

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Постковидный синдром

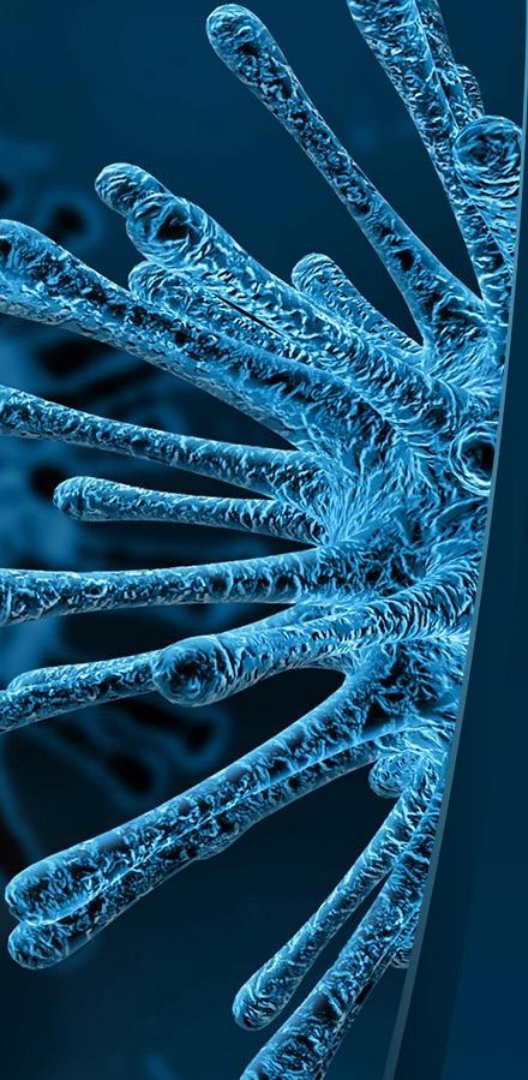
О.Т.Шраер - к.м.н., врач акушер-гинеколог ГБУЗ «КЦОЗМП»



COVID-19

В 2020 году население всего мира охватило инфекционное заболевание, вызванное новым коронавирусом тяжелого острого респираторного синдрома - SARS-CoV-2

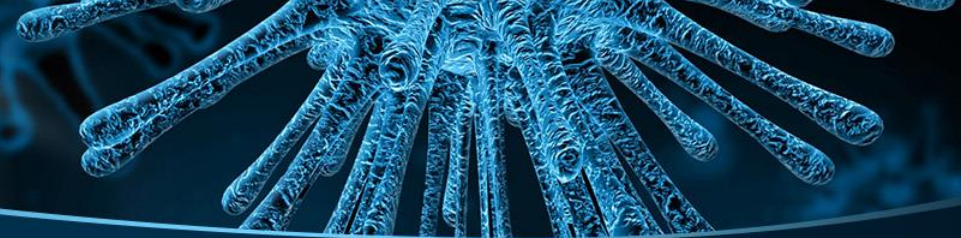
Глобальная **пандемия** получила название COVID-19



Возбудитель пандемии

Ранее неизвестный РНК-содержащий β -коронавирус, передающийся людям и животным, предположительно распространившийся к человеку от диких мышей.

COVID-19 - коварное заболевание, способное поражать практически все органы и системы.



Классификация ковидных состояний

✓ **Острый COVID-19**

симптомы, длящиеся до 4-х недель

✓ **Продолжающиеся симптомы COVID-19**

симптомы, беспокоящие от 4 до 12-ти недель

✓ **Постковидный синдром** (Long Covid)

- симптомы более 12 недель, не объяснимые альтернативным диагнозом, способные меняться со временем, исчезать и вновь появляться, затрагивая многие системы организма

A microscopic image of a virus particle, likely a coronavirus, showing its characteristic crown-like structure with numerous spike proteins extending from its surface. The image is rendered in a blue and white color scheme.

Что такое «постковидный синдром»?

Долгосрочные патологические проявления, сохраняющиеся в течение **3-х и более месяцев** после перенесенной новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

A microscopic image showing numerous virus particles, likely coronaviruses, with their characteristic crown-like surface proteins. The particles are rendered in a blue, semi-transparent style against a dark background.

Что такое «постковидный синдром»?

После COVID-19, когда уже нет вируса, нет острых проявлений инфекции или её осложнений, когда завершена основная курс лечения, пациент здоровым себя не чувствует: его беспокоят самые разные **патологические симптомы**



