

'Long Covid' boleh berterusan hingga setahun'

Sinar AHAD (11/07/2021) M196

- Sindrom baharu yang menyaksikan pesakit sudah disahkan sembuh dan negatif virus korona, tapi masih bergejala.
- Persoalannya, sampai bilakah keadaan ini berterusan dan adakah suntikan vaksin meleraikan masalah itu?



Oleh SITI FARAH ELIANI SOLLEH

A WAL bulan Jun lalu, pelakon Ashraf Muslim, 40, membuat pengakuan yang dirinya sehingga kini masih berdepan dengan masalah kesihatan berpanjangan kesan daripada jangkitan Covid-19 yang dialami pada April lalu. Situasi yang dialami oleh Ashraf itu dinamakan *Long Covid* atau *Post Covid*.

"Pada awalnya, saya sangkakan masalah itu berpunca daripada kecederaan lama pada bahu sahaja. Rupa-rupanya, selepas pemeriksaan, otot saya didapati mengecut sehingga memerlukan beberapa rawatan termasuk mendapatkan suntikan kesan daripada jangkitan virus korona,"

katanya kepada pengacara, Addy Junaidi dalam sesi IG Live bersama *SinarPlus* baru-baru ini.

Menurut National Institute for Health and Care Excellence (NICE), United Kingdom, pesakit yang telah mendapat jangkitan Covid-19 berkemungkinan untuk kekal mempunyai beberapa simptom dalam tempoh 12 minggu atau lebih.

Untuk mengupas lebih lanjut dan memahami terma *Long Covid* serta adakah pesakit boleh sembuh sepenuhnya, *SinarPlus* mewawancara Pakar Perubatan Kesihatan Awam dan Pensyarah Perubatan Universiti Sultan Zainal Abidin, Dr Safiya Amanar.

Jelas Dr Safiya, *Long Covid* merujuk kepada kondisi kesihatan seseorang yang masih berasa gejala Covid-19, meskipun dikatakan telah sembuh.

Pakar itu berkata, kondisi itu mungkin boleh berlaku lebih berbulan-bulan lamanya dan berpotensi terjadi kepada mana-mana bekas pesakit Covid-19 tanpa mengira usia, waima kepada kanak-kanak atau remaja juga.

Lebih menakutkan, ia

seseorang mengalami lebih daripada lima gejala Covid-19 pada minggu pertama mereka terkena virus korona, mereka akan cenderung mengalami *Long Covid*.

"Seperkara lagi, risiko seseorang mengalami masalah itu semakin meningkat jika pesakit berusia lebih 50 tahun dan seorang wanita," kata Steves kepada *BBC News*.

Mengulas lanjut, Dr Safiya berkata, *Long Covid* sebenarnya tidak hanya berlaku di Malaysia sahaja, malah meliputi negara di seluruh dunia. Di United Kingdom misalnya, kajian menunjukkan kira-kira 10 peratus daripada individu yang positif Covid-19 akan mengalami dua atau lebih gejala yang berterusan melebihi 12 minggu.

Di Amerika Syarikat pula, 20 peratus daripada individu yang tidak bergejala mengalami *Long Covid* sebulan selepas diagnosis. Sebanyak 27.5 peratus pesakit bergejala ringan turut dikesan berdepan dengan sindrom itu, sementara 50 peratus daripada mereka memerlukan rawatan di hospital.



Sehingga kini di Malaysia, masih belum ada kajian berkaitan yang diterbitkan. Jadi, dapat saya simpulkan, ia (*Long Covid*) lebih banyak dialami oleh pesakit yang



ASHRAF antara individu yang mengalami *Long Covid*.



bukan sahaja bertumpu kepada pesakit yang bergejala teruk iaitu dalam kategori 4 hingga 5, malah pesakit Covid-19 yang bergejala ringan ataupun tidak bergejala juga tidak terkecuali.

Dalam pada itu, **Pensyarah Kanan Klinikal, Kings College London, Dr Claire Steves** berkata, ketika

lebih teruk gejalanya."

- Dr Safiya

"Sehingga kini di Malaysia, masih belum ada kajian berkaitan yang diterbitkan. Jadi, dapat saya simpulkan, ia (*Long Covid*) lebih banyak dialami oleh pesakit yang lebih

teruk gejalanya," katanya sambil memberitahu bahawa tiada laporan tentang gejala berpanjangan ini dalam kalangan mereka yang sudah mengambil vaksin Covid-19 setakat artikel ini ditulis.

