



**Сегодня достаточно часто можно столкнуться с таким выражением как «постковидный синдром». Что скрывается под этим?**

Постковидный синдром - патологическое состояние после коронавируса, которое может сопровождаться различной симптоматикой. С подобным синдромом сталкивается практически каждый человек, переболевший инфекцией. Постковидный синдром может возникнуть вне зависимости от того, в какой форме коронавирус протекал у человека: скрытой, легкой, средней, тяжелой или критической и длиться до 12 недель и больше.

Имеется несколько не противоречащих друг другу гипотез причин возникновения постковидного синдрома. Из них следует выделить несколько основных.

Первая гипотеза - прямое повреждение органов пациента. Коронавирус повреждает напрямую клетки легких, сердца, кровеносных сосудов, головного мозга, почек, желудка и кишечника.

Вторая гипотеза - тромбы. Вирус вызывает воспаление внутренней оболочки кровеносных сосудов (эндотелиит, васкулит), что приводит к проблемам со свертыванием крови. Наличие микротромбов в кровяном русле выводит из строя обильно кровоснабжаемые органы - сердце, почки, надпочечники, щитовидная железа, половые железы, головной мозг и другие.

Третья гипотеза - вирус повреждает клетки головного мозга и крупных нервов, вызывая большое разнообразие симптомов, от проблем со сном и тревожных расстройств до нарушений ритма сердечной деятельности и дыхания.

Четвёртая гипотеза - вирус вызывает чрезмерный ответ иммунной системы.

Провоцируются аутоиммунные реакции. Возникает хроническое воспаление, вследствие активации тучных клеток, которые выделяют большое количество медиаторов.

Коронавирус - коварное заболевание, способное поражать практически все органы и системы: верхние дыхательные пути, бронхи и легкие, нервную и сердечно-сосудистую системы, желудочно-кишечный тракт. Поэтому проявления могут быть разными: парализующая слабость, одышка, неполный вдох, тяжесть за грудиной, головная боль, боли в мышцах, суставные боли, потеря обоняния, искажение запаха, вкуса, потеря волос, выпадение зубов, кистозные образования в полости челюстей, кожные реакции (сыпь, обширные крапивницы, капиллярные сетки), резкие скачки давления и пульса, головокружения, потеря памяти, «туман в голове», дезориентация в пространстве, нарушения сна, тревога и панические атаки, расстройства желудочно-кишечного тракта, диарея, продолжительное повышение или понижение температуры тела, либо скачки температуры.

Доказано, что в первую очередь коронавирус поражает органы с хроническими заболеваниями. При этом во время постковидного синдрома нередко обостряются скрытые болезни, о которых человек даже не подозревал. Поэтому людям, переболевшим коронавирусной инфекцией, нужно очень внимательно относиться к своему здоровью и при любых непривычных симптомах незамедлительно обращаться к специалисту.

Реабилитация после перенесенного заболевания коронавирусом может длиться от нескольких месяцев до года. Перечень реабилитационных мероприятий зависит от индивидуальных особенностей пациента и может включать лечебную гимнастику, дыхательную гимнастику с применением респираторных тренажеров, массаж, психотерапию, диетотерапию, физиотерапевтические процедуры. Важный элемент реабилитации - прием витаминно-минеральных и аминокислотных комплексов, которые позволяют укрепить иммунитет.

Главным залогом успеха предупреждения ковидных осложнений является своевременное обращение за медицинской помощью к специалистам. Не стоит заниматься самолечением, чтобы не усугубить ситуацию.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Для того, чтобы не заболеть, необходимо соблюдать простые меры профилактики:

- воздерживаться от посещения торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта, других общественных мест в час пик;
  
- использовать одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа;
  
- избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);
  
- часто мыть руки с мылом и водой, особенно тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми;
  
- дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаемся;
  
- ограничить во время приветствия тесные объятия и рукопожатия, соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метров;
  
- пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
  
- следить за своим здоровьем и обращаться к врачу, не заниматься самолечением;
  
- вести здоровый образ жизни.

Сейчас у жителей региона появилась уникальная возможность поставить прививку от коронавируса. Прививку можно сделать в поликлинике по месту жительства. Для того,

чтобы передача инфекции прекратилась и выработался коллективный иммунитет, нужно чтобы прививки поставили не менее 60 % жителей. Особенно важно получить прививки гражданам категорий риска, тем, кто по роду деятельности вынужден много взаимодействовать с людьми, гражданам преклонного возраста и людям с хроническими заболеваниями.