Частота

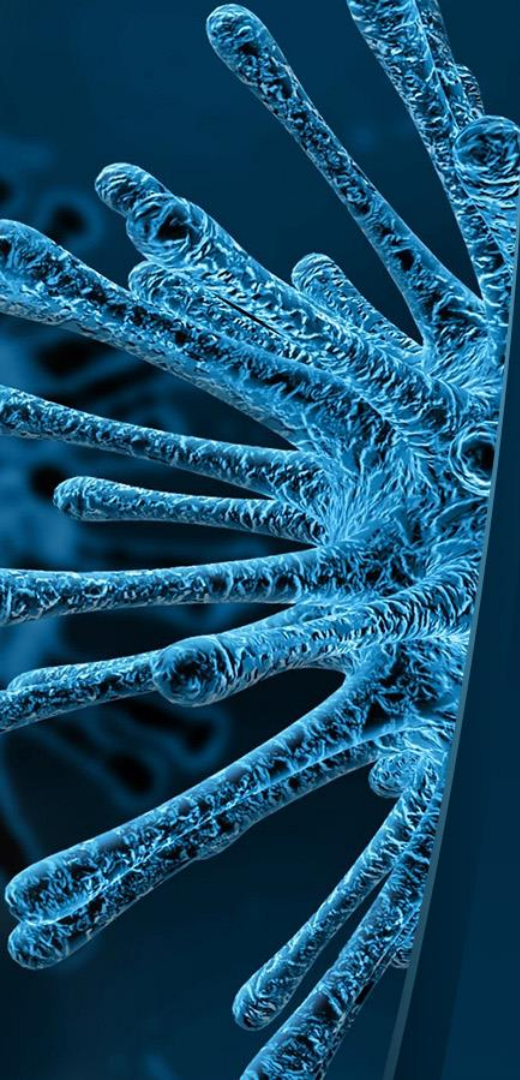
До **20%** людей, перенёсших коронавирусную инфекцию, страдают от долгосрочных симптомов, длящихся в среднем 3-6 месяцев, В **2,3%** случаев постковид продолжается более 12 месяцев.

Кто страдает?

Постковидный синдром может возникнуть вне зависимости от того, в какой форме Covid - 19 протекал у человека: скрытой, легкой, средней, тяжелой или критической.

Чаще страдают пациенты:

- ✓ Старше 50 лет
- ✓ Перенесшие тяжелую форму Covid-19 и длительную вентиляцию легких
- ✓ С хроническими заболеваниями (ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертония, сердечная недостаточность, болезни легких и аутоиммунные)



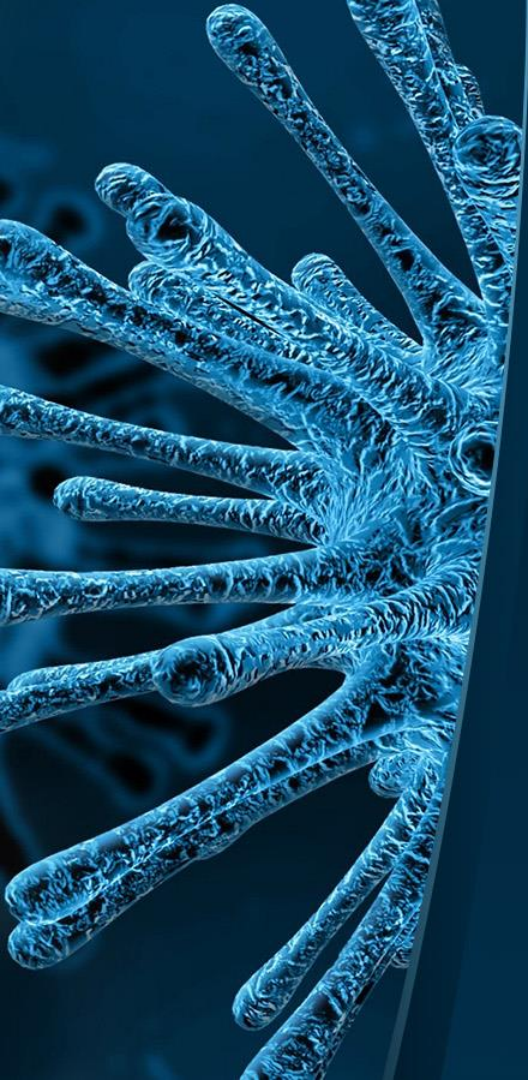


Причины постковидного синдрома

Он мало изучен в современной терапевтической практике.

