

Our Community

Mount Sinai Health System



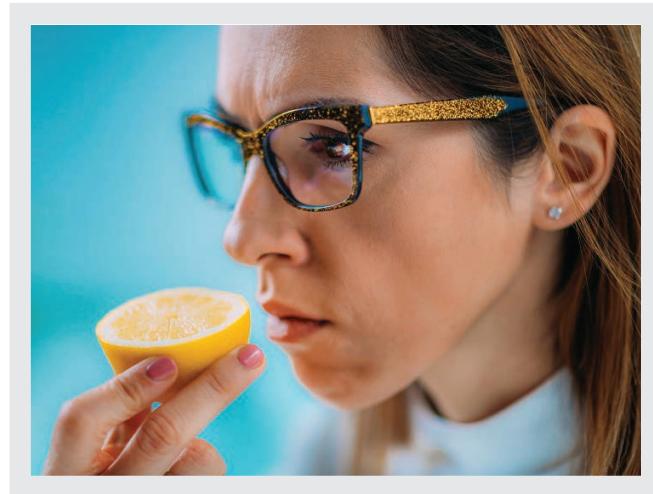
AUGUST 2021

What Can I Do About My Post-COVID Ear, Nose, and Throat Symptoms?

Loss of taste and smell. Persistent cough. Nagging throat clearing. Hearing problems. These are just some of the symptoms experienced by those who were infected with and have since recovered from COVID-19. Researchers estimate that nearly 10 percent of all COVID-19 patients have prolonged symptoms. This condition, often referred to as Post-COVID-19 Syndrome or long-haul, can cause a range of health problems including fatigue, headache, shortness of breath, confusion, forgetfulness, and cardiac complications.

Every day, Sam Huh, MD, Chair of Otolaryngology-Head and Neck Surgery at Mount Sinai Brooklyn, sees at least two of these COVID-19 long-haulers for persistent ear, nose, and throat symptoms.

"There are many of these post-COVID long-haulers who have a variety of symptoms that last approximately three months or longer after infection," explains Dr. Huh. "They can be quite debilitating and



have a significant impact on their quality of life and ability to return to normal."

While some of Dr. Huh's patients had severe COVID-19 infection, others were asymptomatic. "Many patients who come to me were never officially diagnosed with the virus but have symptoms of post-COVID syndrome. However, when I run an antibody test, it often comes back positive for a prior infection," he says.

Fortunately, many of the ear, nose, and throat symptoms experienced by long-haulers are reversible.

Loss of smell and taste may return organically, or with training

One of the most common post-COVID symptoms is the loss of smell (anosmia) and taste (ageusia). Additionally, on their way to recovery, some patients develop an altered sense of smell and taste called parosmia and dysgeusia. For these patients, nothing smells or tastes like what it should. It is not clear why this happens, but it can cause much distress among individuals.

"Smell and taste are linked

together," says Dr. Huh. "If you lose smell, taste often goes with it. Most of these patients get better on their own in a month or so, but others may have issues for up to eight months."

There are two potential culprits for these altered senses. In some patients, post-infection inflammation and swelling in the nasal tissues prevents odor from reaching the olfactory nerve, which is instrumental for the sense of smell. For others, the COVID-19 virus has damaged the area surrounding the nerve, affecting their sense of smell and taste.

To address this problem, it is important to identify anything in the patient's medical history that is contributing to the problem, such as abnormal nasal anatomy or allergies. When inflammation is the primary factor, Dr. Huh recommends using saline rinses to irrigate the nasal passageways, topical or oral steroids, and antihistamines. If the problem is damage around the nerve, Dr. Huh advises olfactory smell training.

continued >



» Post-COVID-19 Syndrome or long-haul can cause a range of health problems including fatigue, headache, shortness of breath, confusion, forgetfulness, and cardiac complications.

continued

Research shows that some patients can retrain the nose by smelling five strong scents—such as cinnamon, citrus, garlic, rose, or lavender—three times a day.

Your post-COVID cough may be post-nasal drip

Many long-haulers struggle with a prolonged cough that lasts for months.

Lung damage is one of the more serious causes of this symptom. Patients who experience shortness of breath or become winded walking up the stairs should seek medical attention immediately. Consult a lung specialist if your symptoms are mild. If you have difficulty breathing do not wait—head to the emergency room right away.

