pasienter som plages med blant annet utmattelse, søvnproblemer, hjertebank, tungpust, hodepine og

konsentrasjonsvansker. På Kysthospitalet får pasientene en til en oppfølging hvor de får individuell veiledning og inspireres til å komme i gang med vanlige gjøremål for å få samspillet i kroppen i gang igjen. Overlege Tom Farman Nerli ved Kysthospitalet, uttaler til VG at de fleste pasienter opplever bedring etter kort behandling med fokus på trygghet og aktivitet. Behandlingsopplegget i Hardanger likner på det de har på Kysthospitalet og går over tre intensive dager før pasientene følges opp individuelt i et år. Her jobber lungelege, fysioterapeut, psykolog, psykiater, sykepleier og ernæringsfysiolog tett sammen.

Allmenngyldige råd som god døgnrytme, regelmessig ernæring og jevnlig aktivitet står i fokus begge steder. Ifølge overlege Marte Jürgensen i Hardanger er det viktig for mange å komme tidlig nok til fagfolk for å få gode råd om hvordan de kan øke aktivitet på en god måte og forebygge at plagene ikke blir kroniske.

De som har vært hardest rammet av covid-19 har som nevnt størst behov for rehabilitering. Pasienter som har ligget på respirator har problemer med lungekapasiteten og trenger oksygentilførsel i relativt lang tid etterpå. Ved Fysikalsk og medisinsk rehabilitering ved Sykehuset i Vestfold, ser de at lungevevet kan endre seg hos disse pasientene. Men siden vi kun har et drøyt års erfaring er det usikkerhet med hensyn til varig skade – men de aller fleste synes å komme tilbake til den formen de var i før de ble syke. Det er heller ikke uvanlig å se muskelsvinn og nedsatt funksjon i nerveendene hos dem som har ligget i respirator – dette skyldes ikke selve viruset men konsekvensen av å ha vært lenge på en intensivavdeling. Både muskler, koordinasjon og forbindelse mellom muskler og hjerne må trenes opp igjen. Noen av de alvorligst syke covid-pasientene har i ettertid også fått problemer med kognitive funksjoner og rehabiliteringen handler om å trene på det som svikter.

### Tap av lukt og smak

Tap av lukt og smak er et av de sikreste symptomene på covid-19-sykdom. Hos de fleste kommer disse sansene

tilbake, men hos noen kan det bli et vedvarende symptom. VG var også i kontakt med tannlegespesialist Preet Bano Singh, som har doktorgrad i smak, og postdoktorat i behandling av pasienter med smak- og luktforstyrrelser. Ifølge Singh er prognosen for covid-pasienter god, men ingen er foreløpig behandlet såpass lenge til å kunne fastslå at de blir helt friske. Singh har flere måneders venteliste og kan ikke ta imot alle som trenger hjelp, men til VG gir hun noen råd til selvhjelp:

- Kjøp fire eteriske oljer i en helsekostforretning eller apotek, f.eks lavendel, sitron, peppermynte og nellik, ev. kanel.
- Gjør det til en del av morgen- og kveldsstellet å lukte på hver duft direkte fra flasken i 20 sek. Det er viktig å gjøre det to ganger om dagen, hver eneste dag. Reiser du bort tar du flaskene med i toalettmappen.
- Du skal trene opp hjernen til å huske disse luktene. Hjelp gjerne til ved å se på et bilde av lavendel, sitron, nellikspiker og peppermynte når du lukter på dem.
- Sink hjelper for smaken. 25 milligrams sinktabletter kan kjøpes reseptfritt på apotek eller i helsekostforretning.

Fleire TKM-utøvere både i inn- og utland kan allerede rapportere om god effekt for behandling av ulike post-covid syndrom. Når helseregionene etablerer tverrfaglige poliklinikker rundt om i landet burde akupunktur være en del av dette tilbudet – men det er nok dessverre fortsatt en vei å gå før dette anses som en naturlig implementering i et tverrfaglig tilbud.

Mange som sliter med senvirkninger etter covid-19 vil nok selv ta kontakt med ulike behandlingsalternativer som blant annet akupunkturklinikker, og søke hjelp for sine plager. Hvordan TKM-utøvere kan bidra til bedre helse for denne pasientgruppen vil vi gi noen eksempler på i de påfølgende artiklene, hvor to TKM-utøvere i Storbritannia, og to akupunktører som er medlem i Akupunkturforeningen deler sine erfaringer. □

### Kilder:

1. **World Health Organisation**, *Coronavirus Disease (Covid-19) Dashboard*, available at <<https://covid19.who.int/>> data from 10 January 2021 (updated daily)
2. **China's National Health Commission** (2020). *Diagnosis and Treatment Protocol for Novel Coronavirus Pneumonia*, Version 7, <[https://www.elotus.org/promo-files/COVID-19\\_resources/Guidance%20for%20Corona%20Virus%20Disease%202019%20\(English%207th%20Edition%20Draft\).pdf](https://www.elotus.org/promo-files/COVID-19_resources/Guidance%20for%20Corona%20Virus%20Disease%202019%20(English%207th%20Edition%20Draft).pdf)> [last accessed 12.01.2021]
3. Buildings such as arenas and exhibitions centres were converted into temporary hospitals where cases that were not serious could be isolated from the rest of the population and treated. Treatment continued till the patient tested negative. Only cases that progressed to become severe were admitted into a regular hospital for treatment. Unlike other countries, including the UK, China was therefore able to keep even mild cases under observation and medical treatment.
4. **Aanensen, Hanne**: *Tradisjonell kinesisk medisin – dens rolle under store epidemier i Kina*, deQI – Tidsskrift for Akupunkturforeningen nr. 1–2020.
5. <https://www.tv2.no/a/13886679/>
6. **Huang C Huang L Wang Y et al.** *6-month consequences of Covid-19 in patients discharged from hospital: a cohort study*. Lancet. 2021; (published online Jan 8.) [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32656-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32656-8)
7. **Langset, Mona Kristin**; *Slik kommer livet tilbake. Etter Covid-19: Senvirkningene og behandlingene*. VG, søndag 23. mai 2021