



Covidowa mgła mózgowa

Pandemia koronawirusa to nie lada wyzwanie dla medycyny ze względu na fakt, że wirus jest nowy. Od miesięcy lekarze prowadzą obserwacje zakażonych pacjentów, aby określić skuteczne sposoby walki z wirusem. Ostatnie miesiące przyniosły sporą dawkę wiedzy na temat wirusa, wywoływanej choroby oraz ewentualnych powikłań, chociaż należy mieć świadomość, że w dalszym ciągu wiele kwestii nie zostało wystarczająco poznanych.

Często podkreśla się, że koronawirus wywołuje problemy z oddychaniem, jednak wiadomo, iż ma on ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Patomechanizm działania koronawirusa ma związek z toksycznym wpływem między innymi na układ nerwowy. Koronawirus zwiększa gęstość i lepkość krwi, co wywołuje mikrozawały, udary i powoduje epizody zakrzepów naczyniowych, które mogą prowadzić do ostrych stanów neurologicznych. U części chorych objawy uszkodzeń naczyniowych w wyniku COVID-19 pojawiają się w obszarze innych narządów pod postacią uszkodzeń np. płuc lub mięśnia sercowego, a u innych właśnie wpływając na ośrodkowy układ nerwowy, czyli na mózg lub obwodowy układ nerwowy. Niepokojące jest to, że wiele z dolegliwości neurologicznych występuje u pacjentów nawet kilka miesięcy po ozdrowieniu. Działanie toksyczne i naczyniowe koronawirusa w obrębie układu nerwowego uwidacznia się u wielu pacjentów w postaci tzw. mgły mózgowej, jako jednym z powikłań, które mogą wystąpić w efekcie przebytego zakażenia SARS-CoV-2.

Czym jest mgła mózgowa?

Mgła mózgowa (ang. brain fog) to potoczny termin wykorzystywany do opisanego szeregu objawów neurologicznych po przejściu zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Nie jest to osobna jednostka chorobowa. Określenia tego używa się w kontekście innych schorzeń, w tym boreliozy, nerwicy, choroby Hashimoto, a także celiakii (jako neurologiczny objaw nietolerancji glutenu) lub anemii. Bardzo często mgłę mózgową towarzyszy również zespół chronicznego zmęczenia (ang. chronic fatigue syndrome, CFS), który może utrzymywać się dłużej niż pół roku. Pacjenci skarżą się wówczas na objawy neurologiczne, w tym na silne zmęczenie fizyczne. To także zespół dysfunkcji poznawczych o różnym pochodzeniu, który obejmuje m.in.: apatię, problemy z pamięcią, zaburzenia koncentracji, lecz również migreny czy problemy ze snem. Objawy utrzymujące się ponad 3–4 tygodnie po zakażeniu wirusem SARS-Cov-2 tworzą tzw. long COVID. Badacze informują, że może on pojawić się wiele dni po ustaniu zakażenia i utrzymywać się przez kilka tygodni a nawet miesięcy.

Dotychczasowe obserwacje pozwalają wnioskować, że symptomy określane jako tzw. mgła mózgowa zdecydowanie częściej występują u osób, które chorobę COVID-19 przeszły ciężko. Ponadto stwierdzono, że to osoby starsze bardziej narażone są na wystąpienie dolegliwości. Co ciekawe - u kobiet odnotowano występowanie mgły dwa razy częściej niż u mężczyzn.

Objawy mgły mózgowej po COVID-19

SARS-CoV-2 ma neuroinwazyjny potencjał. Wstępne dane pokazują, że może zaatakować mózg i pobliskie nerwy – szacuje się, że co najmniej jedna trzecia pacjentów doświadcza różnych neurologicznych objawów związanych z COVID-19. Niektórzy mają trudności z powrotem do pracy lub szkoły.