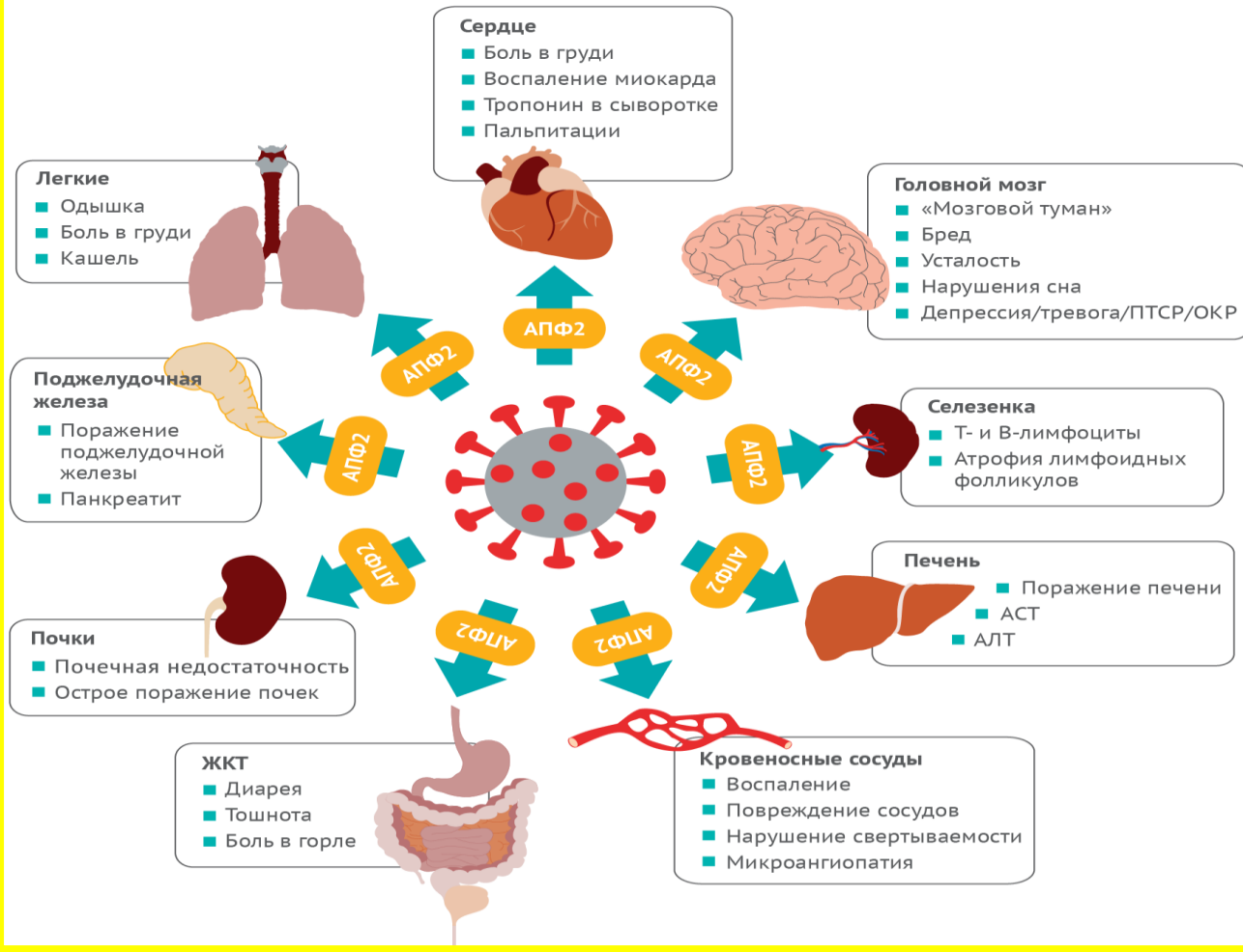
Предположительно может быть связан:

- ✓ С остаточным воспалением (реконвалесцентная фаза)
- ✓ С длительной персистенцией SARS-CoV-2 в скрытых очагах (латентная инфекция, подобно герпесу или ВИЧ)
- ✓ С ПИТ-синдромом (длительная иммобилизация, ИВЛ)
- ✓ С социальной изоляцией

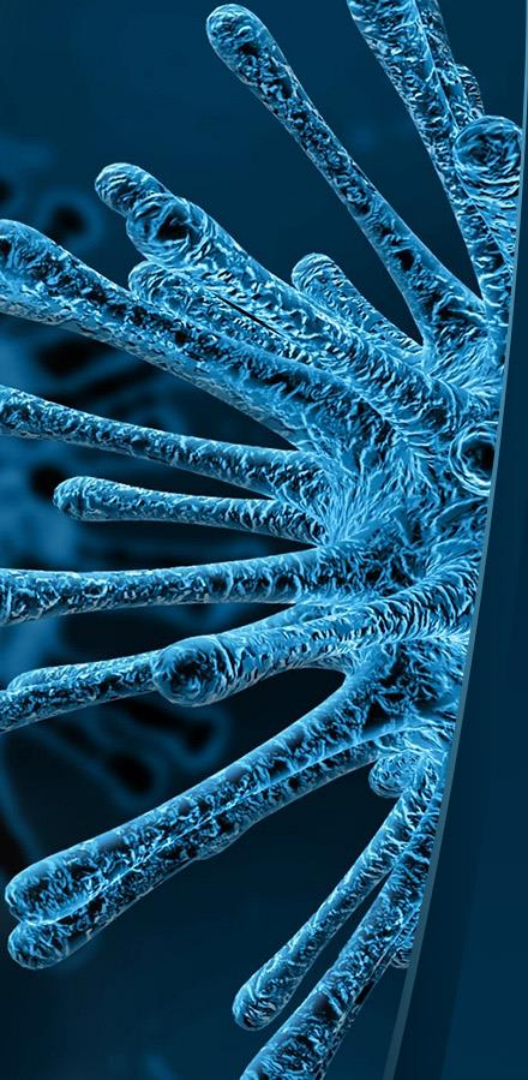


- ✓ Четкой и однозначной клиники нет, у разных пациентов набор симптомов варьируется в широких пределах
- ✓ У одних выздоровевших долгосрочные симптомы напоминают те, что они испытывали во время заражения, у других – появляются новые признаки

