



Постковидный синдром – это комплекс симптомов, которые беспокоят человека после перенесенного COVID-19, когда уже нет вируса и острых проявлений инфекции или её осложнений, основной курс лечения завершен, но пациент не чувствует себя здоровым. Этот термин уже внесен в международную классификацию болезней как «состояние после перенесенного COVID-19». Диагноз ставится только пациентам, не имеющим других заболеваний, которые могли бы объяснить появившиеся нарушения. Продолжительность постковидного синдрома может составлять до полугода и более. Наиболее часто пациентов беспокоят одышка, нарушения обоняния и вкуса, утомляемость, раздражительность, расстройства пищеварения.

**«Постковидный синдром» касается только определённых переболевших или всех, перенёсших коронавирусную инфекцию?** Постковидный синдром развивается у многих пациентов. Симптомы чаще проявляются и более выражены у пациентов, имевших тяжелое течение коронавирусной инфекции и хронические заболевания. Но нередко отмечается постковидный синдром у молодых пациентов без какой-либо сопутствующей патологии, перенесших COVID-19 легко, буквально «на ногах».

**Куда нужно обращаться, если заметил, что у тебя «постковидный синдром»?** Если человек после перенесенного COVID-19 отмечает у себя те или иные симптомы, которых не было раньше, то ему обязательно нужно обратиться к терапевту или врачу общей практики.

Всем переболевшим COVID-19 проводится оценка насыщения крови кислородом с помощью специального прибора – пульсоксиметра, а также тест с 6-минутной ходьбой, спирометрия – оценка вдоха и выдоха, рентгенография, анализы крови общий и биохимический с определением D-димера, показывающего риск тромбообразования. На основании имеющихся жалоб и выявленных отклонений врач может назначить лечение, при необходимости, - дополнительные лабораторные и другие обследования, консультации специалистов. В некоторых случаях показана санаторная реабилитация.

Исследования показывают, что абсолютно всем переболевшим коронавирусной

инфекцией нужно пройти внеочередную диспансеризацию, даже когда нет явных симптомов. Дело в том, что коронавирус вызывает поражения практически всех органов и систем, сильно страдают сосуды, нередко отмечается тромбообразование, что не всегда сопровождается какими-либо проявлениями. Без правильного лечения в какой-то момент может развиваться резкое ухудшение состояния и даже наступить смерть пациента.

**Какие органы и функции организма поражаются чаще всего?** Коронавирус сильнее всего действует на лёгкие, сердце, сосуды и нервную систему. У многих пациентов отмечаются значительные нарушения так называемых когнитивных функций (сообразительности, способности выполнять свои трудовые и бытовые обязанности), ухудшается пищеварение, снижается активность иммунитета.

**Если человек переболел «ковидом» дважды, трижды, то значит у него «постковидный синдром» с каждым разом будет нарастать или здесь нет взаимосвязи?** На сегодняшний день нет данных от такой взаимосвязи. Однако частое инфицирование, как правило, сопровождается дефицитом витаминов и микроэлементов, недостаточным иммунным ответом, интоксикацией, астеническим синдромом, проявляющимся слабостью, утомляемостью, раздражительностью.

**Есть ли связь между штаммом вируса COVID-19, которым переболел человек и «постковидным синдромом»?** Подобные исследования ведутся, но пока точных и объективных данных не опубликовано.

**Бывает ли «постковидный синдром» у привитых?** Да, но гораздо реже. Он менее выражен и заканчивается намного быстрее.

**Есть ли разница в восстановлении организма между привитыми и непривитыми?** Установлено, что привитые пациенты легче переносят не только само заболевание, но и меньше подвержены самому риску возникновения подобного синдрома. В целом, привитым требуется гораздо меньше различных подходов, меньше препаратов для восстановления после перенесенной инфекции. Но подходы остаются теми же: сначала – диагностика нарушений, а затем – их коррекция с помощью немедикаментозных подходов и лекарственных средств в зависимости от результатов обследования с обязательным контролем эффективности.

**Как восстанавливать здоровье тем, кто переболел коронавирусом?** Восстановление после перенесенного заболевания зависит от выраженности постковидных изменений. Поэтому, в первую очередь, нужно посоветоваться с врачом стационара или поликлиники, который на основании данных о течении коронавирусной инфекции и результатов обследования даст наиболее правильные, индивидуально подходящие рекомендации. В целом, возвращение к привычному образу жизни должно быть постепенным. Очень хорошие результаты даёт лечебная физкультура с постепенным увеличением физической нагрузки. Сбалансированная диета должна способствовать восстановлению функции желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и в то же время содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, растительной клетчатки, витаминов и минералов. В восстановительный период лучше исключить жирное, жаренное, алкоголь. При необходимости врач назначит дополнительный приём витаминно-минеральных комплексов и лекарственные препараты, санаторно-курортное лечение.

**Как восстановить легкие после COVID-19?** Восстановление легочной функции – длительный процесс, который может начинаться еще в стационаре. Необходима дыхательная гимнастика, ходьба с индивидуальным подбором интенсивности и продолжительности нагрузки в зависимости от переносимости, свежий воздух, проветривание помещений, исключение курения и алкоголя. Пациентам нужно полноценное сбалансированное питание с достаточным количеством овощей и фруктов, круп, рыбы, птицы, натуральных кисломолочных продуктов, жидкости. Часто необходим индивидуальный подбор питания с учётом нарушений функции желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы. При наличии показаний врач может назначить физиотерапевтические процедуры: соляную пещеру, ингаляции солевыми растворами, гипербарическую оксигенацию, лекарственную терапию.