Dotychczas opisanymi objawami mgły mózgowej są m.in.:

- obniżenie koncentracji
- przewlekłe zmęczenie
- bóle głowy i migrena
- problemy z pamięcią szczególnie krótkotrwałą
- objawy rzekomootępienne
- ograniczona orientacja przestrzenna
- trudności z tolerowaniem głośniego hałasu
- niska kontrola emocji
- oszołomienie, zamglenie świadomości, powolne myślenie
- komplikacje w sferze komunikacji tzn. brak płynności wypowiedzi i problemy językowe
- kłopoty ze sformułowaniem myśli
- stany lękowe, koszmarne sny związane z pandemią, ryzykiem śmierci, traumatycznymi wspomnieniami, obniżenie nastroju
- wyczerpanie psychiczne i fizyczne
- brak zainteresowania rzeczami, które do tej pory sprawiały nam radość
- brak motywacji do pracy i podejmowania nowych wyzwań

- poczucie oglądania świata jak "za mgłą"
- niepokój i niespokojne myśli - uniemożliwiają normalne i efektywne wypełnianie codziennych zadań
- zaburzenia świadomości, np. zespoły majaczeniowe z halucynacjami wzrokowymi, poczucie dezorganizacji czy dezorientacji
- bóle mięśni, bóle neuropatyczne, wielomiejscowe
- encefalopatia (uszkodzenia mózgowia)

Ponieważ wirus infekuje nerwy, w tym smakowy i węchowy, może dojść do długotrwałego upośledzenia czucia smaków i zapachów, a w rzadkich przypadkach nawet problemów z widzeniem.

Niezbyt często pojawiają się: udar, zaburzenia ruchowe, deficyty motoryczne i czuciowe, ataksja (zaburzenia koordynacji ruchowej) i drgawki. Pacjenci w stanie krytycznym mają większy odsetek powikłań neurologicznych niż pacjenci z mniej ciężkim przebiegiem choroby.

Zespół chronicznego zmęczenia (CFS), który jest zgłaszany jako powikłanie po infekcji COVID-19, definiuje się jako trwające dłużej niż 6 miesięcy trwałe zmęczenie, fizyczne i mentalne (poznawcze). Osoby z CFS subiektywnie opisują je jako "mgłę mózgową".

Innymi stanami, które mogą dodatkowo zaostrzać symptomy mgły mózgowej, są np.: odwodnienie organizmu, mała ilość snu, brak aktywności fizycznej, stres i niezdrowa dieta.

Badania naukowe wykazały, że na rozwinięcie się mgły mózgowej najbardziej narażeni są pacjenci cierpiący na schorzenia o podłożu neurologicznym (np. na chorobę Alzheimera) oraz po udarach mózgu i mechanicznych urazach układu nerwowego. Mgła mózgowia nie jest wskazaniem do wykonania badań diagnostyki obrazowej. Należy jednak pamiętać, że pacjent, który przeszedł COVID-19, mający objawy udaru mózgu, takie jak: utrata mowy lub niewyraźna mowa, drętwienie twarzy, ręki lub nogi po jednej stronie ciała, niedowidzenie lub utrata wzroku, zawroty głowy, drżenie ciała, powinien niezwłocznie wezwać pomoc medyczną. Udar niedokrwienny lub wtórnie ukrwotoczny, podobnie jak zakrzepica zatok żylnych, są jednymi z występujących powikłań po przebytych zakażeniu koronawirusem. W przypadku ich wystąpienia zalecane jest wykonanie rezonansu magnetycznego głowy.

Ile trwa mgła mózgowia?

Występowanie powikłań po przebytych zakażeniu koronawirusem nadal budzi wiele wątpliwości. Obecnie nie ma jednoznacznej możliwości określenia czy niektóre z obserwowanych objawów mogą okazać się trwałe. Lekarze wskazują, że zauważają u niemal wszystkich swoich pacjentów poprawę stanu zdrowia.

Dotychczas obserwowano, że problemy określane mianem tzw. mgły mózgowej zazwyczaj ustępowały, chociaż okres, w jakim towarzyszyły pacjentom był różny. Problemy z koncentracją, zamglenie mogą utrzymywać się przez okres kilku tygodni, a u niektórych osób nawet kilku miesięcy.

