Long COVID: een ziekte met grote gevolgen

Wat is Long COVID?

Long COVID is een ziekte die kan ontstaan na een coronabesmetting. De ziekte kan lang aanhouden en grote gevolgen hebben. We noemen het Long COVID als de klachten drie maanden na de besmetting nog niet weg zijn en er geen andere oorzaak voor is.

Naar schatting hebben 400.000 mensen in Nederland Long COVID, waarvan 100.000 mensen ernstig.*

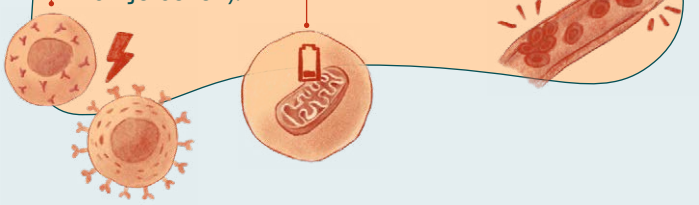
Wie kan het krijgen?

Iedereen kan Long COVID krijgen: volwassenen, jongeren en kinderen. Ook mensen die fit en sportief zijn. Het kan zelfs ontstaan na een nauwelijks merkbare besmetting, of als iemand opnieuw besmet raakt.

Long COVID lijkt op andere ziekten die kunnen ontstaan na een infectie, zoals Q-koorts, de ziekte van Lyme en ME. Dit zijn post-acute infectiesyndromen (PAIS).

Wat er in het lichaam gebeurt

Onderzoek laat zien dat er in het lichaam van mensen met Long COVID veel processen ontregeld zijn. Bijvoorbeeld in het immuunsysteem, de bloedvaten en de mitochondriën (de energiefabriekjes van je cellen).



Wat doet Long COVID?

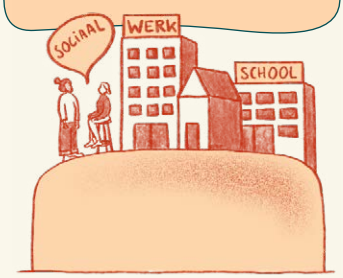
Long COVID veroorzaakt klachten die per persoon heel verschillend zijn en in het hele lichaam kunnen voorkomen.

Deze gezondheidsproblemen kunnen jarenlang aanhouden en het dagelijks leven ernstig beperken.

Hoe ernstig kan Long COVID zijn?

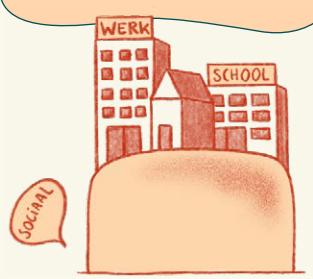
mild

Werken of studeren en een sociaal leven kunnen nog, maar met beperkingen.



ernstig

Werken of studeren lukt niet of bijna niet. Sommige dagelijkse dingen gaan nog wel.



zeer ernstig

Grotendeels of helemaal aan huis of bed gebonden. Mensen die ernstig ziek zijn, moeten bijna altijd liggen.



*De schattingen komen uit onderzoeken van het GOR en RIVM onder volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar. Mensen vulden zelf vragenlijsten in en niet iedereen heeft een diagnose van een arts.

Welke beperkingen heeft iemand met Long COVID?

Welke beperkingen heeft iemand met Long COVID?

