

## HẬU COVID - 19, MỘT SỐ VẤN ĐỀ ĐẶT RA

Nguyễn Thanh Hải<sup>7</sup>, Vũ Mạnh Hùng<sup>8</sup>

**Tóm tắt:** Các vấn đề hậu COVID-19 là các nội dung lớn của cả xã hội nói chung và của ngành y tế nói riêng. Còn quá sớm để khẳng định các ảnh hưởng sức khỏe lâu dài của COVID-19, nhưng một số ảnh hưởng sau hậu COVID - 19 đã được nhiều báo cáo ghi nhận. Hiện nay, các nhà nghiên cứu đã đề xuất nhiều nguyên nhân, đồng thời khẳng định và ghi nhận vai trò của tiêm chủng đối với COVID - 19, cập nhật tình trạng sử dụng thuốc trong việc điều trị sớm COVID - 19

**Từ khóa:** Hậu COVID - 19, triệu chứng COVID-19 kéo dài

**Summary:** Post-COVID-19 issues are major issues of both society in general and the health sector in particular. It is too early to confirm the long-term health effects of COVID-19, but some post-COVID-19 effects have been well documented. Currently, researchers have proposed many causes, and confirmed and documented the role of vaccination for COVID-19 and updated the status of drug use in the early treatment of COVID-19.

**Keywords:** After COVID-19, persistent COVID-19 symptoms

Chủ đề ký ức, tâm lý và sức khỏe bị ảnh hưởng như thế nào sau giai đoạn đại dịch COVID-19 bùng phát và các vấn đề đặt ra đối với xã hội, là một nội dung lớn và một nhiệm vụ quan trọng, không chỉ của ngành y tế mà còn của cả cộng đồng nói chung. Các vấn đề đó, ít nhất có liên quan đến gần 6% dân số toàn cầu cùng với gia đình họ. Từ chỗ chưa được chú ý, đến nay đã hình thành rõ nét, đã và đang là các nội dung nghiên cứu của nhiều nhà khoa học và tổ chức, mà khởi đầu là đề xuất của nhà khoa học Phần Lan về việc theo dõi sức khỏe của nhóm người sau điều trị COVID-19 (Kari Tikkinen - Helsinki University).

Tính đến 11/3/2022, sau 2 năm tổ chức Y tế Thế giới chính thức công bố COVID-19 là đại dịch toàn cầu do virus Corona chủng mới (SARS-CoV-2) gây ra, toàn thế giới đã ghi nhận tổng cộng 454.287.804 ca mắc, trong đó có 6.053.737 ca tử vong trên tổng dân số khoảng 7,9 tỷ người (tính đến 22h ngày 11/3 - giờ Việt Nam). Như vậy chỉ trong vòng 24 tháng xuất hiện và hoành hành, COVID-19 đã được viết vào “hồ sơ sức khỏe” của khoảng 454 triệu bệnh án (khoảng 5,75 % dân số thế giới), trong số đó khoảng 448 triệu người đã chiến thắng dịch bệnh (5,67% dân số thế giới). Với 5,67% dân số, đây là một cộng đồng lớn, là một kỷ lục về việc hình thành một cơ sở dữ liệu sức khỏe công cộng, về một loại bệnh cụ thể, trong một khoảng thời gian ngắn.

<sup>7</sup> Giáo sư, Tiến sĩ - Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc Gia Hà Nội