Pacjenci z takimi objawami dużo gorzej funkcjonują niż przed chorobą i choć nie jest to ból fizyczny i gorsza kondycja ruchowa czy wydolnościowa, wyczuwają oni problem na gruncie ich możliwości umysłowych. Uwidocznienie konkretnych objawów mgły mózgowej związane jest z rejonami mózgu, które zostały objęte przez koronawirusa.

U części chorych objawy te z czasem mijają. Niestety, jest również coraz więcej osób, u których utrzymują się one nawet powyżej pół roku od stwierdzenia zakażenia. Dotychczasowe badania, które mają charakter prób klinicznych i przedklinicznych na zwierzętach i małych grupach pacjentów wskazują na to, że niestety objawy te mogą mieć charakter bardziej utrwalony i że u części osób nie będą całkowicie miały.

Leczenie mgły mózgowej

Jak dotąd nie opracowano skutecznego leczenia mgły mózgowej. Nie ma zatem żadnej farmakologicznej metody na pozbycie się uciążliwych objawów. Uważa się jednak, że powrót do zdrowia przyspieszają m.in.:

- wypoczynek,
- nawodnienie (minimum 2 litry wody dziennie),
- dieta bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe (w tym kwasy omega-3),
- odpowiednia ilość snu,
- aktywność fizyczna.
- ograniczanie bodźców stresowych,
- interakcje społeczne.

Jednym z podstawowych wspomagaczy ośrodkowego układu nerwowego jest koenzym Q10, ale również witamina D3, witaminy z grupy B, selen oraz krzem. Są to najważniejsze substancje, które budują struktury układu nerwowego i można je stosować wspomagająco w procesie neuroregeneracji. Dodatkowo: unikanie czynników takich jak stres, zmęczenie, używki i niedotlenienie (które nawet w normalnych sytuacjach szkodzą) pozwolą umysłowi na regenerację.

Leczenie mgły pocovidowej polega przede wszystkim na łagodzeniu jej objawów. W małym odsetku przypadków konieczna jest terapia, gdyż osoby zmagające się z tym problemem kompletnie nie są przygotowane nową rzeczywistość, w jakiej przyszło im żyć i z zespołem postwirusowym zwyczajnie sobie nie radzą.

Należy pamiętać, że efekt tzw. mgły mózgowej jest raczej stanem przemijającym. Nie da się jednak ukryć, że powoduje on długofalowe konsekwencje zdrowotne i obniża komfort życia. Czas jego trwania uzależniony jest od wielu czynników, w tym od stanu organizmu i obecności chorób towarzyszących. Ze względu na to, że objawy mgły mózgowej negatywnie wpływają na psychikę człowieka, konieczna może być pomoc terapeuty lub innego specjalisty. W skrajnych przypadkach może dojść do rozwoju poważnych zaburzeń, w tym depresji, zespołu stresu pourazowego (PTSD) oraz stanów lękowych.

W specjalistycznych klinikach organizowane są turnusy rehabilitacyjne dla ozdrowieńców, podczas których fizjoterapeuci pomagają pacjentom powrócić do sprawności fizycznej, jeśli doszło do porażenia nerwów zaopatrujących mięśnie szkieletowe a psycholodzy prowadzą m.in. ćwiczenia stymulujące procesy poznawcze oraz zajęcia relaksacyjne.

Co powoduje covidową mgłę mózgową? Jakie są przyczyny mgły mózgowej?

Jak wspomniano mgła mózgowa nie jest oficjalną nazwą jednostki chorobowej. Przyjęło się określać tym mianem cały zespół objawów. Żeby to zobrazować możemy nakreślić opis - komórki nerwów węchowych umiejscowione w jamie nosowej stanowią bezpośrednią drogę do opuszki węchowej leżącej na dolnej powierzchni płatów czołowych, która jest odpowiedzialna za pamięć, planowanie działań i ich podejmowanie oraz ogólnie rzecz biorąc za cały proces myślenia. Dało to początek określeniu "mgła pocovidowa" czyli pogorszenia tych konkretnych funkcji po przebytej chorobie w związku z uszkodzeniem płatów czołowych.

Wciąż istnieje wiele pytań o to, dlaczego pojawia się ten objaw i jak go leczyć.

