

Что такое «Долгий COVID» или «постковидный синдром»?

«Постковидный синдром», или «долгий COVID», представляет собой спектр признаков и симптомов, которые сохраняются или развиваются через 12 недель после острой фазы коронавирусной инфекции (COVID-19) и не являются результатом какого-либо другого заболевания. О данном состоянии, которое может продолжаться неделями или даже месяцами, сообщает значительное число людей после выздоровления от перенесенного ими острого заболевания.

Каковы симптомы?

Постковидный синдром включает в себя широкий спектр симптомов. Они могут проявляться как по отдельности, так и несколько одновременно. Они могут быть временными, постоянными или изменяться со временем. Наиболее распространенными симптомами являются усталость и одышка.

Остальные признаки включают, но не ограничены перечисленными ниже симптомами:

Дыхательные

Кашель

Сердечно-сосудистые

Боль в груди, учащенное сердцебиение (громкое или учащенное сердцебиение), чувство стеснения в груди.

Неврологические

Неспособность сосредоточиться или сконцентрироваться (затуманенное сознание/ мозговой туман), проблемы с памятью, головная боль, нарушения сна, покалывание и онемение.

Желудочно-кишечный тракт

Боль в животе, диарея, тошнота, потеря аппетита.

Общие симптомы

Боль в суставах, боль в мышцах, лихорадка.

Психоземotionalные симптомы

Перепады настроения, тревога, депрессия.

Ухо, нос и горло

Потеря обоняния и вкуса, боль в ухе, боль в горле.

Кожа

Высыпания, выпадение волос.

Кто входит в группу риска?

Предварительные данные показывают, что у каждого, кто перенес инфекцию COVID-19 (даже если человек переболел в легкой форме), может развиться долгий COVID. Некоторые данные свидетельствуют о том, что у лиц со слабой иммунной реакцией на инфекцию, женщин и у тех, кто перенес заболевание в тяжелой форме, с большей вероятностью могут развиваться симптомы постковидного синдрома.

У меня есть симптомы постковидного синдрома, следует ли мне обратиться к врачу?

Обратитесь к вашему лечащему врачу, если:

- У вас развились или сохраняются симптомы через 12 недель после выздоровления
- Если вы отмечаете ухудшение состояния, или ваши симптомы усугубились или изменились

Если у меня имеются признаки постковидного синдрома, безопасно ли мне находиться рядом с другими?

Несмотря на то, что, как правило, люди не являются заразными, вам могут посоветовать сдать анализы, если ваш врач посчитает это необходимым. Первоначальная статистика показывает, что при постковидном синдроме не наблюдается выделение или распространение вируса.

Какие анализы мне могут назначить/ рекомендовать, если у меня признаки постковидного синдрома?

Ваш врач может порекомендовать сдать анализы, основываясь на ваших симптомах и признаках. Они могут включать в себя анализы крови, исследования для оценки работы органов и систем, включая дополнительные исследования, например, рентгеновские снимки. По результатам может потребоваться дальнейшее наблюдение и обследование.

Какое может быть предложено лечение?

Информация по постковидному синдрому ограничена, и в настоящее время исследования продолжаются. Ваш врач может предложить вам вспомогательное лечение симптомов и дать рекомендации по обследованию и дальнейшему наблюдению. Вам могут выписать направление к врачу другой специальности, если речь идет о заболевании конкретных систем органов или если вам требуется дальнейшее лечение.

Что я могу сделать, чтобы защитить себя или восстановиться?

Лекарственной профилактики постковидного синдрома не существует. Однако предлагаются некоторые меры, которые потенциально могут помочь, например:

- Проконсультируйтесь со своим врачом о своих симптомах, включая признаки нарушения психоэмоционального здоровья, если таковые имеются.
- Спросите о возможных исходах этих симптомов.
- Ведите дневник наблюдения своих симптомов и следите за прогрессом и выздоровлением.
- Ищите информацию о том, как справляться с вашими симптомами.
- Будьте в курсе возможных симптомов, которые могут потребовать срочного медицинского вмешательства.
- Заранее узнайте с кем связаться/ куда и по какому номеру звонить в экстренной ситуации.

Какая поддержка/ ресурсы доступны для меня?

За дополнительной информацией о группах поддержки обратитесь к своему врачу или в местные органы здравоохранения.

Ограничение ответственности:

Настоящий информационный листок был разработан исключительно в просветительских целях. Он не заменяет консультации специалиста. Если у вас есть вопросы или сомнения по какой-либо из описанных здесь тем, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом