**ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ**

Многие переболевшие коронавирусом даже в легкой форме отмечают, что испытывают разные негативные ощущения в организме даже спустя месяцы после выздоровления. В настоящее время для определения данного состояния появился специализированный термин - постковидный синдром.

**Постковидный синдром**(англ. Post-COVID-19 syndrome), также известный как Long Covid — последствия коронавирусной инфекции (COVID-19), при которой до 20 % людей, перенёсших коронавирусную инфекцию, страдают от долгосрочных симптомов, длящихся до 12 недель и в 2,3 % случаев дольше. Но нет точных сроков, когда постковидный синдром проявится. Это может произойти в ближайшее время после выписки и через три месяца. Более того, легкая форма ковида - это не гарантия отсутствия постковидного синдрома. В декабре Управление национальной статистики Великобритании посчитало, что каждый десятый заразившийся коронавирусом продолжал страдать от долгосрочных симптомов, которые длились три месяца и более.

Основное поражение при заболевании коронавирусной инфекции диагностируют в легких. Но среди всех больных ковидом тяжелое поражение легких - это всего несколько процентов. Основная масса болела без такого поражения легких. Вирус, попадая в нервную систему через обонятельные рецепторы в верхней носовой раковине, может повреждать напрямую структуры головного мозга, дыхательный и другие центры. Вирус вызывает воспаление сердечной мышцы (миокардит) и ишемию головного мозга. Рецепторы АСЕ2 , к которым прикрепляется ковидный вирус, находятся в любой человеческой ткани. Максимальное их количество в кишечнике, на втором и третьем месте - сердце и легкие. А поскольку кровь доставляется во все органы и ткани, то могут пострадать абсолютно любые системы организма.

К постковидным симптомам относят проблемы, возникающие волнообразно или на постоянной основе такие как:

Ø   **Слабость**, парализующая слабость – у многих пациентов, перенёсших ковидную инфекцию, сохраняется настолько выраженная слабость, что это не позволяет им выполнять привычные для них дела, вплоть до снижения возможностей обычного самообслуживания, не возможности посетить магазин и др. места первой необходимости.

Ø   **Одышка, чувство нехватки воздуха**, неполный вдох, [апноэ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D1%8D_%D0%B2%D0%BE_%D1%81%D0%BD%D0%B5), тяжесть за грудиной, **дискомфорт в грудной клетке**, и это всё может быть без выраженного поражения легких, нормальных показателях контрольных рентгеновских снимках и КТ-исследованиях.

Ø   В различной степени выраженности, практически у всех переболевших встречаются **психические нарушения**: плаксивость, плохое настроение, депрессивное настроение, нарушение сна, суицидальные мысли; часто отмечаются [**когнитивные нарушения**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (потеря памяти, «туман в голове», дезориентация в пространстве, тревога и панические атаки).

Ø   **Нарушение терморегуляции организма**: не только повышение 37,0 -37.4 С, но и понижение температуры тела: 35.5 С или 36.0 С. И это может сохраняться на протяжении долгого времени; такая температура при постковидном синдроме, как правило, ничем не регулируется.

Ø   **Потеря обоняния, искажение запаха/вкуса** может оставаться так же достаточно длительное время, но встречается гораздо реже других симптомов.

Ø   **Сильные головные боли**, никак не связанные с температурой или повышением АД, **миалгические боли** в мышцах, **суставные боли**; отмечаются **парестезии**– ощущение «иголок», «мурашек», жжения и прочих неприятных симптомов, какие в жизни испытывал каждый, например, отсидев ногу или отлежав руку. Но если в таких случаях ощущения быстро проходят, то после ковида подобная неврология проявляется снова и снова.

Ø   У некоторых переболевших могут появляться **поражения кожи**, различные высыпания: сосудистые и [васкулитные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%82) проявления на коже, прочие кожные реакции (обширные [крапивницы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0), капиллярные сетки). Иногда из-за инфекции кожа на руках и ногах становится похожей на обмороженную: верхний слой слезает, а на пальцах появляются красные или сиреневые болезненные шишки и ещё один "кожный" симптом - сухие и «чешуйчатые» губы. На них также могут быть мелкие трещинки.

Ø   У пациентов перенёсших тяжёлые формы коронавирусной инфекции, период длительной гипертермии через 10-12 недель начинается **выпадение волос**; у некоторых людей отмечается **выпадение зубов**, кистозные образования в полости челюстей.

Ø   **Расстройство желудочно-кишечного тракта**, [диарея](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%8F), возникающая волнообразно и не зависящая от диеты, либо приёма лекарств чаще встречается у пациентов, ранее страдающих патологией ЖКТ и (или) получивших массивную антибиотикотерапию в период острого периода болезни.