Признаки постковидного синдрома



Мульти- органные осложнения при COVID-19 и постковидном синдроме



Основные долгосрочные симптомы постковидного синдрома

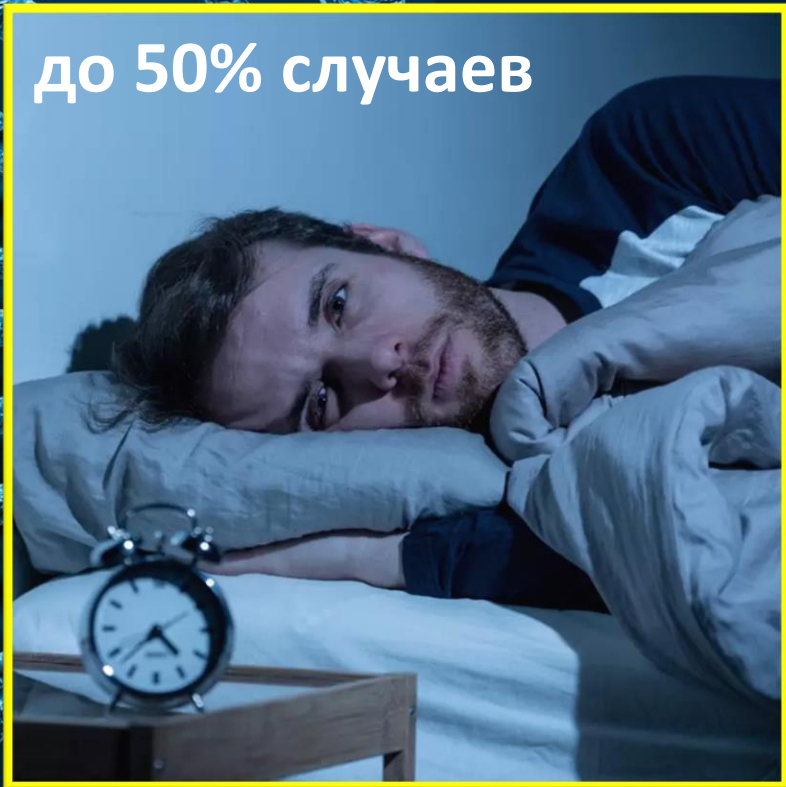
Резкая слабость

до 80% случаев



- ✓ Человек теряет привычную бодрость
- ✓ Он буквально не может подняться с кровати
- ✓ Несколько недель вынужден соблюдать постельный режим
- ✓ Ему сложно выполнять рутинные обязанности, тем более, работать

до 50% случаев



Нарушения нормального ритма жизни

- ✓ Ночная бессонница
- ✓ Дневная сонливость
- ✓ Яркие сновидения

Нарушения терморегуляции

до 45% случаев



- ✓ Субфебрильная температура
- ✓ Гипотермия
- ✓ Скачки температуры
- ✓ Ночная и дневная потливость

Дыхательные нарушения

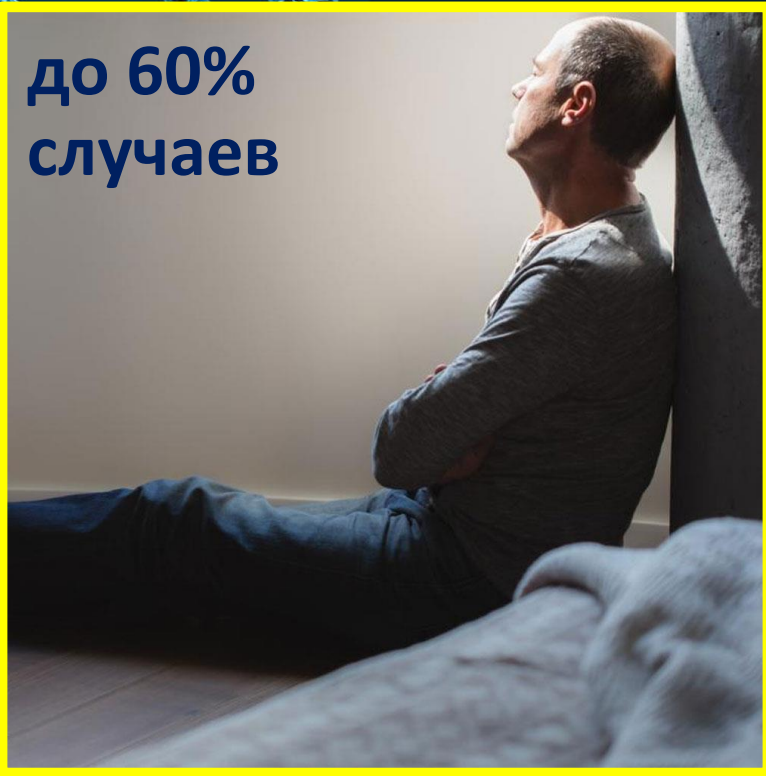


до 45% случаев

- ✓ Кашель и одышка
- ✓ Нехватка воздуха
- ✓ Неполный вдох
- ✓ Бронхоспазм
- ✓ Тяжесть за грудиной
- ✓ Неспособность долго лежать на спине