<sup>8</sup> Phó giáo sư, Tiến sĩ - Khoa Dược trường đại học Nam Cần Thơ

Tới nay, virus SARS-CoV-2 vẫn còn đâu đó, nhưng hầu hết các quốc gia đã thực thi chính sách thích ứng an toàn cùng COVID-19, mở cửa lại nền kinh tế. Có thể nhận thấy, sau một thời gian căng thẳng, cam go (và đôi khi cả lúng túng) chiến đấu chống lại đại dịch bằng hầu hết các phương pháp mà con người đã có và được phát triển mới, nỗi sợ dịch bệnh đã qua đi. Thời gian qua, khoa học và công nghệ đã đạt được thêm một số thành tựu, trên một số lĩnh vực, và đã thu nhận được thêm nhiều kiến thức và kinh nghiệm để kiểm soát dịch bệnh, cùng với đó nhiều vấn đề mới đã và đang được hình thành, cần nghiên cứu và phát triển. Một chương mới về đời sống kinh tế xã hội, một cơ sở dữ liệu sức khỏe cộng đồng mới đã và đang được hình thành với tên tạm gọi là “thời COVID-19” và “hậu COVID-19”. COVID-19 đã làm thay đổi sâu sắc đời sống kinh tế xã hội, ký ức, tình cảm và sức khỏe cộng đồng. Sự ảnh hưởng đó có thể kéo dài hàng thập niên, chắc chắn sẽ là một chủ đề lớn được xã hội quan tâm và sẽ là chủ đề nghiên cứu của các nhà khoa học trong nhiều năm sau này.

### **Ký ức, tình cảm và tâm lý hậu COVID-19**

Nhìn chung, các nhà khoa học đều nhận thấy, trong lịch sử, thường thì khi dịch bệnh qua đi, ký ức về bệnh tật cũng sẽ mờ đi nhanh chóng, vì lẽ thường thì sự sống luôn mạnh hơn dịch bệnh. Tuy thế, “nỗi lo sợ” dịch bệnh không dễ gì bị xoá bỏ hoàn toàn một cách nhanh chóng, nó vẫn lẩn khuất đâu đó trong tâm trí. Trong ký ức nhân loại, vẫn còn lưu lại một số nỗi buồn trong những trường hợp như vậy, khi mà gặp phải những trường hợp dịch bệnh lây lan mà cảm thấy bất lực; nhiều người ít may mắn mang mầm bệnh, đã từng bị cách ly khỏi cộng đồng như là một nhóm dị biệt, đã từng bị gọi bằng những cái tên ít có sự đồng cảm như: “con bệnh”, “đồ dịch hạch”, “thằng thổ tả”, “con hủi”, “kẻ SIDA” ...

Rất may mắn là những vấn đề trên không còn biểu hiện trong trường hợp đại dịch COVID-19. Không có sự phân biệt đối xử nào đáng kể có thể làm ảnh hưởng tới nhóm người mắc bệnh. Khoa học công nghệ đã phát triển hơn, tri thức của con người đã cao hơn, các chính sách xã hội đã tốt hơn, nỗi sợ khi mắc bệnh đã được sẻ chia một cách hiệu quả hơn.

Dịch bệnh cũng đã ảnh hưởng tới tâm lý và tình cảm của hầu hết người dân, sâu đậm hơn với khoảng 5,67% dân số và gia đình họ (đặc biệt với những người bệnh chuyển nặng, cần thở máy), với các cán bộ y tế, các nhà quản lý xã hội, với những người cần sống trong các khu cách ly khi di chuyển giữa các vùng địa lý khác nhau. Đây đều là những nội dung lớn, các tác động có thể mạnh yếu, dài ngắn khác nhau, các nhà khoa học chắc chắn sẽ cần có nhiều nghiên cứu sâu sắc để đánh giá và đưa ra các giải pháp xã hội hữu hiệu.

### **Sức khỏe hậu COVID-19**

Khoa học và thực tiễn đã khẳng định, hầu hết những người mắc COVID-19 đều phục hồi nhanh chóng, trở lại tình trạng sức khỏe bình thường như trước khi nhiễm bệnh. Hầu hết các nước đã chuyển sang giai đoạn thích ứng an toàn cùng COVID-19, tuy nhiên vẫn nên khuyến khích áp dụng các biện pháp phòng tránh lây nhiễm có hiệu quả cho mỗi cá nhân và cho cả cộng đồng. Điều này không những cần thiết để bảo vệ sức khỏe dân sinh mà còn giúp giảm các cơ hội để virus hình thành các biến chủng mới.