Ø   У пациентов, даже ранее не страдавших артериальной гипертензией, отмечаются **резкие скачки давления и пульса,**[**аритмии**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B0)**,**[**тахикардии**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D1%8F) (в том числе ортостатическая тахикардия, т.е. сердцебиение при перемене положения тела), головокружения, у некоторых переболевших пациентов выявляется **повышение уровня холестерина** в крови.

**Стоит ли беспокоиться тем, кто переболел бессимптомно?**

Если никаких симптомов (постковидного синдрома) нет и не было, то стоит жить спокойно. Потому что гонка обследований - это уже ипохондрическая тема.

**Но если человек перенес ковид**и у него есть какие-то симптомы, то с**тоит обратиться к врачу-терапевту** или врачам-специалистам **по профилю наиболее значимых у Вас симптомов**. В настоящее время не существует утверждённых протоколов лечения постковидного синдрома, лечением последствий занимаются врачи – специалисты разных профилей.

**Поэтому стоит поговорить немного подробнее о причинах и проявлениях постковидного синдрома и что делать при их появлении.**

**Сохраняющаяся слабость и одышка**могут указывать на [снижение сердечной функции](https://yandex.by/turbo/anews.com/s/136470308-perebolevshie-koronavirusom-poluchili-neobratimye-povrezhdenija-serdca.html?parent-reqid=1611560556322038-1464382360729012972700107-production-app-host-vla-web-yp-297&utm_source=turbo_turbo). В основном касается пациентов, переболевших средней и тяжелой формами ковида. У  многих пациентов так же – это тенденция к повышению артериального давления из-за снижения эластичности сосудистых стенок по всему организму. Немецкие врачи, в недавно проведенном [исследовании](https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/covid-19-studie-zeigt-herzschaeden-bei-vielen-genesenen-20201203528935/), обнаружили повреждения сердца у 78 из 100 человек, перенесших инфекцию, даже если раньше у них не было сердечных проблем. Несвоевременная диагностика осложнений и отсутствие лечения могут вызвать необратимые изменения в сердечной мышце и привести к хроническим нарушениям ритма и сердечной недостаточности, а неконтролируемая гипертония и высокий уровень холестерина стать причиной развития инсульта и инфаркта. Таким людям рекомендуют сделать ЭКГ и детальную эхокардиографию (то же, что УЗИ сердца), посетить врача-кардиолога, чтобы вовремя выявить признаки и начать лечение.

[**Длительно непроходящая одышка**](https://yandex.by/turbo/anews.com/s/136468031-priznaki-togo-chto-uzhe-perebolel-koronavirusom-simptomy-zatjazhnogo-kovida.html?parent-reqid=1611560556322038-1464382360729012972700107-production-app-host-vla-web-yp-297&utm_source=turbo_turbo) может быть также признаком развития [фиброз](https://yandex.by/turbo/anews.com/s/novosti/131987160-fibroz-legkih-chem-opasen-pnevmofibroz-grozjawij-posle-koronavirusa.html?parent-reqid=1611560556322038-1464382360729012972700107-production-app-host-vla-web-yp-297&utm_source=turbo_turbo)а легочной ткани, и это наиболее опасно, потому что это изменение уже необратимо. Уточнить наличие поражения лёгких может пульсоксиметрия. Тревожным считается показатель насыщения крови ниже 94%. Стойкое снижение сатурации кислорода может говорить о сохраняющемся поражении лёгких. Но не стоит в данном случае сразу паниковать, так как [в большинстве случаев ковида до фиброза не доходит, легкие восстанавливаются](https://yandex.by/turbo/anews.com/s/136467930-bezhaty-na-kt-bessmyslenno-vrachi-otvechajut-na-voprosy-rossijan-o-kovide.html?parent-reqid=1611560556322038-1464382360729012972700107-production-app-host-vla-web-yp-297&utm_source=turbo_turbo). Однако стоит постараться различными методиками предотвратить дальнейшее ухудшение состояния, получив рекомендации по лечению у врача терапевта или пульмонолога. Терапия, как правило, включает в себя приём ацетилцистеина, витаминов группы Е, антиоксидантов - всё это действительно позволяет достичь улучшения вплоть до полного восстановления. Но происходит это небыстро - до полугода.

