



Çocuklarda ve ergenlerde Long COVID

Hekimler ve terapistler için faydalı bilgiler



Federal
Sağlık Bakanlığı

BMG
Initiative **LONG**
COVID

Long COVID nedir?

SARS-CoV-2 koronavirüsü enfeksiyonundan sonra daha uzun vadeli sağlık sonuçlarına **Long COVID**¹. adı verilmektedir. DSÖ tanımına göre çocuklar ve ergenler aşağıdaki durumlarda Long COVID hastası olarak kabul edilir:

- Onaylanmış veya şüphelenilen bir koronavirüs enfeksiyonu varsa
- Belirtiler enfeksiyondan sonraki 3 ay içinde ortaya çıkar ve en az 2 ay sürerse.

Çocuklar ve ergenler de enfeksiyondan sonra hiç semptom göstermezlerse veya sadece hafif semptomlar gösterirlerse Long COVID hastalığına yakalanabilirler. Çoğu durumda semptomlar ilk birkaç ay içinde kendiliğinden iyileşir. Ancak etkilenen bazı çocuk ve gençlerde günlük yaşamı ve katılımı etkileyen kalıcı semptomlar da vardır.



Long COVID'in nedenleri karmaşıktır ve henüz tam olarak anlayamamıştır. Araştırmacılar, gelişiminde çeşitli patomekanizmaların rol oynadığını varsaymaktadır. Bunlar arasında kalıcı inflamatuvar reaksiyonlar, bağışıklık sistemi ve otonom sinir sisteminin düzensizliği, mikro dolaşım bozuklukları ve bozulmuş mitokondriyal enerji metabolizması yer alır.

1 Bu broşürde Long COVID, Long COVID ve Post COVID için bir şemsiye terim olarak kullanılmaktadır. Her iki terim de diğer şeylerin yanı sıra temel zaman kriterleri açısından farklılık gösterir.

Kimler özellikle risk altındadır?

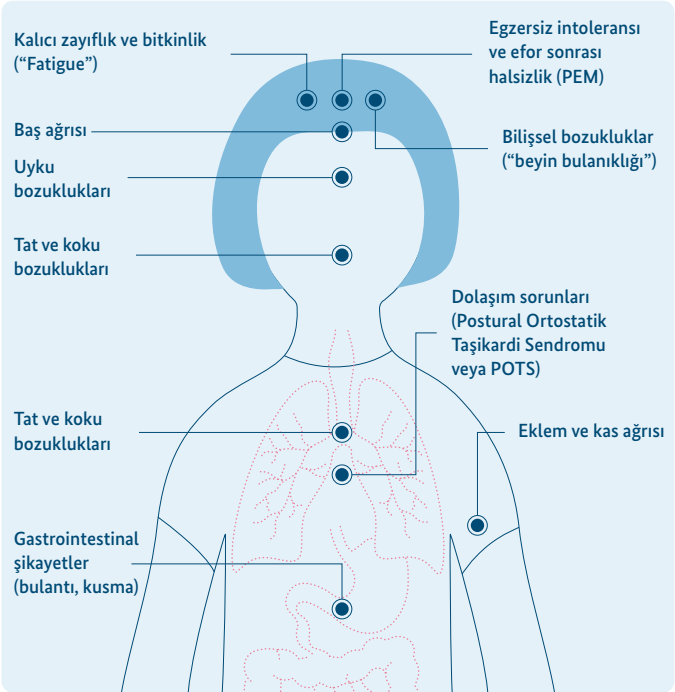
Kesin sıklığı henüz bilinmemekle birlikte çocuklar ve ergenlerin yetişkinlere göre daha az etkilendiği görülmektedir. Long COVID'in bu yaş grubunda ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir:

- Kadın cinsiyeti
- Genç yaş
- Daha önce belirli hastalıkları olan çocuklar ve gençler
- COVID-19'un başlangıçta şiddetli seyri
- Tekrarlayan SARS-CoV-2 enfeksiyonları olan çocuklar ve ergenler

Hangi belirtiler ortaya çıkabilir?

Long COVID'de çeşitli semptomların olması mümkündür. Bunların çocukların ve gençlerin günlük yaşamları üzerinde değişen derecelerde etkileri olabilir.