Virus là một loại mầm bệnh khó lường, chúng có thể tiềm ẩn trong cơ thể trong những khoảng thời gian khác nhau, và gây ra những triệu chứng bệnh khác nhau. Trường hợp COVID-19, thường thì các biểu hiện bệnh sẽ kéo dài khoảng 7 ngày, và cơ thể sẽ hoàn toàn hồi phục sau khoảng vài tuần. Tuy nhiên với một số người, triệu chứng bệnh có thể kéo dài trong vài tháng và gây ra nhiều tổn hại cho tim, phổi, não làm tăng các khả năng ảnh hưởng tới sức khỏe một cách lâu dài. Tình trạng này đã được chính thức xác nhận. Trong chuyên môn đã hình thành nên những thuật ngữ mới liên quan, ví dụ như: “hội chứng hậu COVID-19” (post-COVID-19 syndrome); “COVID-19 kéo dài” (long COVID-19) (chỉ nhóm người bệnh mà ảnh hưởng của COVID-19 tồn tại hơn bốn tuần sau khi được chẩn đoán là nhiễm vi rút SARS-CoV-2); "di chứng sau nhiễm trùng cấp tính SARS-CoV-2 (PASC - post-acute sequelae SARS-CoV-2 infection). Hội chứng này, không chỉ xảy ra ở những người bệnh chuyển nặng mà ngay cả với những người bệnh ở thể nhẹ. Những người không may thuộc nhóm đó, sẽ có thể thấy một số biểu hiện, từ nhẹ đến suy nhược nghiêm trọng.

### ***Một số triệu chứng COVID-19 kéo dài***

#### *Các triệu chứng phổ biến*

Các quan sát cho thấy, người cao tuổi và những người mắc nhiều bệnh nền có nhiều khả năng gặp phải hội chứng COVID-19 kéo dài, nhưng ngay cả những người trẻ tuổi, khỏe mạnh cũng có thể cảm thấy không khỏe trong vài tuần đến vài tháng sau khi nhiễm bệnh.

Còn quá sớm để khẳng định các ảnh hưởng sức khỏe lâu dài của COVID-19, nhưng một số ảnh hưởng sau đã được nhiều báo cáo ghi nhận:

- Cơ thể mệt mỏi.
- Hụt hơi hoặc khó thở.
- Ho.
- Đau khớp.
- Đau ngực.
- Các vấn đề về trí nhớ, khả năng tập trung hoặc rối loạn giấc ngủ.
- Đau cơ hoặc đau đầu.
- Nhịp tim nhanh hoặc trống ngực.
- Mất khứu giác hoặc vị giác.
- Trầm cảm hoặc lo lắng
- Sốt
- Chóng mặt khi đứng lên.
- Các triệu chứng chuyển nặng hơn sau khi hoạt động thể chất hoặc tinh thần.

### *Tổn thương nội tạng*

COVID-19 được cho là một căn bệnh ảnh hưởng chủ yếu đến phổi, một số người bệnh có thể bị sẹo phổi sau khi hồi phục. Ngoài ra nó cũng có thể gây tổn hại đến nhiều cơ quan khác, bao gồm tim, thận và não. Tổn thương nội tạng có thể dẫn đến các biến chứng sức khỏe kéo dài sau khi bị COVID-19. Ở một số người, các ảnh hưởng sức khỏe lâu dài có thể bao gồm các vấn đề về hô hấp, biến chứng tim, suy thận mãn tính, đột quỵ và hội chứng Guillain-Barre (tình trạng gây tê liệt tạm thời).

Một số người lớn và trẻ em có thể gặp phải hội chứng viêm đa hệ thống sau khi mắc bệnh. Trong trường hợp đó, một số cơ quan và mô sẽ bị viêm nghiêm trọng.

### *Cục máu đông và các vấn đề về mạch máu*

Các nhà khoa học từ lâu đã biết các nhiễm trùng đường hô hấp - chẳng hạn như do virus cúm hoặc một số loại coronavirus khác - có thể gây ra bệnh tim. Điều này xảy ra do chúng gây ra chứng viêm, đặc biệt viêm nội mạch, đóng vai trò chính trong các biến chứng tim mạch.