Психологические нарушения

до 60%
случаев



- ✓ Эмоциональная лабильность
- ✓ Плаксивость
- ✓ Тревожность
- ✓ Депрессия

Когнитивные нарушения

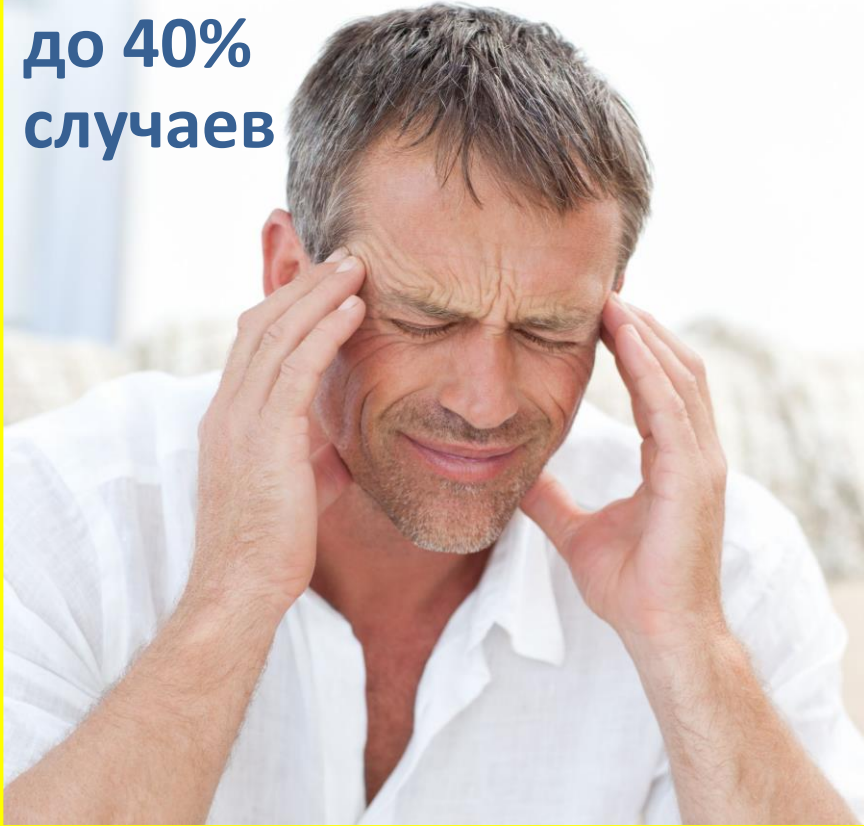
до 50% случаев



- ✓ Ухудшение памяти
- ✓ Рассеянное внимание
- ✓ «Туман в голове»
- ✓ Снижение скорости реакций
- ✓ Дезориентация в пространстве
- ✓ Интеллект выздоровевших тяжелых пациентов «стареет» в среднем на 10 лет

Боли

до 40%
случаев



- ✓ Головные
- ✓ Мышечные
- ✓ Сердечные
- ✓ Суставные

Поражение сердечно - сосудистой системы



- ✓ Гипертония до 30%
- ✓ Затяжная гипотония у 15 %
- ✓ Тахикардия
- ✓ Миокардит/Перикардит
- ✓ Сердечная недостаточность
- ✓ Ортостатический коллапс
(при резком изменении положения
тела падает давление, темнеет в
глазах, головокружение и обморок)

Нарушения пищеварительной системы

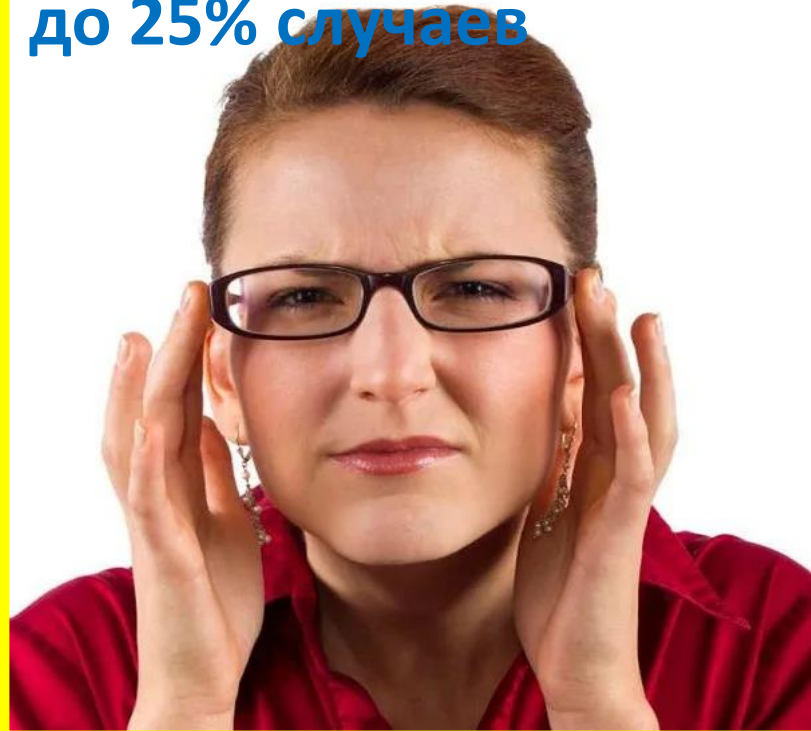
- ✓ Тошнота
- ✓ Потеря аппетита
- ✓ Запоры или диарея