Çocuklarda ve ergenlerde sık görülen semptomlar



Fatigue (Yorgunluk), Long COVID'de en sık görülen şikayetlerden biridir. Etkilenenlerin çoğunda **buna stres intoleransı** olarak bilinen durum eşlik eder. Semptomlar hafif bir zihinsel veya fiziksel efordan sonra bile kötüleşebilir ("egzersiz sonrası halsizlik" veya kısaca PEM).

Egzersiz intoleransı ile birlikte şiddetli yorgunluk ve bilişsel bozukluklar, uyku bozuklukları, ağrı, dolaşım sorunları veya grip benzeri semptomlar gibi diğer şikayetler 3 aydan uzun sürüyorsa, **ME/CFS** (miyaljik ensefalit/kronik yorgunluk sendromu) varlığı açıklığa kavuşturulmalıdır.

ME/CFS, nedeni genellikle viral bir hastalıkla ilişkili olan ciddi, kronik, çoklu sistem hastalığıdır. Önemli fiziksel ve bilişsel sınırlamalarla ilişkilendirilebilir. Ciddi şekilde etkilenen çocuklar ve gençler genellikle bakıma muhtaçtır.

Long COVID nasıl teşhis edilir?

İlk değerlendirme genellikle çocuk doktorunun veya aile doktorunun muayenehanesinde yapılmalıdır. Anamnezde tipik semptomlara dikkat etmek önemlidir. Bunlar arasında yorgunluk, stres intoleransı veya efor sonrası halsizlik (PEM), ağrı, bilişsel bozukluklar, depresif belirtiler ve anksiyete bozuklukları yer alır. Fizik muayene ve temel laboratuvar teşhislerinin yardımıyla semptomların diğer nedenleri ekarte edilmelidir.

Örneğin bir uzman muayenehanesinde veya özel bir ayakta tedavi kliniğinde daha **ileri teşhisler** aşağıdaki durumlarda faydalıdır:

- Temel teşhislerde anormal sonuçlar varsa,
- Semptomlar 2 aydan fazla sürerse,
- Belirtiler şiddetliyse veya zamanla kötüleşiyorsa veya
- Günlük yaşam ve katılım ciddi biçimde bozulursa (örn. okula birçok gün devamsızlık).

Long COVID 'den şüpheleniliyorsa daha fazla bilgi, DGKJ Konvansiyon Dernekleri'nin "Long COVID'li çocuklar ve gençler için tek tip temel bakım" fikir birliği belgesinde sağlanmaktadır.

Hangi terapötik yaklaşımlar var?

Şu anda Long COVID için nedensel bir tedavi yoktur. Odak noktası, fiziksel ve psikolojik yönlerin eşit şekilde dikkate alınması gereken semptom odaklı tedavidir. Tedavinin amacı yaşam kalitesini korumak, günlük başa çıkmayı teşvik etmek ve kronikliğı ortadan kaldırmaktır. Semptomlara bağlı olarak farklı tedavi yaklaşımları önemlidir. Bunlar şunları içerir:

- Fizyoterapi (örn. fizyoterapi, solunum terapisi)
- Konuşma terapisi
- Mesleki terapi
- Beslenme terapisi
- Psikoterapi/psikosomatik temel bakım
- Yardımcı ilaçların reçetelenmesi
- Rehabilitasyon teklifleri



İlaç tedavisi yaklaşımları aynı zamanda semptomları hafifletmeye de yarar. Diğer enfeksiyon sonrası sendromlarla ilgili deneyimler burada rehberlik sağlayabilir.

Eğer buna karşılık gelen bir stres seviyesi varsa, hastayı tedavi eden kişiler psikososyal destek hizmetleri gibi başka yardım tekliflerine de dikkat çekebilirler. Prensipten yararlanabilenler, eğitim kurumları, sağlık sigortası şirketleri ve emeklilik sigortası sağlayıcıları gibi çeşitli kurumlarla **yakın işbirliğı** aranmalıdır.

Açık ve empatik konuşmalar aynı zamanda etkilenen çocuklar, gençler ve aileleri için de faydalıdır. İlgili tedaviler ailelerle koordine edilmelidir.

Stres intoleransınız varsa kişisel stres sınırlarınızı aşmaktan kesinlikle kaçınmalısınız çünkü bu durum kalıcı bozulmaya neden olabilir.

Pacing nedir?