Обоняние в большинстве случаев восстанавливается само: иногда за 2-3 недели, иногда за месяц, в редких случаях — за 2-3 месяца. **При потере обоняния** не стоит стремиться [возвращать запахи насильно в первые 2-3 недели болезни](https://yandex.by/turbo/anews.com/s/136467930-bezhaty-na-kt-bessmyslenno-vrachi-otvechajut-na-voprosy-rossijan-o-kovide.html?parent-reqid=1611560556322038-1464382360729012972700107-production-app-host-vla-web-yp-297&utm_source=turbo_turbo). А потом постепенно и осторожно можно пробовать разные [методики восстановления](https://yandex.by/turbo/anews.com/s/novosti/136254336-propalo-obonjanie-i-vkus-chto-delaty-kak-vosstanovity-obonjanie-posle-koronavirusa.html?parent-reqid=1611560556322038-1464382360729012972700107-production-app-host-vla-web-yp-297&utm_source=turbo_turbo). По рекомендации члена российской Академии медико-технических наук Павла Евдокимова, процесс можно ускорить использовав эвкалипт, если у вас нет аллергии. Необходимо накапать в стакан с горячей водой 10-15 капель настойки эвкалипта и просто подышать над этим стаканом 2-3 минуты. Также для этих целей можно использовать прибор небулайзер. Еще один способ — купить в аптеке физраствор и два раза в день через пипетку неглубоко закапывать в нос, после чего, подержав чуть-чуть, тщательно высморкаться. Еще физраствор можно заменить стаканом теплой кипяченой воды, половиной чайной ложки соли и капелькой йода. Если данные действия Вам не помогли необходимо обратиться к врачам оториноларингологу и неврологу.

**Пониженная температура** после ковида – это, как правило, не опасный симптом, а просто особенная реакция организма. Такое часто встречается и после перенесенной вирусной инфекции: организм оказывается слишком истощен, ему неоткуда взять сил, идет общее снижение функций организма за счет неправильной выработки гормонов, и отпадает необходимость в выравнивании температуры, активности, которую и дает нам тепло. Понижение температуры может говорить и о том, что во время болезни сбивается регуляция обмена веществ в организме. Однако не стоит забывать, что пониженная температура встречается и при гипотиреозе, онкологии, онкологии ЦНС, травмах ЦНС и заболеваниях печени, являться симптомом употребления некоторых медицинских препаратов. Поэтому в случае нарушения постковидной терморегуляции необходимо внимательно следить за общим состоянием организма и сдать минимум анализов, контролирующих работу щитовидной железы и печени, при необходимости проконсультироваться у врача эндокринолога и иммунолога.

К токсинам наиболее восприимчива нервная ткань, общая интоксикация организма пагубно влияет на нервную ткань. На провалы в памяти и похожие **нарушения когнитивных функций**, например потерю ориентации в пространстве, плохой сон, жалуются те, кто перенес ковид в среднетяжелой или тяжелой форме. На сегодня считается, что когнитивные нарушения у переболевших пропадут, но точные сроки самовыздоровления пока не называются. Лечением проявления данных синдромов для ускорения выздоровления занимаются врачи неврологи, психотерапевты, которые назначают курсы ноотропных препаратов, седативных, успокоительных, антидепрессивных и др. средств.

Все мы разные, и проявления последствий коронавирусной инфекции у всех так же проявляются по-разному. Один и тот же симптом, например затруднённое дыхание, может быть как незначительным симптомом нарушений в работе вегетативной нервной системы – вегетативной дистонии, так и серьёзным симптомом воспаления мышцы сердца - вирусного миокардита. Поэтому ни в коем случае **нельзя заниматься самолечением**, бессистемно принимать лекарства — особенно коагулянты. Это может вызвать нарушение свертываемости крови, внутренние кровотечения.

Чтобы ускорить восстановление, советуем анализировать свое состояние и выполнять все рекомендации лечащего врача. Перечень реабилитационных мероприятий зависит от индивидуальных особенностей пациента и может состоять из следующих элементов:

·        лечебной гимнастики;

·        дыхательной гимнастики с применением респираторных тренажеров;

·        массажа;

·        психотерапии;

·        диетотерапии;

·        физиотерапевтических процедур.

Для того чтобы врачу было легче подобрать терапевтическую схему, **пациентам рекомендуют после выздоровления**:

1.    Контролировать работу легких, АД и ЧСС. Наличие признаков затрудненного дыхания указывает на то, что нужно больше времени заниматься дыхательной гимнастикой, больше времени проводить на свежем воздухе.

2.    При мышечной слабости медленно и постепенно наращивать физические нагрузки.

3.    Принимать витаминно-минеральные и аминокислотные комплексы, которые позволяют укрепить иммунитет. Наиболее важные витамины при постковидном синдроме — А, Д, Е, С. Аминокислотные комплексы восполняют нехватку белка в организме, который влияет на выработку иммунологических защитных антител.

4.    При потере голоса и трудностях с глотанием рекомендуют коррекцию пищевого режима — переход на дробное питание и маленькие порции, чтобы разгрузить мышцы гортани. В комплекс ЛФК включают упражнения для связок.

5.    При появлении неизвестных ранее симптомов, усилении имеющихся своевременно обратиться к врачу-специалисту.

Таким образом, Постковидный синдром — достаточно сложное и опасное состояние, которое может влиять на физическое и психологическое состояние человека. Если у Вас не получается самостоятельно восстановиться после коронавируса, то стоит обратиться к специалисту, который разработает индивидуальный курс восстановительной терапии.