

Постковидный синдром

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.

Данные симптомы длятся >12 недель с момента заболевания и не являются проявлением другого диагноза.

Проявления постковидного синдрома:

- слабость, повышенная утомляемость;
- снижение толерантности к физическим нагрузкам;
 - одышка;
 - нарушения сна;
 - боли в мышцах;
 - боли в суставах;
- психоэмоциональные проблемы (депрессивное настроение, неустойчивое эмоциональное состояние, панические атаки);
- неврологические нарушения (головные боли, нарушения терморегуляции, нарушения зрения, парестезии, нарушения обоняния, вкуса);
 - колебания АД;
 - расстройства пищеварения;

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 в легкой степени.

Куда обращаться, если заподозрили у себя постковидный синдром ?

Если после перенесенной новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Вы отмечаете у себя появление симптомов, которых не было ранее, необходимо обратиться к терапевту и пройти УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ.

Углубленную диспансеризацию можно пройти:

Лицам старше 18 лет;

Переболевшим COVID-19, спустя 2 и более месяцев после выздоровления;

В медицинской организации по месту прикрепления.

Бывает ли «постковидный синдром» у привитых?

У привитых постковидный синдром тоже бывает, но гораздо реже, менее выраженный и заканчивается намного быстрее.

Восстановление:



Восстановление после перенесенного заболевания зависит от выраженности постковидных изменений.

В целом, возвращение к привычному образу жизни должно быть постепенным.



Очень хорошие результаты даёт лечебная физкультура с постепенным увеличением физической нагрузки.



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, проветривания помещений, исключение курения и алкоголя. При наличии показаний врач может назначить физиотерапевтические процедуры: соляную пещеру, ингаляции солевыми растворами, гипербарическую оксигенацию, лекарственную терапию.



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, жареное, алкоголь.



При необходимости врач назначит дополнительный приём витаминно-минеральных комплексов и лекарственные препараты, санаторно-курортное лечение.



Восстановлению функции печени помогает диета с преимущественным содержанием растительной пищи, низким количеством жиров, исключением жареного и алкоголя. При наличии показаний врач может назначить препараты гепатопротекторы и желчегонные.



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.



Восстановлению нервной системы после COVID-19 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.