до 30% случаев

Расстройства функции органов чувств

до 25% случаев



- ✓ Нарушения зрения
- ✓ Снижение слуха
- ✓ Потеря вкусовых ощущений
- ✓ Потеря обоняния

Выпадение ВОЛОС И

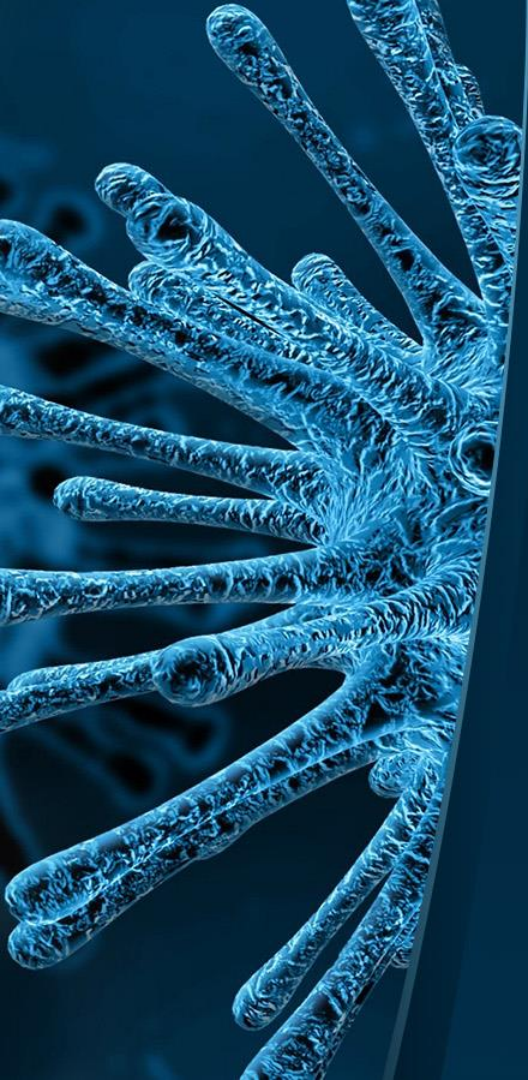
- ✓ Ощущение жжения кожи
- ✓ Кожные сыпи
- ✓ «Ковидные пальцы»
(кончики пальцев на руках и ногах краснеют как при обморожении)

до 30% случаев





Менструальные нарушения у женщин




Течение ПОСТКОВИДНОГО синдрома

у 75%

Волнообразный
характер

у 25%

Постоянный
характер



**Постковидный синдром
существенное снижает качество жизни**

Осложнения

- ✓ **30-35%** людей спустя 3-4 месяца после заражения все еще не могут осуществлять полноценный уход за собой и детьми, вернуться к работе, нормальному ритму жизни
- ✓ **1/3** переболевших, ранее занимавшихся спортом, не способны продолжать свои ежедневные упражнения в течение как минимум 6 месяцев




Тяжелые осложнения

- ✓ **Психические** последствия ассоциированы с паническими атаками, затяжные депрессии порою ведут к суицидам
- ✓ **Неврологические** осложнения - ишемические инсульты, миелиты и полинейропатии
- ✓ **Сердечно-сосудистые** - повышен риск тромбозов, тромбоэмболий и внезапной сердечной смерти в отдаленном периоде



Реальные долгосрочные последствия
новой коронавирусной болезни для
популяционного здоровья еще только
предстоит оценить в ближайшие годы

A microscopic image showing numerous coronavirus particles, which are spherical with a distinct outer shell and a textured surface, radiating from a central point. The image is rendered in shades of blue and white against a dark background.

Как быстро восстановиться после коронавируса ?

