

После ковида. Какие осложнения вызывает коронавирус и как с ними справляться

БЕЛГОРОДСКИЕ ИЗВЕСТИЯ



Фото: pixabay.com

Медики признают, что на сегодняшний день коронавирусная инфекция остаётся минимально изученной. Вирус мутирует, а вместе с этим меняются и те осложнения, с которыми сталкиваются переболевшие. Не так давно специалисты пришли к выводу, что новый штамм ковида даёт не только вирусное, но и аутоиммунное поражение.

Другими словами, вирус запускает в теле такие механизмы, которые заставляют организм воспринимать свои же внутренние органы как чужеродные и бороться с ними. Предсказать, как будут развиваться осложнения, врачи пока не могут, так как этот процесс индивидуален и зависит от тяжести протекавшей болезни и состояния организма переболевшего.

О том, с какими осложнениями сегодня сталкиваются медики и как максимально обезопасить себя от их возникновения, рассказывает главный врач областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Татьяна Михайлова.**

Осенняя волна

«Раз или два в месяц мы получаем новые рекомендации, в которых описаны клиническая картина коронавирусной инфекции, подходы к лечению, восстановлению и так далее, – рассказывает Татьяна Владимировна. – Так вот на сегодняшний день таких рекомендаций объёмом больше 400 страниц накопилось уже очень много. И каждый раз эта информация обновляется. А всё потому, что вирус мутирует. Мы ожидали, что быстрая вакцинальная кампания позволит нам его локализовать, он перестанет размножаться и видоизменяться и мы прекратим получать новые штаммы. Но вакцинация, увы, затянулась. И мы видим, что наибольшее число заболевших сейчас наблюдается в городах, жители которых не сделали прививки вовремя».

По словам специалиста, в предыдущую весеннюю волну подъёма заболеваемости врачи сталкивались с постковидными осложнениями примерно одной направленности. В основном переболевшие наблюдали астенические состояния – человек испытывал сильную слабость и ощущал невозможность войти в обычный ритм жизни из-за упадка сил. Отмечали, естественно, патологии со стороны лёгких, а также печени.

Однако осенняя волна, вызванная новым штаммом вируса, выявляет всё новые и новые осложнения.

Защитить себя

«На сегодняшний день мы сталкиваемся с огромным количеством всевозможных последствий ковида, – подчёркивает Татьяна Михайлова, – от выпадения волос, артритов, когда воспаляются суставы, до всевозможных расстройств нервной системы с нарушениями сна, депрессиями и ухудшением психоэмоционального состояния. Кроме того, это патологии желудочно-кишечного тракта, лёгких, почек и печени. По большому счёту трудно назвать орган или систему, которые не пострадали бы от последствий заболевания ковидом».

Но при этом, как отмечает врач, одним из самых опасных жизнеугрожающих состояний после коронавирусной инфекции остаётся поражение сосудистого русла и возникновение тромбозов.

«Всё это вполне объяснимо, когда мы понимаем, что это аутоиммунный механизм, – комментирует Татьяна Михайлова. – И тут я хочу подчеркнуть ещё раз, что справляться с этими состояниями тяжело, поскольку не существует на данный момент каких-то чётких, гарантированных, эффективных медикаментозных методов восстановления после ковида. Поэтому самое главное – защитить себя и по возможности вообще не допустить заболевания как такового».

Пройти диспансеризацию

Для того чтобы своевременно выявить у переболевших ковидом жизнеугрожающие осложнения, в Белгородской области, как и по всей стране, с 1 августа 2021 года проводят углублённую диспансеризацию тех, кто перенёс болезнь более трёх месяцев назад. Разработан особый алгоритм обследования таких пациентов. Если на первом этапе врачи выявляют какие-то тревожные признаки, они назначают переболевшим дополнительные обследования. Особый акцент делают на диагностике сосудов, проводят УЗИ сердца, оценивают работу сердечно-сосудистой системы в целом.

