

long-haul COVID — последствия коронавирусной инфекции (COVID-19), при которой до 20 % людей, перенёвших инфекцию, страдают от долгосрочных симптомов, длящихся до 12 недель и в 2,3 % случаев дольше.

Нарушения могут возникать в центральной, вегетативной нервной системе, сердечно-сосудистой системе и органах дыхания, костно-мышечной системе. **Отсюда многообразие признаков постковидного синдрома (long-covid):**

- длительная общая слабость;
- незначительное (37 – 37,9°С) повышение температуры тела;
- боль в мышцах и суставах;
- одышка;
- боль в грудной клетке;
- «мозговой туман», расстройства внимания, мышления, памяти;
- расстройства сна и настроения;
- появляются или усиливаются имеющиеся ранее головные боли, головокружения;
- длительно сохраняются проблемы со вкусом или запахами.

Есть ли шанс уберечься от долгосрочных последствий коронавирусной инфекции?

Ведение здорового образа жизни, правильное питание, достаточное количество физической активности и сна, отказ от курения и алкоголя вносят свой вклад в укрепление иммунитета, а также уменьшают вероятность тяжелого течения заболевания. Своевременное обращение за медицинской помощью также очень важно для снижения вероятности осложненного течения коронавирусной инфекции.

Даже после перенесенного COVID-19 следует продолжать профилактические меры: носить маску, соблюдать дистанцию не менее 1 м, мыть руки, проветривать помещения.

Лечение постковидного синдрома симптоматическое. В большинстве случаев это немедикаментозная реабилитация:

- постепенное расширение двигательного режима;
- ходьба, гимнастика, плавание;
- дыхательные упражнения;
- обонятельные или вкусовые тренировки.

При синдроме постуральной тахикардии — обильный питьевой режим, при отсутствии противопоказаний — солевая диета, исключение алкоголя и кофе. Если необходимо, врач назначит дополнительные лекарственные средства.

При наличии расстройств сна и настроения показаны психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, в ряде случаев — медикаментозная коррекция.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