The majority of post-COVID patients with chronic cough do not have shortness of breath. Instead, they experience an irritating, nagging tickle in their throat from post-nasal drip caused by post-viral inflammation of the nasal passages. This causes them to cough incessantly. For these patients, Dr. Huh usually prescribes saline rinses, topical or oral steroids, and antihistamines.

A dietary change may help with chronic throat clearing

Post-COVID patients often describe that they feel as

though something is stuck in their throat. This feeling causes them to repeatedly try to open their airway through coughing and throat clearing.

“These individuals typically had an awful cough during the symptomatic period when they had COVID-19,” explains Dr. Huh. “The constant coughing caused pressure to rise in their stomach, acid to build up, and reflux to occur.”

Known as laryngopharyngeal reflux, this condition occurs when stomach acid and an enzyme called pepsin travel up to the throat. Thankfully, once the reflux is addressed, patients tend to feel better.

Unlike with the more common gastroesophageal reflux disease, antacids typically do not alleviate these symptoms. However, Dr. Huh has had success with low-protein, plant-based diets, which reduce stomach acid. He also advises that patients drink at least eight cups of water a day.

Extreme post-COVID pain is rare, but treatable

An uncommon post-COVID complication is neuralgia, a severe stabbing pain that can develop after being infected with a virus. This debilitating condition is caused by an inflamed or damaged nerve. Dr. Huh has seen a handful of patients with neuralgia in the throat

who experience extreme pain or even incontinence when they cough. These patients are typically treated with neuroleptics, a class of medication normally used to treat psychosis, which research has shown to be beneficial in the treatment of nerve pain.

Post-COVID hearing loss is an unusual side effect that is not fully understood

Another unusual ear, nose, and throat complication is post-viral hearing loss. Dr. Huh estimates seeing one of these patients approximately every month. Physicians are not entirely sure what causes this symptom to develop. They suspect the virus triggers an immune response that may damage the tiny vessels inside the ear. Since COVID-19 is associated with blood clots, it is also possible that these vessels become clogged. These patients are typically treated with steroids. However, Dr. Huh says the medication is not always effective in restoring hearing. Some patients, however, can recover their hearing spontaneously.

“Most people recover fairly well when we give them these supportive treatments,” says Dr. Huh. “So, if you are suffering, please know there is hope. I encourage anyone with symptoms to make an

appointment because there is probably something we can do to make you feel better.”

Dr. Huh and his colleagues evaluate and treat patients who have symptoms related to the ear, nose, and throat at Mount Sinai Brooklyn. For complications that affect vital organs, including the lung, heart, or brain, he advises patients to visit the Center for Post-COVID Care at Mount Sinai.

We Can Help

Make an appointment with Dr. Huh at the following locations:

Mount Sinai Brooklyn
125 St. Nicholas Avenue
Brooklyn, NY 11237
718-756-9025
9 am - 5 pm

Mount Sinai Otolaryngology Faculty Practice
3131 Kings Highway
Suite C1
Brooklyn, NY 11234
718-756-9025
9 am - 5 pm
(Wednesdays only)

Mount Sinai Doctors Manhasset
1155 Northern Boulevard
Manhasset, NY 11030
516-370-3434
9 am - 1 pm



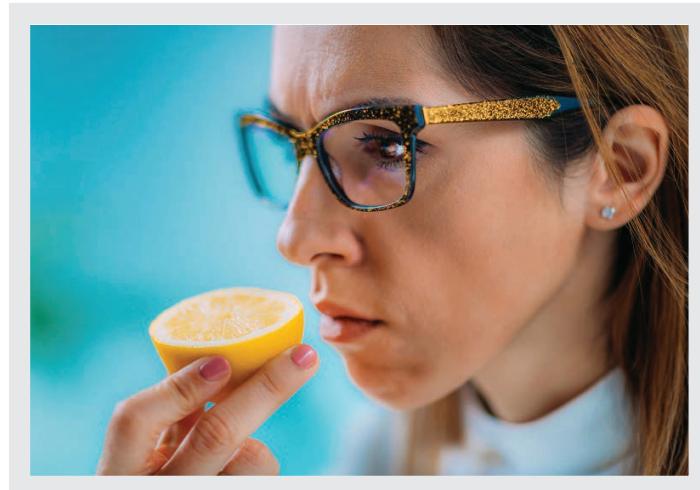
AGOSTO 2021

¿Qué puedo hacer con mis síntomas Post-COVID de oído, nariz, y garganta?