Jantung rosak

Apakah gejala-gejala yang biasanya ditanggung oleh pesakit *Long Covid*? Untuk menjawab pertanyaan itu, *SinarPlus* merujuk *British Medical Journal* yang bertajuk Covid-19: Apa Yang Perlu Kita Tahu Tentang *Long Covid*?

Jurnal itu menggambarkan *Long Covid* 'sesuatu yang menakutkan dan lama'.

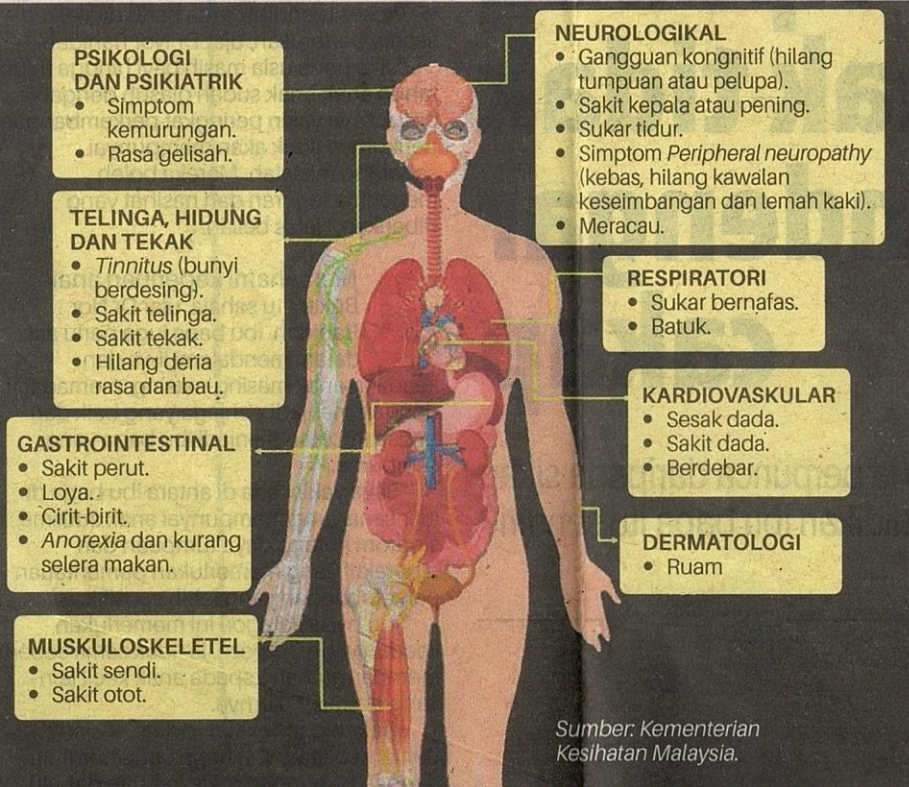
Kajian ilmiah tersebut mendapati, kondisi berkenaan akan membuatkan seseorang sulit untuk menjalankan aktiviti harian kerana kelelahan yang ekstrem.

"Misalnya, mereka susah nak berjalan kaki walaupun seketika kerana nafas yang tercungap-cungap. Tidak hanya itu sahaja, pesakit juga akan sakit kepala, batuk yang lambat sembuh, cemas, insomnia, depresi, ruam pada kulit, rambut gugur, sakit pada sendi dan otot termasuk berdepan dengan *brain fog* iaitu masalah untuk memberi konsentrasi dan mengingat," kata jurnal itu.

Namun, *Long Covid* sebenarnya melangkaui daripada ekspektasi kita. Lima pakar terkemuka dari John Hopkin's Medicine, Amerika Syarikat (AS) telah mengemukakan pandangan masing-masing tentang sindrom itu yang disalurkan melalui laman web rasmi institusi berkenaan.

Mereka terdiri daripada **Pakar Neurologi, Perubatan Fizikal & Rehabilitasi, Dr Tae Chung; Pakar Psikologi & Rehabilitasi, Dr Megan Hosey; Pakar Neurologi, Dr Arun Venkatesan; Pakar**

GEJALA BERPANJANGAN YANG DIALAMI PESAKIT LONG COVID



mengalami komplikasi Covid-19 yang sangat jarang disebut sebagai Sindrom Keradangan Sistem Pelbagai Pada Kanak-Kanak (*Multisystem Inflammatory Syndrome in Children* atau MIS-C); boleh mengalami kerosakan jantung yang serius dan harus merujuk kepada pakar kardiologi pediatrik.