COVID-19 có thể gây ra hiện tượng dễ kết tập các tế bào máu và hình thành các cục máu đông. Trong khi các cục máu đông lớn có thể gây ra các cơn đau tim và đột quỵ, thì phần lớn các cục máu đông nhỏ có thể làm tắc nghẽn các mạch máu nhỏ trong cơ tim, gây tổn thương một cách từ từ.

Các cục máu đông cũng có thể gây ảnh hưởng tới các bộ phận khác của cơ thể gồm mô phổi, tuần hoàn chi, gan và thận. COVID-19 cũng có thể làm suy yếu các mạch máu và gây ra hiện tượng thoát mạch, viêm nội mạch, dẫn tới các tổn thương lâu dài ở gan và thận.

### *Cơ thể mệt mỏi*

Vì các nghiên cứu về tác động của virus gây ra COVID-19 chưa nhiều, nên các nhà khoa học đang tiếp cận theo cách xem xét những tác động lâu dài đã được phát hiện trước đây, do các virus tương tự gây ra (như virus SARS).

Nhiều người khỏi bệnh SARS đã bị hội chứng mệt mỏi mãn tính (chứng rối loạn phức tạp, đặc trưng bởi tình trạng mệt mỏi), trầm trọng hơn khi hoạt động thể chất hoặc tinh thần, không cải thiện khi nghỉ ngơi. Điều này cũng có thể đúng đối với những người mắc COVID-19.

### *Các tác dụng lâu dài chưa được biết*

Hiện chưa rõ COVID-19 sẽ ảnh hưởng đến con người như thế nào theo thời gian, các nghiên cứu vẫn đang được tiến hành. Các nhà khoa học khuyến cáo nên theo dõi chặt chẽ những người đã bị COVID-19 để đánh giá xem các cơ quan nội tạng hoạt động như thế nào sau khi hồi phục. Vì thế, việc mở các phòng khám chuyên khoa để cung cấp dịch vụ chăm sóc cho những người có các hội chứng COVID-19 dài hoặc các bệnh liên quan sau khi hồi phục là cần thiết.

### ***Nguyên nhân của COVID-19 kéo dài***

Nghiên cứu về COVID-19 kéo dài hiện còn ít so với các nghiên cứu về giai đoạn bệnh cấp tính. Hiện nay, các nhà nghiên cứu đã đề xuất nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng đó, bao gồm các nguyên nhân chính như:

- Do còn tồn tại các ổ chứa virus trong cơ thể.
- Do khả năng khởi động quá trình tự miễn dịch của cơ thể.
- Do sự xuất hiện của các cục máu đông nhỏ trong hệ mạch.

Và cũng có thể là do sự kết hợp của các yếu tố này. Để hiểu rõ được đâu là nguyên nhân chính, chắc chắn sẽ cần một thời gian dài để nghiên cứu hết các yếu tố đã được đề cập.

### ***Giảm nguy cơ mắc COVID-19 kéo dài***

Hầu hết các nhà khoa học và thực tế đều thừa nhận tiêm vaccine là cách tốt nhất để ngăn ngừa COVID kéo dài. Vaccine vừa có thể làm giảm nguy cơ nhiễm SARS-CoV-2 và cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc COVID kéo dài. Mặc dù vaccine mang lại kết quả khác nhau, nhưng nhìn chung tiêm chủng có thể làm giảm khoảng một nửa nguy cơ mắc COVID kéo dài nếu vẫn bị nhiễm bệnh. Một nghiên cứu (chưa chắc chắn) cho thấy việc tiêm chủng làm giảm khoảng 41% nguy cơ phát triển các triệu chứng kéo dài trong nhóm hơn 3.000 người tham gia, đã tiêm ít nhất 2 mũi sau đó bị nhiễm SARS-CoV-2.