- ✓ Волшебного средства от последствий коронавируса не существует. Реабилитация после болезни длится от нескольких месяцев до года
- ✓ Перечень восстановительных мероприятий зависит от индивидуальных особенностей пациента, но есть общие для всех **правила:**



Возвращение к привычному образу жизни должно быть **постепенным!**

- ✓ Энергетически сбалансированная пища
- ✓ Полноценная по качеству
- ✓ Разнообразная
- ✓ Легко усваиваемая
- ✓ Богатая фруктами и ягодами
- ✓ Дробно принимаемая



Здоровое питание

- ✓ Кисломолочные продукты
 - ✓ Свежие плоды
 - ✓ Квашенные и маринованные овощи
- избавят кишечник от гнилостной микрофлоры и токсинов



Нормализация
кишечной
микрофлоры

- ✓ Витамин С
- ✓ Витамин Д
- ✓ Цинк
- ✓ Селен



Дополнительный прием
витаминов и микроэлементов

Отказ от вредных привычек



- ✓ Пагубность алкоголя и курения на наш организм абсолютно доказанная вещь
- ✓ Есть смысл выбрать жизнь и здоровье

✓ Интенсивность соответствует
физическим возможностям
и состоянию здоровья

3 главных принципа :

- ✓ Постепенность
- ✓ Умеренность
- ✓ Регулярность



Физические нагрузки

- ✓ Доказанный метод борьбы с гипоксическими явлениями
- ✓ Помогает улучшить состояние иммунной системы



Дыхательная гимнастика

- ✓ Его продолжительность не менее 7-8 часов
- ✓ Оптимальная температура для сна 16-23°C
- ✓ Воздух свежий и увлажненный
- ✓ Показан также послеобеденный отдых



Полноценный сон

- ✓ Читайте
- ✓ Запоминайте стихи
- ✓ Разгадывайте кроссворды
- ✓ Осваивайте новые знания
- ✓ Выполняйте упражнения для мелкой моторики рук
- ✓ Играйте



**Тренировка
КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ**

- ✓ Минимизируйте стрессовые ситуации
- ✓ Настройтесь на получение положительных эмоций
- ✓ Научитесь радоваться мелочам



**Позитивное
мышление**



**Всем переболевшим
в течение 6 месяцев
после коронавирусной
инфекции следует
воздержаться от
любой плановой
иммунизации**

**Женщинам и мужчинам
репродуктивного
возраста, перенесшим
Covid -19, на
протяжении полугода
не рекомендуется
планировать зачатие**



**6 месяцев
контрацепция**

Если у Вас
не получается
самостоятельно
восстанавливаться
после болезни -
обратитесь к
лечащему врачу



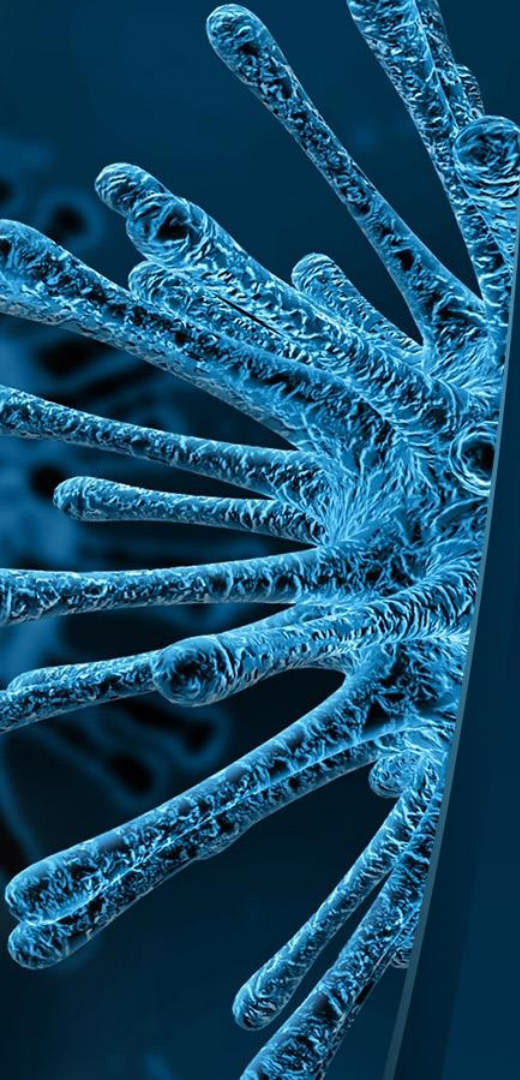
✓ Вам назначат
необходимое
обследование:

- лабораторное,
- инструментальное,
- консультации
специалистов.

✓ Вам разработают

индивидуальный реабилитационный комплекс





ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Важно !