"Kepada atlet muda yang kembali semula ke gelanggang selepas kes virus korona ringan atau tiada simptom pula, mereka harus diperiksa bagi mengetahui tanda-tanda kerosakan jantung demi memastikan mereka selamat untuk meneruskan aktiviti," katanya.

Persoalannya bilakah *Long Covid* ini akan berakhir? Jawapannya, tidak diketahui, kata lima pakar itu sebulat suara.

Melihat lambakan rakyat AS yang mengalami *Long Covid*, John Hopkins Medicine, telah menubuhkan *Johns Hopkins Post-Acute Covid-19* yang merupakan sebuah klinik khas untuk menyokong pemulihan individu yang pernah menghidap Covid-19.

Di sana, pegawai perubatan akan membantu mangsa melakukan latihan pernafasan, terapi fizikal, mencadangkan preskripsi ubat-ubatan dan rawatan lain yang dapat membantu meningkatkan kesihatan pesakit.

Sementara itu, **Profesor Madya Epidemiologi di Columbia University**

Mailman School of Public Health, AS, Dr. Mady Hornig menasihatkan pesakit *Long Covid* agar menjalani fisioterapi dan berhat secukupnya supaya badan perlahan-lahan dapat dipulihkan.

"Lakukan secara beransur-ansur, jangan paksa. Bagaimanapun, keadaan ini bergantung kepada berapa banyak gejala yang anda miliki dan berapa banyak organ yang dipengaruhi oleh Covid-19," katanya.

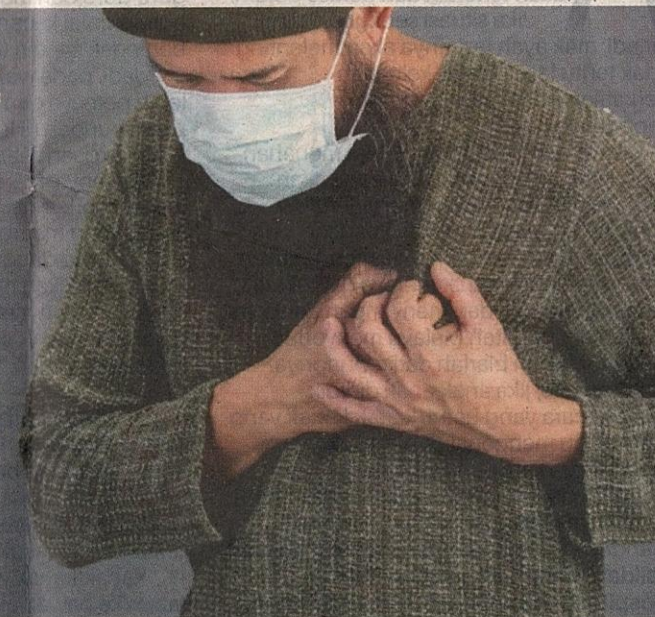
Dalam pada itu, **pensyarah di Harvard Medical School, AS, Jason Maley** yang juga merangkap Pengarah Program Penyakit Kritikal dan Penyakit Covid-19 berkata, pesakit *Long Covid* yang mendapatkan rawatan daripadanya mempunyai kecenderungan untuk baik.

"Namun, mereka bergelut dan mengambil masa yang agak lama untuk pulih iaitu mencecah empat bulan, sembilan bulan atau setahun, tetapi ada juga yang masih kekal mengalami gejala teruk tanpa sebarang perubahan," katanya kepada *Harvard Gazette*.

Maley turut ditanya tentang laporan yang menyebut pesakit *Long Covid* menjadi lebih baik beberapa minggu selepas mendapat vaksin.

Menjawab pertanyaan itu, beliau berkata: "Sukar untuk mengetahui apakah itu kesan sebenar daripada vaksin atau mekanisme imun atau ia bertambah baik seiring dengan waktunya."

LONG Covid boleh terjadi kepada mana-mana bekas pesakit Covid-19 tidak kira sama ada bergejala atau tidak. Namun, hasil kajian di luar negara mendapati, masalah berkenaan lebih banyak tertumpu kepada pesakit berusia atas 50 tahun dan kaum wanita.