Dokładne przyczyny powstawania mgły mózgowej nie zostały do końca poznane. Najbardziej prawdopodobne jest jednak to, że za jej rozwój odpowiada reakcja zapalna spowodowana upośledzeniem układu odpornościowego (tzw. burza cytokinowa), a ściślej mówiąc jego nadmierną aktywnością, zbyt intensywną reakcją układu immunologicznego po zakażeniu wirusem SARS-CoV-2. W normalnych warunkach organizm z powodzeniem radzi sobie z nadmiarem cytokin, jednak na skutek upośledzenia fizjologicznych mechanizmów komórkowych białka te atakują delikatną tkankę nerwową (charakterystyczną cechą cytokin jest przekraczanie bariery krew-mózg, przez co mogą one wpływać na jego funkcjonowanie).

Niektórzy naukowcy przypuszczają, że utrzymująca się tzw. mgła mózgowa i inne objawy neurologiczne po wyzdrowieniu z COVID-19 mogą wynikać z zespołu stresu pourazowego (PTSD), efektu obserwowanego w przeszłości podczas epidemii ludzkiego koronawirusa, takich jak SARS i MERS.

Dr Michael Zandi, konsultant UCL Queen Square Institute of Neurology mówi, że może być wiele przyczyn mgły mózgowej u osób, które przeżyły COVID, od reakcji zapalnej po brak tlenu w mózgu. Ekspert dodaje, że dotychczasowe eksperymenty sugerują nawet, że wirus może zarażać komórki mózgowe i uniemożliwia dostarczanie tlenu do sąsiednich komórek. Teoria ta wymaga jeszcze zweryfikowania.

W wywiadzie dla "Health Matters" Mitchell Elkind, profesor neurologii z Uniwersytetu Columbia, powiedział, że objawy neurologiczne mogą zostać wywołane za sprawą mimikry molekularnej: „Układ odpornościowy rozpoznaje białka wirusowe, ale niektóre białka w mózgu są po prostu na tyle podobne do tych białek wirusowych, że układ odpornościowy atakuje mózg.”

Czy mgła mózgowa to trwale zjawisko? Czy można ją pokonać?

Objawy o podłożu neurologicznym, po przejściu COVID-19, występują stosunkowo często. Zgodnie ze statystykami aż 1/3 pacjentów zakażonych wirusem SARS-CoV-2 doświadcza dysfunkcji ze strony ośrodkowego układu nerwowego, w tym udarów mózgu, zawrotów głowy, zaburzeń koordynacji ruchowej i świadomości.

W literaturze naukowej nie brakuje doniesień o poważnych uszkodzeniach nerwów unerwiających mięśnie oddechowe. Neurologi podkreślają, że wystąpienie zespołu Guillaina-Barrégo może mieć związek z zakażeniem COVID-19, co wiąże się z osłabieniem mięśniowym spowodowanym uszkodzeniem nerwów obwodowych. Co więcej, wirus atakuje również nerw błędny, który jest najdłuższym nerwem czaszkowym człowieka, a jego odgałęzienia sięgają do płuc, serca, wątroby, nerek, śledziony i wielu innych organów. Tym samym bardzo trudno jest prognozować, jak

zakażenie koronawirusem wpłynie na ozdrowieńców w dłuższej perspektywie czasowej. Trwają badania nad tym, czy wirus może pozostawać w organizmie człowieka w fazie uśpienia (podobnie jak wirus ludzkiej opryszczki) i w ten sposób wpływać na indukcję późnych objawów.

Podsumowując, mgła mózgowa jest zjawiskiem bardzo negatywnie wpływającym na jakość życia i codzienne funkcjonowanie. Pamiętajmy jednak, że jako skutek po przebytych zakażeniu koronawirusem na szczęście jest sytuacją tymczasową, z którą trzeba się zmierzyć. Najczęściej ustępuje samoistnie, co pozwala na powrót do normalności.

Kierownik Poradni Psychologicznej WOMP w Gorzowie Wlkp. mgr Barbara Rozumowska-Kamińska

WSZYSTKIE PRAWA ZASTRZEŻONE