Bekende klachten

- Extreme vermoeidheid
- Spier- en gewrichtspijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Problemen met denken, onthouden, en woorden vinden
- Benauwdheid

*In totaal zijn er ruim **200** symptomen.*
*Patiënten hebben er gemiddeld **10 tot 15** tegelijk.*

Minder bekende klachten, die bij veel mensen met Long COVID voorkomen:



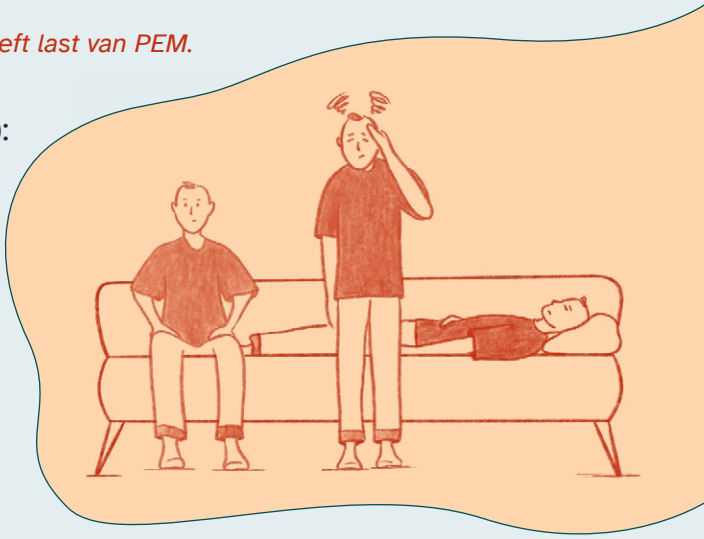
PEM (post-exertionele malaise):
Na inspanning worden de klachten erger, of er komen nieuwe bij. Dat kan gaan om lichamelijke inspanning, nadenken of iets emotioneels. Soms merken patiënten het meteen, soms pas uren of dagen later. Hoe zwaar en hoe lang de klachten aanhouden, past niet bij de inspanning die iemand heeft geleverd.

Bij Long COVID is 'gewoon weer rustig opbouwen' niet verstandig. Door PEM kan inspanning de symptomen namelijk verergeren, soms voor lange tijd.

84% van de mensen met Long COVID heeft last van PEM.

POTS (posturaal orthostatisch tachycardie-syndroom):
De hartslag stijgt heel sterk bij rechtop zitten of staan, terwijl de bloeddruk niet duidelijk daalt. Daardoor ontstaan klachten zoals hartkloppingen, flauwvallen, hoofdpijn, maag- en darmklachten en een gevoel van ziek zijn. Sommige mensen moeten door POTS het grootste deel van de dag liggen.

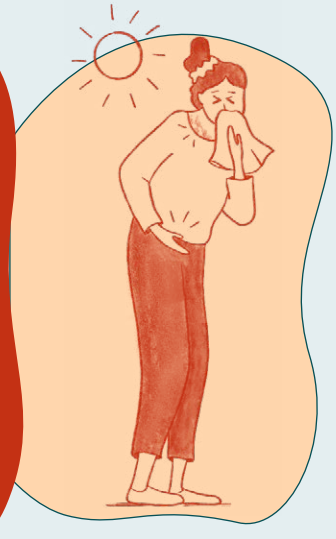
Bij Long COVID werkt het autonome zenuwstelsel vaak niet goed. Dat heet dysautonomie. POTS is daarvan de bekendste vorm.



Geen genezing, wel verlichting

Er is nog geen behandeling die Long COVID geneest. Helaas krijgen patiënten ook vaak te weinig medische zorg of behandeling.

Wel zijn er behandelingen die bepaalde klachten kunnen verlichten, zoals bij POTS en MCAS.



MCAS (mestcelactivatiesyndroom):
Bepaalde cellen in het lichaam (mestcellen) reageren verkeerd en geven te veel stoffen af, zoals histamine. Daardoor kunnen mensen klachten krijgen die op een allergie lijken, zoals klachten aan de buik, longen of huid. Maar ook vage klachten komen voor, zoals uitputting en hersenmist.

Wist je dit niet? Je bent niet de enige. Deel deze infographic met iemand die dit ook zou moeten weten.

©Annemiek Schellenbach | annem.nl
In samenwerking met Long Covid Nederland en Stichting Long COVID
Extra bronnen: C-Support, PostCovid NL, Gezondheidsraad