Sinar Harian (11/07/2021) MIS 17
Perubatan Rehabilitasi Pediatrik, Amanda Morrow dan Pakar Jantung dan Penjagaan Kritikal, Dr Emily Brigman.

Kata mereka, jangkitan SARS-CoV-2 dapat menyebabkan beberapa pesakit mengalami masalah jantung termasuk keradangan otot jantung.

"Sebenarnya, satu kajian menunjukkan bahawa 60 peratus mereka yang pulih daripada Covid-19 mempunyai tanda-tanda keradangan jantung berterusan yang boleh menyebabkan gejala seperti sesak nafas, berdebar-debar dan degupan jantung yang cepat," kata mereka.

Selain itu, ia juga boleh memberi impak kepada kerosakan buah pinggang. Jika tidak ditangani, ia akan memicu kepada kegagalan ginjal akut.

Bagaimana pula dengan deria rasa dan bau? Lima pakar itu senada menjelaskan, virus korona mempengaruhi sel-sel pada hidung. Kata kumpulan penyelidik itu, kira-kira satu perempat pesakit yang

mempunyai gejala tersebut hanya mengakhiri 'derita' itu dalam tempoh berminggu-minggu.

"Namun, bagi kebanyakan orang, gejala ini akan berterusan. Walaupun tidak mengancam nyawa, distorsi pancaindera yang berpanjangan dapat menghancurkan dan menyebabkan kekurangan selera makan, kegelisahan dan kemurungan. Beberapa kajian menunjukkan, terdapat kemungkinan 60 hingga 80 peratus masalah itu akan selesai dalam tempoh setahun," kata pakar-pakar itu.

Kadar kesembuhan

Mengulas mengenai kanak-kanak dan remaja yang berdepan dengan *Long Covid*, Morrow membentangkan ulasannya. Ungkapnya, bagi kanak-kanak, mereka berkemungkinan berdepan dengan masalah keletihan, kemurungan termasuk sesak nafas.

Bagaimanapun, kumpulan yang

SUKAR untuk tidur dan sentiasa lesu antara kesan jangka panjang yang biasa dialami oleh bekas pesakit Covid-19.



Azlan sukar tidur, sakit dada sehingga saat ini

MOHAMAD AZLAN OTHMAN, 29, antara individu yang terpaksa menerima hakikat bahawa dirinya sedang bergelut dengan sindrom *Long Covid*.

Terlebih dulu, ujanya, beliau disahkan positif wabak pembunuh itu selepas menjadi salah seorang kontak rapat kepada rakan sekerjanya.

"Dari awal lagi, saya menerima ujian ini dengan hati terbuka memandangkan bukan saya seorang sahaja kontak rapat yang positif. Saya dikategorikan sebagai pesakit kategori 2 (dengan gejala ringan) yang memerlukan saya menjalani kuarantin di salah sebuah pusat rawatan di ibu kota," ujanya yang belum mendapat vaksin ketika kejadian.

Kepada *SinarPlus*, Mohamad Azlan atau mesra disapa Azlan memberitahu, selama 12 hari di pusat kuarantin, beliau menempuh satu fasa yang tidak pernah dirasakan sebelum ini.

"Barangkali itulah kesan selepas dijangkiti wabak Covid-19. Saya bukan sahaja sukar untuk melelepkan mata setiap kali mahu tidur dan rehatkan diri, malah

kerap berasa sesak pada dada dan nafas akan tersekat-sekat lebih-lebih lagi kalau mengangkat barang-barang yang agak berat," kata beliau yang bertugas sebagai pembantu kontraktor di Johor.

Kata Azlan, beliau fikirkan derita itu akan berakhir selepas tamat kuarantin, namun sangkaannya meleset!

Beritahu lelaki yang berasal dari Yan, Kedah itu, beliau kita kerap mengambil cuti sakit gara-gara mengalami *Long Covid*. Katanya, mahu atau tidak, beliau perlu berehat kerana dadanya kerap kali sakit.

"Sebenarnya, sudah dua kali saya dirujuk ke bahagian kecemasan kerana masalah itu, namun doktor menasihati saya agar berehat dan jangan sesekali melakukan kerja-kerja berat. Saya akui, kesan yang perlu saya pikul kini sedikit sebanyak memang merencatkan rutin harian.

"Bagaimanapun, saya akur dengan takdir ini. Namun besar harapan saya agar dapat sembuh sepenuhnya dan berharap dapat berjumpa dengan keluarga apabila semuanya kembali reda nanti," katanya.