«Списки переболевших составляет Фонд обязательного медицинского страхования, – рассказывает Татьяна Владимировна. – Здесь очень важно соблюсти временной промежуток после болезни. Эти списки направляют в медицинскую организацию и там адресно каждого вызывают на диспансеризацию, если у человека есть в ней необходимость, имеются жалобы и он хочет пройти обследование. Всё это бесплатно».

Как подчёркивает специалист, тем, кто уже переболел ковидом, расслабляться не стоит. Так как через полгода защитная функция иммунитета ослабевает и человек может заразиться коронавирусной инфекцией ещё раз. Причём заболевает вновь, как правило, тот, у кого есть сопутствующие хронические патологии – ожирение, сахарный диабет, бронхо-лёгочные расстройства, нарушения кровообращения.

Терапевт направит

Если же так случилось, что после ковида развиваются какие-то неприятные симптомы, не относящиеся к жизнеугрожающим состояниям, то не стоит заниматься самолечением, а лучше обратиться к участковому врачу.

«Терапевт или врач общей практики выслушает жалобы, порекомендует нужные анализы или обследования и направит, если есть такая необходимость, к узкому специалисту, – говорит Татьяна Михайлова. – Например, если речь о выпадении волос, то нужна будет консультация иммунолога и трихолога. Если болят суставы, то нужно обратиться к ревматологу. Если начались неврозы, бессонницы, то поможет врач-невролог или психотерапевт. И так дальше. Всё дело в том, что эти состояния в каждом конкретном случае проявляются по-разному. А лечение, как правило, при таких патологиях симптоматическое».

Помимо плотного взаимодействия с лечащим врачом после ковида, Татьяна Владимировна советует также обратить особое внимание на общее состояние своего здоровья. Ведь здоровый образ жизни опосредованно влияет на тяжесть заболевания и, соответственно, на быстрое восстановление после болезни. Важно поддерживать массу тела в нормальных пределах, следить за артериальным давлением, не забывать о физической активности, которая влияет на объём лёгких, кровоснабжение органов и тканей. И помнить: чем меньше хронических заболеваний, тем меньше шансов получить серьёзные осложнения после ковида.

Движение, питание, позитив

За время борьбы с коронавирусной инфекцией медики успели выработать некоторые общие рекомендации, которые помогают значительно снизить риск развития осложнений и быстрее восстановиться.

«Основной принцип такой: лучше сидеть, чем лежать, стоять, чем сидеть, ходить, чем просто стоять. И лучше быстро ходить, чем просто ходить. Движение необходимо для того, чтобы легче справиться с остаточными явлениями в лёгких, поддержать сердечно-сосудистую систему, насытить организм кислородом. Не нужно забывать, что мышечная система играет роль второго сердца, улучшает кровообращение, помогает справиться с застойными явлениями», – рассказывает Татьяна Михайлова.

Как отмечает врач, не нужно сидеть дома и надувать шарики – эта методика под запретом, она больше вредит, чем помогает. Лучше прогуляться по лесу, размахивая руками над головой, искусственно увеличивая таким образом объём лёгких.

Ещё одно важное правило касается питания. В рационе должно быть очень много белка.

«У человека, который перенёс такую тяжёлую болезнь, как ковид, в рационе должно быть столько же белка, сколько у ребёнка в период активного роста. Иначе неизбежна слабость, астения. Чистого белка должно быть не менее 150–200 граммов в сутки. Стоит включить в рацион рыбу, мясо, бобовые, морепродукты. Режим питания лучше сделать дробным – пять-шесть раз в день, только так усвоится весь необходимый белок. К этому нужно добавить свежие овощи, фрукты и зелень, а также наладить питьевой режим».

В конце концов специалист советует обратить внимание и на психоэмоциональное состояние. Больше времени проводить с близкими людьми, общаться и искать положительные эмоции. Тогда справиться со всеми осложнениями будет намного проще.