**Как восстановить волосы после COVID-19?** Выпадение волос после коронавирусной инфекции может происходить по разным причинам: за счёт избыточного потребления и недостаточного поступления в острый период болезни различных микроэлементов, за счёт нарушений кровотока, вследствие интоксикации и за счёт эндокринного дисбаланса. Индивидуально подобранная терапия постковидного синдрома, как правило, помогает решить и эту проблему. Восстановлению волос после перенесенного заболевания способствует дополнительный прием цинка и селена. Нередко необходима терапия препаратами железа. Однако перед началом приёма нужно обязательно посоветоваться с врачом, поскольку вред волосам и всему организму может нанести не только недостаток, но и избыток микроэлементов.

**Как восстановить печень после COVID-19?** Восстановлению функции печени помогает диета с преимущественным содержанием растительной пищи, низким количеством жиров, исключением жаренного и алкоголя. При наличии показаний врач может назначить препараты гепатопротекторы и желчегонные.

**Как восстановить микрофлору кишечника после COVID-19?** Восстановлению микрофлоры кишечника способствует регулярное употребление натуральных кисломолочных продуктов, фруктов и овощей. Во многих случаях показаны пробиотические препараты. Из большого количества наименований правильный выбор поможет сделать врач.

**Как восстановить память после COVID-19?** Восстановление памяти может происходить самостоятельно. Рекомендуется тренировка памяти: разгадывание кроссвордов, запоминание стихов или текстов. Некоторым пациентам, имеющим выраженные устойчивые нарушения памяти, могут понадобиться специальные препараты для улучшения мозгового кровоснабжения и функции нейронов. Для выбора оптимальной схемы лечения нужно посоветоваться с терапевтом, врачом общей практики или с неврологом.

**Как восстановить нервную систему после COVID-19?** Восстановлению нервной системы способствуют прогулки на свежем воздухе, режим с достаточным количеством часов для сна и отдыха. Иногда невролог может порекомендовать санаторно-курортное лечение, массаж, занятия с психотерапевтом, специальные препараты.

**У некоторых людей, переболевших коронавирусом, долгое время не восстанавливаются обоняние и вкусовые рецепторы. Что делать?** Во многих случаях обоняние и вкус восстанавливаются постепенно самостоятельно. По результатам проведенных исследований, было показано, что ускорить процесс восстановления может тренировка с помощью продуктов, и парфюмерии с ярко выраженным вкусом или запахом: например, лимоны, чеснок, ароматические масла.

**Врачи говорят, что у многих переболевших коронавирусом после выздоровления обнаруживается тромбоз. Что это? На что он влияет? Как диагностировать его у себя и как его лечить? Насколько он опасен?** Тромботические осложнения у пациентов, перенесших COVID-19, являются следствием повреждения сосудов, снижения скорости тока крови в них и сгущения с формированием тромбов – кровяных

сгустков. Наличие таких сгустков действительно опасно и становится причиной инфарктов, инсультов, тромбозов артерий, тромбофлебитов нижних конечностей, тромбоэмболии легочной артерии. Симптомы зависят от локализации тромба. Как правило, тромбообразование вначале не сопровождается никакой симптоматикой. При увеличении размеров тромбов или их отрыве могут внезапно появиться одышка, кашель, боли за грудиной, потеря сознания, онемение руки и/или ноги, нарушения речи, зрения, сильная боль в ноге или в животе. Для предупреждения таких осложнений в период заболевания врачи назначают кроверазжижающие препараты – антикоагулянты (их применение должно быть исключительно по назначению врача!). Риск тромбообразования иногда сохраняется в течение 2-3 месяцев, иногда дольше после перенесенного COVID-19. Чтобы предупредить развитие возможных осложнений, необходимо оценить уровень Д-димера, что сейчас входит в программу для переболевших коронавирусной инфекцией. При повышенных значениях врач назначит оптимальную схему терапии.

**Как минимизировать вероятность повторной атаки на организм коварного вируса?**

На сегодняшний день наиболее эффективным методом является специфическая профилактика – вакцинация. В настоящее время прививку рекомендуется сделать через полгода после отрицательного ПЦР теста, если нет противопоказаний. При изменении эпидемической ситуации временной интервал может поменяться. И до, и после вакцинации необходимо соблюдение мер профилактики: ношение защитных масок или респираторов в местах скопления людей, использование дезинфицирующих средств, социальная дистанция.

**Как укрепить организм и сделать его менее восприимчивым к COVID-19?** Для поддержания неспецифической защиты необходимо сбалансированное питание с достаточным количеством витаминов, микроэлементов, белков, овощей и фруктов; активный отдых, предпочтительно, на свежем воздухе, режим дня, полноценный сон, для большинства людей не менее 7 часов в сутки, отказ от вредных привычек.

Информация публикуется на основе материалов, предоставленных ФБУН МНИИЭМ им. Г.Н. Габричевского Роспотребнадзора