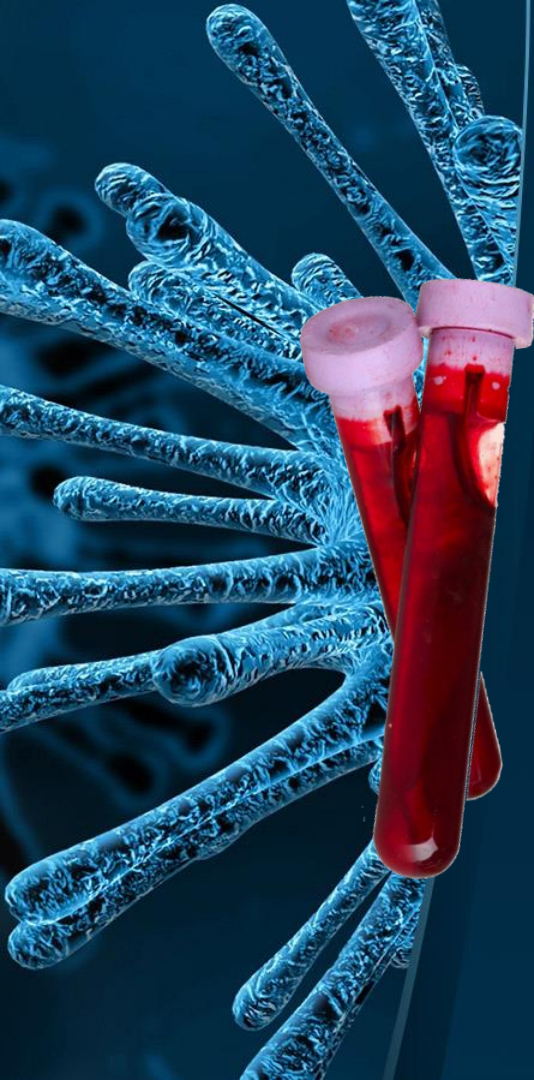
Абсолютно все переболевшие новой коронавирусной инфекцией, даже когда нет постковидных симптомов, должны пройти внеочередную диспансеризацию (но не ранее 60 дней после выздоровления)

Углубленная диспансеризация

Углубленная диспансеризация

I этап:

- ✓ Общий анализ крови
- ✓ Биохимический анализ крови
- ✓ D-димер крови
- ✓ Насыщение крови кислородом
- ✓ Тест с 6-минутной ходьбой
- ✓ Спирометрия
- ✓ Рентген грудной клетки
- ✓ Осмотр терапевта

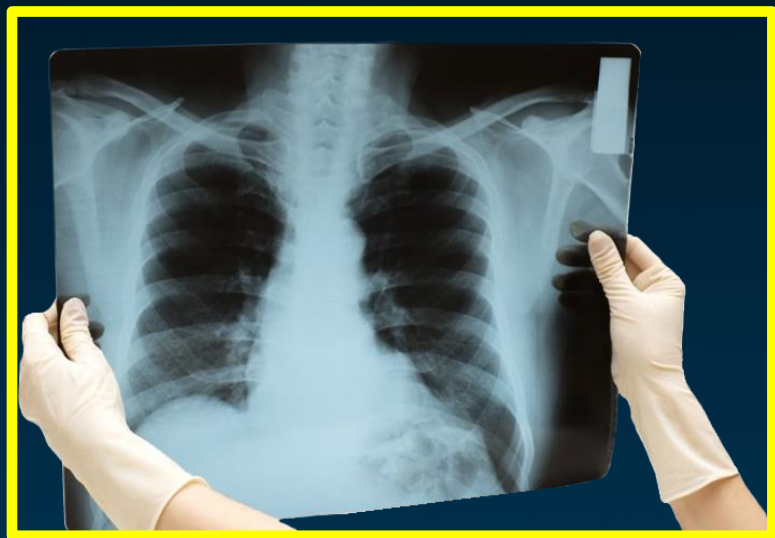


По результатам

I этапа углубленной диспансеризации

врачи определяют риски
и признаки развития
хронических заболеваний,
при необходимости для
уточнения диагноза
направят на **II этап**

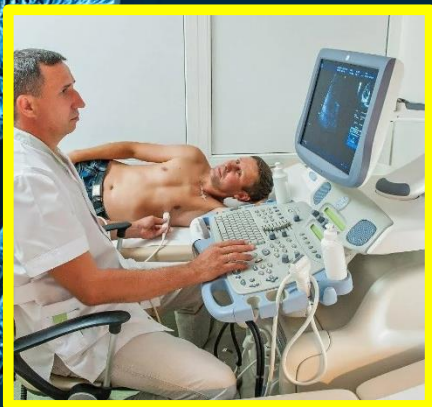
углубленной диспансеризации

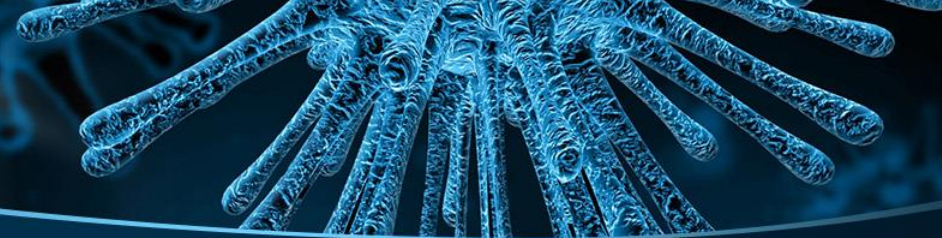


Углубленная диспансеризация

II этап:

- ✓ Эхокардиография
- ✓ КТ лёгких
- ✓ Допплеровское исследование сосудов нижних конечностей





✓ По результатам **углубленной диспансеризации** пациентам с хроническими заболеваниями проводится необходимое **лечение** и назначается дальнейшая медицинская **реабилитация**



1. Здоровый образ жизни

- проявление любви к себе, к своему телу, забота о своем иммунитете



Основа

Вашего благополучия

2. Контроль врачей

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Будьте здоровы и берегите себя!