DE VRAGENDOKTER

Vragenronde
TWEE

PostCovidNL



Bij welk type specialist kan ik terecht voor hulp bij dysautonomie? Huisarts kan onvoldoende met deze klachten

- Gespecialiseerde POTS zorgverleners
  - Cardioloog
  - Neuroloog
  - Internist

- Kijk op de website van www.ditispots.org voor lijst met behandelaren

Is er een reguliere behandeling die je kan krijgen voor de kleerhangerpijn (pijn in nek, schouder en bovenrug)? Ik loop bij de fysio maar dat schiet niet echt op.

- Kleerhangerpijn = symptoom van POTS

- Dus POTS behandelen!

Hebben supplementen zin voor patiënten ? (1)

- Geen supplement waarvan is aangetoond dat het post-COVID kan genezen
- Geen supplement waarbij een grote groep substantiële verbetering heeft

Hebben supplementen zin voor patiënten ? (2)

- Vitamine D
  - Standaard bij huisgebonden patiënten
    - 10 microgram (400IE), tenzij > 70 jaar dan 20 microgram (800IE)
  - Alle vrouwen > 50 jaar en mannen > 70 jaar

- Groei en behoud van stevige botten en tanden
- Rol bij werking van spieren en afweersysteem

Hebben supplementen zin voor patiënten ? (3)

- Vitamine D
  - 2024, RCT, 80 patiënten met post-COVID
  - 8 weken 60.000 IE per week
  - Significante verbetering in:
    - Vermoeidheid
    - Angstklachten
    - Cognitie

Hebben supplementen zin voor patiënten ? (4)

- Co-enzym Q
  - Speelt een rol bij de energie aanmaak in mitochondriën

  - RCT, 121 patiënten met post-COVID
  - 6 weken 500 mg Co-enzym Q
  - Geen verschil in ernst van klachten en kwaliteit van leven

Hebben supplementen zin voor patiënten ? (5)

- L-Arginine + vitamine C
  - Voorloper bij stikstofmonoxide
  - Helpt om bloedvaten te verwijden, bloedsomloop te verbeteren en zuurstof neemt toe naar weefsels en spieren
  - Vitamine C zorgt voor minder afbraak van stikstofmonoxide

  - RCT, 50 patiënten (2022)
  - 2 keer per dag 1,66 mg Arginine en 500 mg vitamine C voor 28 dagen
  - Verbetering spierkracht, vermoeidheid, vaatverwijding

Is er al bekend of pre- of probiotica zou kunnen helpen? (1)

- Probiotica: Levende micro-organismen (goede bacteriën, zoals *Lactobacillus* of *Bifidobacterium*) die een gezondheidsvoordeel kunnen bieden
- Prebiotica: Voedingsvezels of substraten die de goede bacteriën in je darmen als voeding gebruiken om te groeien
- Synbiotica: Combi van pre- en probiotica

Is er al bekend of pre- of probiotica zou kunnen helpen? (2)

- Microbioom van de darm vaak verstoord
- Laaggradige ontstekingen:
  - Minder bescherming tegen ziekteverwekkers
  - Slechtere communicatie met de hersenen

Is er al bekend of pre- of probiotica zou kunnen helpen? (3)

- SIM01-studie: RCT, 463 patiënten met post-COVID
- Gedurende 6 maanden
  - 47% minder vermoeidheid
  - 56% minder geheugenproblemen
  - 62% minder concentratieproblemen
  - 30% minder maag- en darmklachten

Is er al bekend of pre- of probiotica zou kunnen helpen? (4)

- Veelbelovend, er lopen verschillende onderzoeken oa
- LIMIT project (Expertise Centra)
  - 150 patiënten
  - 6 maanden synbiotica
  - Mei 2027 resultaten

Waarom hebben mensen met autisme of ADHD meer kans op post-COVID?

- Niet exact bekend, wel een paar mogelijke verklaringen:
  - Vaker ook problemen met regulatie van het autonome zenuwstelsel > maakt mogelijk kwetsbaar voor langdurige klachten
  - Mogelijk andere werking van afweersysteem
  - Bestaande gevoeligheid en veranderingen in de prikkelverwerking na een infectie kunnen elkaar kunnen versterken.
  - Relatief vaker slaapproblemen
  - Genetische kwetsbaarheid

Je hoort wel dat een eerder doorgemaakte Ziekte van Pfeiffer een risicofactor is. Is daar iets over bekend?

- Epstein Barr Virus = Herpes virus
- 90% maakt dit door
- EBV blijft inactief aanwezig > kan reactiveren en zieker maken

Heeft het doorlopen van een hersenschudding of een burn-out ook effect op de post-COVID klachten?

- Burn-out mogelijk eerste presentatie van post-COVID?
- Beide geven een ontregeling van het centrale zenuwstelsel
- Zowel een hersenschudding als een virusinfectie en chronische stress kunnen milde ontstekingsreacties in de hersenen geven (neuro-inflammatie)

Moet je je vaker laten controleren in verband met de hogere kans op hart- en vaatziekten?

- Officieel advies in een richtlijn ontbreekt
- Vanaf 40 jaar CVRM check bij de huisarts
  - Bloeddruk (koop zelf een bloeddruk meter!)
  - Glucose
  - Cholesterol
- Bij laag risico: elke 5 jaar controle
- Bij verhoogd risico: jaarlijks controle

Als je bloed laat prikken waar zou je dan extra op moeten letten zodat je misschien toch al iets zou kunnen doen dat zou kunnen helpen

- Geen afwijkingen bij bloedonderzoek
- Jaarlijkse controles niet geadviseerd
- Bij nieuwe klachten overleg met huisarts over zinvol zijn van nieuw bloedonderzoek

Ik heb na fietsen pijn op mijn borst en tintelende vingers. Op een elektrische fiets geen last. Moet ik nu wel of niet opbouwen op een gewone fiets. Ik wil heel graag fitter worden, maar ik weet niet of ik hier goed aan doe.

- Als er steeds pijn op de borst ontstaat bij inspanning > reden voor bezoek aan huisarts en eventueel beoordeling cardioloog!

Als ik teveel doe, dan beginnen mijn oren heel erg ter suizen. Ik denk dat dit ook bij Long Covid hoort, want ik heb er eerder nooit last van gehad. Klopt dat?

- Verminderde bloedtoevoer naar gehoorzenuw
- Laaggradige ontstekingen van zenuwbanen naar gehoorzenuw
- Uiting van overprikkeling van het zenuwstelsel

Hoe kan het als je ' s nachts goed slaapt, 's ochtends doodmoe (uitgeblust) wakker wordt? Moet helemaal opstarten (1)

- Een van de criteria van ME/CVS
- Als het echt vooral in de ochtend slecht is toch ook kijken of er geen slaapapneu (OSAS) speelt

Hoe kan het als je ' s nachts goed slaapt, 's ochtends doodmoe (uitgeblust) wakker wordt? Moet helemaal opstarten (2)

- OSAS = Obstructief Slaapapneu Syndroom
  - De bovenste luchtweg (keel en neus) raakt tijdens het slapen gedeeltelijk of geheel geblokkeerd
  - Snurken met ademstops van minimaal 10 seconden

  - OSAS komt relatief vaak voor bij post-COVID
  - Andersom hebben mensen die al OSAS hadden een 2-3 keer grotere kans op post-COVID