Постковидный синдром

Последствия коронавирусной инфекции называют постковидным синдромом, а также долгим «ковидом», если изменения сохраняются больше 6 месяцев. Постковидным синдромом страдают от 30 до 60% всех, кто перенес COVID-19.

Если через некоторое время после выздоровления человек не может вернуться к прежнему образу жизни — сохраняются неприятные ощущения, чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение, повышенная утомляемость, нарушения сна, изменение поведения — это можно расценивать как постковидный синдром. Такое состояние должен наблюдать врач.



Достаточно долго может сохраняться дизосмия — нарушение обоняния и восприятия вкусов. По данным, через 6 месяцев эти функции полностью восстанавливаются у 95% переболевших.

Нередко происходит изменение психики: человек впадает в депрессию или, наоборот, сталкивается с паническими атаками, бессонницей. У пациентов со средне-тяжелым и тяжелым COVID-19 может развиваться делирий — резкое изменение образа мыслей и действий — состояние, при котором может потребоваться наблюдения в отделении реанимации.

Если говорить о сердце, то это нарушение ритма, часто в виде тахикардии, а также скачки артериального давления — обычно повышение. Есть предрасположенность у вируса и к тромбозам.

Слабость, недомогание, проблемы с пульсом сохраняются долгое время даже у молодых. А ведь помимо характерных повреждений после COVID-19 у каждого могут быть свои индивидуальные нарушения, обусловленные общим состоянием здоровья человека.

**Специалисты рекомендуют пройти следующие обследования после болезни общий анализ крови:**

1. коагулограмму — комплексное исследование базовых показателей, связанных с системой свертывания крови;

2. общий анализ мочи;

3. биохимический анализ с определением уровня С-реактивного белка;

4. кардиограмму, если есть тенденция к каким-либо изменениям;

5. консультацию специалиста по наиболее значимым симптомам.



**Людям, которые страдали артериальной гипертензией до коронавируса, после COVID-19 также необходимо:**

1. проверить функции почек — узнать скорость клубочковой фильтрации;

сделать УЗИ сердца;

2. выполнить липидограмму — комплексное исследование, определяющее уровень липидов различных фракций крови;

3. проверить коагуляцию — свертываемость крови.

**Самое важное в реабилитации после коронавирусной инфекции:**

1. соблюдать рекомендации врача, в том числе не прерывать лечение;

2. нормализовать сон — не меньше 7-8 часов в сутки;

3. график работы;

4. режим труда и отдыха;

5. восстановить толерантность к физическим нагрузкам;

6. стабилизировать психоэмоциональное состояние;

7. правильное питание.

УЗ «Дятловская ЦРБ» зам. главного врача Свиб Т.Э.