Pérdida del gusto y del olfato. Tos persistente. Necesidad molesta de aclarar la garganta. Problemas de audición. Estos son solo algunos de los síntomas que han notado las personas infectadas con COVID-19 después de haberse recuperado. Los investigadores estiman que casi el 10 por ciento de todos los pacientes de COVID-19 tienen síntomas prolongados. Esta condición, a menudo conocida como Síndrome Post-COVID-19 o de largo plazo, puede causar una variedad de problemas de salud que incluyen fatiga, dolor de cabeza, dificultad para respirar, confusión, olvido, y complicaciones cardíacas.

Todos los días, Sam Huh, MD, Presidente de Otorrinolaringología-Cirugía de Cabeza y Cuello de Mount Sinai Brooklyn, ve al menos dos de estos COVID-19 long-haulers con los síntomas persistentes de oído, nariz, y garganta.

“Hay muchos de estos long-haulers de post-COVID con una variedad de síntomas que pueden durar aproximadamente tres meses o más después de la infección,” explica el Dr. Huh. “Pueden ser bastante debilitantes y tener un impacto



significativo en la calidad de vida y capacidad para volver a la normalidad.”

Mientras que algunos de los pacientes del Dr. Huh padecieron una infección grave de COVID-19, otros no presentaron ningún síntoma. “Muchos pacientes que vienen a donde mí nunca fueron diagnosticados oficialmente con el virus, pero tienen síntomas del síndrome post-COVID. Sin embargo, cuando hago una prueba de anticuerpos, a menudo resulta positivo de una infección previa,” dice.

Afortunadamente, muchos de los síntomas de oído, nariz, y

garganta experimentados por los long-haulers son reversibles.

La pérdida del olfato y el gusto pueden regresar orgánicamente, o con entrenamiento

Uno de los síntomas post-COVID más comunes es la pérdida del olfato (anosmia) y el gusto (ageusia). Además, camino a la recuperación, algunos pacientes desarrollan un sentido de olfato y de gusto alterados llamados parosmia y disgeusia. Para estos pacientes, nada huele o sabe cómo debería. No está claro por qué sucede esto, pero puede causar mucha angustia entre los individuos.

“El olfato y el gusto están ligados entre sí,” dice el Dr. Huh. “Si pierde el olfato, a menudo el gusto se va también. La mayoría de estos pacientes mejoran por sí solos en más o menos un mes, pero otros pueden tener problemas hasta por ocho meses.”

Hay dos posibles responsables de estos sentidos alterados. En algunos pacientes, la inflamación después de la infección y la hinchazón en los tejidos nasales evita que el olor llegue al nervio olfativo, fundamental para el sentido del olfato. Para otros, el virus COVID-19 daña el área que rodea el nervio, afectando su sentido del olfato y el gusto.

Para tratar este problema, es importante identificar cualquier cosa en el historial médico del paciente que esté contribuyendo al problema, tales como anatomía nasal anormal o alergias. Cuando la inflamación es el factor principal, el Dr. Huh recomienda el uso de enjuagues salinos para regar los conductos nasales, esteroides tópicas u orales, y antihistamínicos. Si el problema es el daño alrededor del nervio, el Dr. Huh aconseja el entrenamiento del olfato. La investigación muestra que

continuación >

» El síndrome Post-COVID-19 o de largo plazo, puede causar una variedad de problemas de salud que incluyen fatiga, dolor de cabeza, dificultad para respirar, confusión, olvido, y complicaciones cardíacas.

continuación

algunos pacientes pueden volver a entrenar la nariz oliendo cinco aromas fuertes, como la canela, cítricos, ajo, rosa o lavanda, tres veces al día.

La tos post-COVID puede ser por goteo post-nasal

Muchos long-haulers luchan con una tos prolongada que dura meses.

El daño pulmonar es una de las causas más graves de este síntoma. Los pacientes que tienen dificultad para respirar o se vuelven sin aliento subiendo las escaleras deben buscar atención médica de inmediato. Consulte a un especialista en pulmones si sus síntomas son leves. Si tiene dificultad para respirar, no espere—diríjase a la sala de emergencias de inmediato.

La mayoría de los pacientes post-COVID con tos crónica no tienen dificultad para respirar. En cambio, experimentan un cosquilleo molesto en la garganta causado por el gotero post-nasal debido a la inflamación post-viral de las fosas nasales. Esto hace que tosan incesantemente. Para estos pacientes, el Dr. Huh prescribe generalmente enjuagues salinos, esteroides tópicos u orales, y antihistamínicos.

Un cambio en la dieta puede ayudar con la irritación crónica de la garganta

Los pacientes post-COVID a menudo describen que sienten como si algo estuviera atrapado

en su garganta. Esta sensación hace que intenten abrir sus vías respiratorias frecuentemente a través de la tos y aclarando la garganta.

“Estos individuos típicamente tenían una tos horrible durante el período sintomático cuando tenían COVID-19,” explica el Dr. Huh. La tos constante hizo que la presión aumentara en su estómago, que se acumulara ácido y que se produjera reflujo.”

Esta padecimiento conocido como reflujo laringofaríngeo ocurre cuando el ácido estomacal y una enzima llamada pepsina viajan hasta la garganta. Afortunadamente, una vez que se trata el reflujo, los pacientes tienden a sentirse mejor.

A diferencia de la enfermedad de reflujo gastroesofágico más común, los antiácidos generalmente no alivian estos síntomas. Sin embargo, el Dr. Huh ha tenido éxito con dietas bajas en proteínas basadas en plantas, que reducen el ácido estomacal. También aconseja que los pacientes beban al menos ocho tazas de agua al día.

El dolor extremo post-COVID es raro, pero tratable

Una complicación post-COVID poco común es la neuralgia, un dolor punzante severo que puede desarrollarse después de ser infectado con un virus. Esta condición debilitante es causada por un nervio inflamado o dañado. El Dr. Huh ha visto a un puñado de

pacientes con neuralgia en la garganta, experimentando dolor extremo o incluso incontinencia cuando tosen. Estos pacientes son tratados típicamente con neurolepticos, una clase de medicamento que normalmente se usa para tratar la psicosis. La investigación ha demostrado ser beneficiosa en el tratamiento del dolor nervioso.

La pérdida de audición Post-COVID es un efecto secundario no usual que no se entiende completamente

Otra complicación no usual del oído, la nariz, y la garganta es la pérdida de audición post-viral. El Dr. Huh estima ver aproximadamente a uno de estos pacientes cada mes. Los médicos no están del todo seguros qué causa el desarrollo de este síntoma. Sospechan que el virus desencadena una respuesta inmune que puede dañar los pequeños vasos dentro del oído. Debido a que el COVID-19 está asociado con coágulos de sangre, también es posible que estos vasos se obstruyan. Estos pacientes son típicamente tratados con esteroides. Sin embargo, el Dr. Huh dice que el medicamento no siempre es efectivo para restaurar la audición. Algunos pacientes, sin embargo, pueden recuperar su audición espontáneamente.

“La mayoría de las personas se recuperan bastante bien cuando les damos estos tratamientos de apoyo,” dice el Dr. Huh. “Así que, si está sufriendo, por favor sabe que hay esperanza. Aliento a

cualquier persona con síntomas a hacer una cita porque probablemente hay algo que podemos hacer para que se sienta mejor.”

El Dr. Huh y sus colegas evalúan y tratan a los pacientes que tienen síntomas relacionados con el oído, la nariz y la garganta en Mount Sinai Brooklyn. Para las complicaciones que afectan órganos vitales, incluyendo los pulmones, el corazón o el cerebro, el aconseja a los pacientes que visiten el Centro de Atención Post-COVID en Mount Sinai.

Podemos Ayudar

Haga una cita con el Dr. Huh en los siguientes lugares:

Mount Sinai Brooklyn
125 St. Nicholas Avenue
Brooklyn NY 11237
718-756-9025
9 am - 5 pm

Mount Sinai Otolaryngology Faculty Practice
3131 Kings Highway
Suite C1
Brooklyn, NY 11234
718-756-9025
9 am - 5 pm
(miércoles solamente)

Mount Sinai Doctors Manhasset
1155 Northern Boulevard
Manhasset, NY 11030
516-370-3434
9 am - 1 pm