Pacing, yorgunluk veya egzersiz intoleransı/PEM ile başa çıkmaya yönelik bir stratejidir: genellikle Long-COVID'den etkilenenler için önerilir ve ME/CFS için uzun süredir kullanılmaktadır. Pacing, kendi vücudunuzu dikkatle dinlemek ve kendi gücünüzü doğru kullanmakla ilgilidir. Bu, örneğin kendi stres sınırlarınızı tanımayı ve bunlara bağlı kalmayı içerir. Daha fazla bilgiyi [Alman ME/CFS Topluluğu bilgi sayfasında](#) bulabilirsiniz.



Hekimler ve diğer terapistler daha fazla uzmanlık bilgisini nerede bulabilirler?

Tanı ve tedaviye ilişkin ayrıntılı bilgi çeşitli kılavuzlarda ve fikir birliği belgelerinde bulunabilir. Bunlar şunları içerir:

- DGKJ Konvansiyon Topluluklarından “Long COVID’li çocuklar ve gençler için tek tip temel bakım” fikir birliği belgesi
- Long/Post-COVID S1 kılavuzunun “Pediatrik yönler” bölümü
- “Miyaljik ensefalomiyelit/kronik fatigue sendromunun tanı ve tedavisine ilişkin disiplinler arası, işbirlikçi D-A-CH fikir birliği beyanı”

“Çocuklarda ve ergenlerde Long COVID tanısı ve tedavisi” S2k kılavuzunun 2025 yılında yayınlanması bekleniyor. Ayrıca çeşitli uzmanlık eğitim kursları da bulunmaktadır. Bununla ilgili bilgileri Charité Post-COVID Ağı web sitesinde bulabilirsiniz.

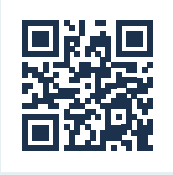
Daha fazla bilgiyi www.bmg-longcovid.de/tr adresinde bulabilirsiniz. Burada Federal Sağlık Bakanlığı (BMG), “BMG Long COVID İnişiyatifi” kapsamında çocuklarda ve gençlerde Long COVID ile ilgili güvenilir bilgiler, bilimsel bulgular ve yardım teklifleri sunmaktadır.



Bilgi edinin:

Daha fazla bilgiyi www.bmg-longcovid.de/tr adresinde bulabilirsiniz. Burada Federal Sağlık Bakanlığı (BMG), “BMG Long COVID İnişiyatifi” kapsamında Long COVID ile ilgili güvenilir bilgiler, bilimsel bulgular ve yardım teklifleri sunmaktadır.

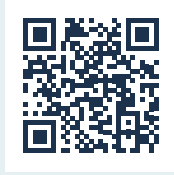
Uzmanlar tarafından incelenen sağlık bilgileri



Federal Sağlık Bakanlığı'ndan bilgi:
www.bmg-longcovid.de/tr



Robert Koch Enstitüsü'nden (RKI) Long COVID'e ilişkin bilgiler



BZgA'dan enfeksiyondan korunmaya ilişkin bilgiler:
www.infektionsschutz.de

Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bakanlığı

Halkla İlişkiler Departmanı, Yayınlar, 11055 Berlin

Editör ekibi: “Neyim var?” kar amacı gütmeyen GmbH, 01067 Dresden

Tasarım: wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart

Resim belgeleri: Sebastian Vollmert / BMG, Tatjana Balzer / Adobe Stock, Tetiana Soares / Adobe Stock, Kien / Adobe Stock

Güncelleme: Kasım 2024

Bu broşürü ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

Yayınlara federal hükümet tarafından gönderilmesini istiyorsanız:

Posta Kutusu 48 10 09, 18132 Rostock

Servis telefonu: 030 182722721

Servis faksı: 030 18102722721

E-posta: publikationen@bundesregierung.de

İşaret dili telefonu aracılığıyla sipariş verin:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Çevrimiçi sipariş: www.bundesregierung.de/publikationen

Sipariş numarası: BMG-G-12203

Bu yayın Federal Sağlık Bakanlığı'nın halkla ilişkiler çalışmaları kapsamında ücretsiz olarak yayınlanmakta olup, satış amaçlı değildir. Seçim kampanyası sırasında partiler, adaylar veya seçim çalışanları tarafından seçim reklamı amacıyla kullanılamaz. Bu, federal, eyalet ve yerel seçimlerin yanı sıra Avrupa Parlamentosu seçimleri için de geçerlidir.