### ***Sử dụng thuốc trong COVID-19 kéo dài***

Ngay từ giai đoạn đầu — trước khi khoa học biết đến COVID kéo dài — Nhà khoa học Phần Lan, Kari Tikkinen - Helsinki University, trong các nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng, đã đề nghị cần phải theo dõi những người tham gia nghiên cứu trong nhiều tháng sau khi hồi phục. Ông muốn đánh giá tác dụng lâu dài của thuốc đối với người bệnh. Tới nay chủ đề nghiên cứu này đã thành phổ biến, các nhà khoa học đang xem xét liệu các phương pháp điều trị được đưa ra trong giai đoạn cấp tính có thể làm giảm nguy cơ gặp phải các triệu chứng kéo dài nhiều tháng sau đó hay không.

Ngoài tác dụng tích cực của tiêm chủng, vẫn chưa rõ liệu các liệu pháp điều trị hiện hữu, có ảnh hưởng đến nguy cơ COVID kéo dài hay không. Về suy lý, nếu một loại thuốc làm giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh thì có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng kéo dài.

Nhiều nghiên cứu đang đánh giá việc điều trị sớm bằng thuốc kháng virus (molnupiravir, Paxlovid) liệu có ảnh hưởng đến hội chứng COVID kéo dài hay không, bằng việc theo dõi người bệnh sau sáu tháng khỏi bệnh. Ngoài ra các nhiệm vụ cũng được đề xuất với trường hợp chỉ định các thuốc ức chế miễn dịch (influximab và imatinib), các loại thuốc có thể giúp giảm viêm nội mạch. Chỉ định điều trị bằng remdesivir cũng đang được rà soát, tuy nhiên hiện chưa có kết luận chính xác.

Trên thực tế, số người cần tái nhập viện trong vòng sáu tháng sau xuất viện khá cao (gần 30%). Nguyên nhân được cho là do các tác động lên tim và phổi người bệnh. Vì thế hiện đang có các thiết kế nghiên cứu sử dụng hai loại thuốc nhắm vào hệ thống tim mạch ở những người đã nhập viện, đó là apixaban (chống đông máu) và atorvastatin (giảm cholesterol, được cho là có tác dụng giảm viêm nội mạch máu).

Với những người nhập viện do bệnh chuyển nặng, cần thở oxy, biến chứng đáng kể là hình thành sẹo trong phổi dẫn đến xơ hóa mô phổi. Với các trường hợp này, hiện đang có đề xuất thử nghiệm thuốc sirolimus - thuốc ức chế miễn dịch, có thể được chỉ định cho những người ghép tạng - với hy vọng ngăn chặn sự di chuyển của các tế bào thúc đẩy quá trình xơ hóa trong phổi.

### ***Hỗ trợ nhóm người mắc COVID-19***

Nhóm mắc COVID - 19 là một cộng đồng lớn, bị ảnh hưởng mạnh về tâm lý, tình cảm và sức khỏe, vì thế hình thành các mô hình chăm sóc trợ giúp cho nhóm này là rất quan trọng. Việc cung cấp các tư vấn về tâm lý và các hướng dẫn cho họ và cả những người thân của họ về các hiểu biết tình trạng hậu COVID-19, cả về sự thay đổi tâm lý tình cảm cả về sức khỏe là cần thiết để có hiểu biết, bình tĩnh và tự tin hơn và đủ kiến thức để tự chăm sóc bản thân.

Các vấn đề hậu COVID-19 là các nội dung lớn của cả xã hội nói chung và của ngành y tế nói riêng. Để có thể giúp đỡ có hiệu quả đối với cộng đồng những người mắc SARS-CoV-2 cần sự hợp tác chung tay của nhiều lĩnh vực, đặc biệt cần sự cảm thông, hiểu biết và sẻ chia của cả cộng đồng. Sự đồng cảm đó, chắc chắn sẽ giúp chiến thắng bệnh tật một cách nhanh và toàn diện hơn.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1] [https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post\\_COVID-19\\_condition-Clinical\\_case\\_definition-2021.11](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.11). (A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021)
- [2] [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition) (Coronavirus disease (COVID-19): Post COVID-19 condition)
- [3] <https://www.heart.org/en/news/2022/03/31/after-covid-19-experts-say-watch-for-these-potential-heart-and-brain-problems>
- [4] <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00823-y>
- [5] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-long-term-effects/art-20490351>