

**Masz mgłę mózgową? Sprawdź ciśnienie i poziom cukru we krwi!**

Zaburzenia pamięci, orientacji i koncentracji po przebytej chorobie COVID-19, z którymi często zmagają się ozdrowieńcy, potocznie nazywa się mgłą mózgową (umysłową). Okazuje się, że ten zespół objawów często łączy się z wysokim ciśnieniem krwi i zbyt wysokim poziomem cukru we krwi – czynnikami ryzyka chorób otępiennych.

Zapominanie słów, trudność z przetwarzaniem informacji, poczucie otępienia, zagubienia i lęku – tak swój stan zdrowia określa co drugi ozdrowieniec, u którego objawy pocovidowe utrzymują się dłużej niż 3 miesiące od wyzdrowienia[1]. Ta grupa powikłań neurologicznych nazywana jest mgłą mózgową.

Obecnie nauka nie daje jednoznacznej odpowiedzi na pytania, czy zaburzenia mają bezpośredni związek z negatywnym działaniem koronawirusa, wynikają z reakcji zapalnej organizmu na infekcję, czy mają związek z niedokrwieniem mózgu. Ze względu na to, że mgła mózgowa przypomina symptomy chorób otępiennych, eksperci stawiają jednak tezę, że winne nasileniu tego zjawiska mogą być: wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cukru we krwi (hiperglikemia).

Według danych rejestru stop-covid.pl u 40,3% uzdrowieńców, którzy wcześniej nie leczyli się przewlekle na żadne choroby, stwierdzono wysokie ciśnienie krwi, a u 47,5% z nich wysoki poziom glukozy we krwi. Ponadto przeważająca grupa osób z hiperglikemią ma objawy utrzymujące się powyżej trzech miesięcy po przebyciu COVID-19. Dlatego zarówno pomiary ciśnienia krwi, jak i monitorowanie poziomu glukozy, insuliny, zaburzeń hormonalnych są kluczowe dla przeciwdziałania mgle mózgowej i leczenia jej

– podpowiada lek. med. Patryk Poniewierza, p.o. Dyrektora Medycznego w Medicover Polska.

Ozdrowieńcom w Polsce, którzy zmagają się z mgłą mózgową, specjaliści proponują wykonanie kontrolnych badań. Diagnostyka pozwoli zidentyfikować ewentualne zaburzenia poziomu glukozy we krwi pacjenta, stworzyć jego profil hormonalny (który może mieć wpływ na glikemię), zmierzyć ciśnienie krwi i ocenić poziom stresu. Warto także sprawdzić poziom witamin niezbędnych do utrzymania prawidłowych funkcji mózgu (m.in.: B1, B12 i kwasu foliowego). Takie badania oferowane są pacjentom w formie kompleksowych pakietów – specjalistycznych przeglądów zdrowia po COVID-19.

Przegląd zdrowia i konsultacja wyników z internistą to pierwszy krok do zdiagnozowania pocovidowych powikłań i szybkiego rozpoczęcia leczenia. Dla pacjentów, którzy zmagają się z mgłą mózgową, jest to tym bardziej istotne. Jeśli szybko zareagujemy, unikamy ryzyka uszkodzenia mózgu, długotrwałych zaburzeń neurologicznych, które mogą diametralnie obniżyć jakość życia

– dodaje lek. med. Patryk Poniewierza.

Pojęcie mgły mózgowej trafiło do języka powszechnego za sprawą pandemii koronawirusa, jednak w ochronie zdrowia funkcjonuje od dawna. Pojawia się jako potoczne określenie specyficznych objawów towarzyszących różnego typu schorzeniom, m.in. nerwicy, boreliozie, chorobie Alzheimera, depresji czy celiakii (jako neurologiczny objaw nietolerancji glutenu). Dotyka 10–20% ozdrowieńców po COVID-19[2].