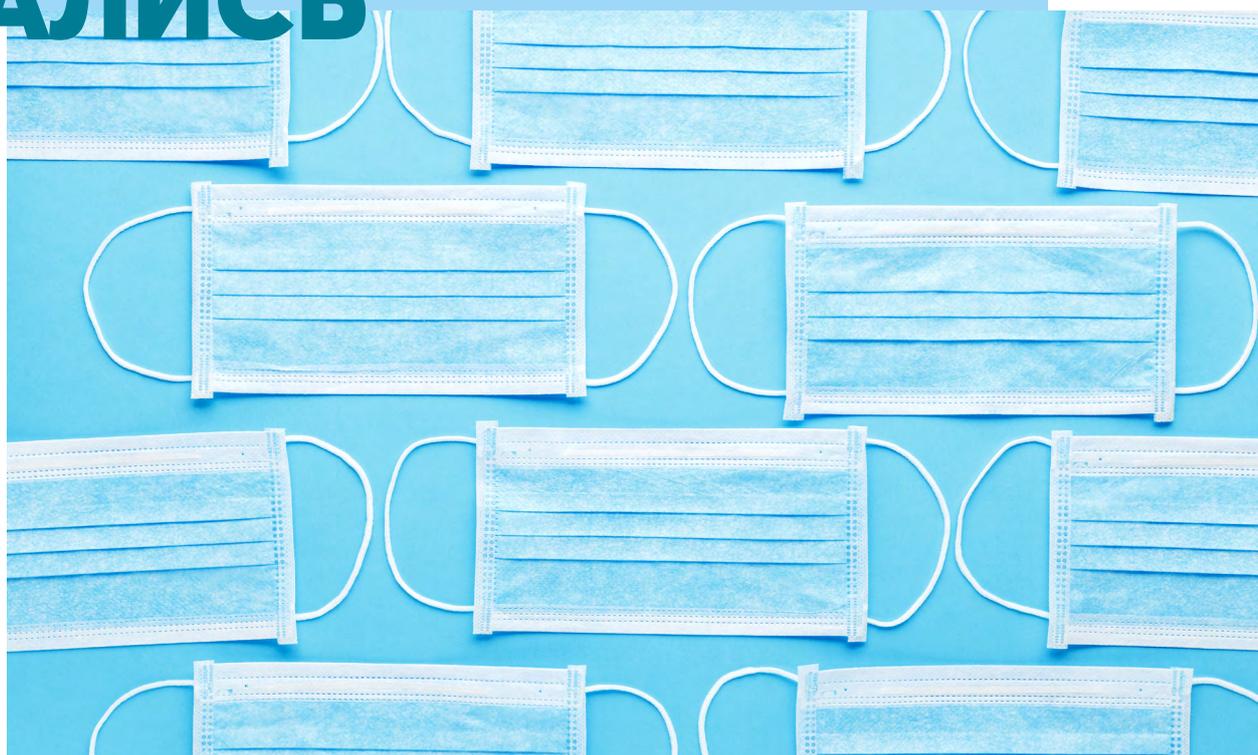


ВИРУС ПРОШЕЛ, СИМПТОМЫ ОСТАЛИСЬ

Постковидный синдром (PCS) — это последствия коронавирусной инфекции (Covid-19), при которой

ДО 20% ЛЮДЕЙ,

перенесших коронавирусную инфекцию, страдают от долгосрочных симптомов, длящихся до 12 недель и в 2,3% случаев дольше¹.



Постковидный синдром внесен в Международный Классификатор Болезней МКБ-10 в формулировке «Post COVID-19 condition». Эксперты считают, что он опасен не меньше, чем сам коронавирус².

Постковидный синдром включает широкий спектр различных психологических и соматических состояний: от одышки до кардиомиопатии.

Директор ФГАУ «НМИЦ» «Лечебно-реабилитационного центра» Минздрава России Игорь Никитин считает, что потливость и быстрая утомляемость могут быть симптомами постковидного синдрома. Поскольку он поражает нервную систему и может проявляться в нарушении терморегуляции и невозможности нормальной концентрации. У пациентов также может быть выраженная депрессия, одышка и снижение толерантности к физическим нагрузкам.

Игорь Никитин: «Как будто бы ранее привычные физические нагрузки становятся невозможными. Пациенту хочется прилечь в середине дня, отдохнуть, сделать перерыв между обычным набором действий, которые были для него ранее весьма привычны»³.

На текущий момент Всемирная организация здравоохранения зарегистрировала более 60 симптомов постковидного синдрома (PCS). К самым распространённым из них относятся: **одышка, неполный вдох, апноэ, тяжесть за грудиной, потеря обоняния, потеря памяти, «туман в голове», дезориентация в пространстве, тревога и панические атаки, головные боли и головокружения, парализующая слабость, миалгические и суставные боли, диарея, возникающая волнообразно вне зависимости от диеты и приема лекарств, а также скачки температуры тела, потеря волос, выпадение зубов, кистозные образования в полости челюстей и другие**^{4,5}.

Селявина Александра, врач-терапевт, невролог, кардиолог, считает, что постковидный синдром – неизученная до конца проблема. Спрогнозировать его появление невозможно. Вероятность развития зависит от возраста и наличия хронических заболеваний.

Для восстановления организма после Covid-19 важно проводить **реабилитационные мероприятия, рекомендованные ВОЗ**. Выполнять дыхательную гимнастику и упражнения для восстановления дыхания, следить за питанием, не перегружать организм после болезни.

Для остановки пандемии Covid-19 нужно, чтобы у 70% населения планеты появился специфический иммунитет против вируса. Выработать его можно с помощью вакцинации от Covid-19, которая сегодня проводится во всех регионах России.

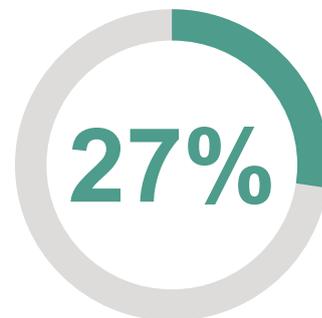
СТАТИСТИКА ПОЯВЛЕНИЯ PCS



У людей
в возрасте
30-39 лет



У людей
в возрасте
40-49 лет



У людей
в возрасте
50-59 лет

1. Sudre CH, Murray B, Varsavsky T, Graham MS, Penfold RS, Bowyer RC, Pujol JC, Klaser K, Antonelli M, Canas LS, Molteni E. Attributes and predictors of Long-COVID: analysis of COVID cases and their symptoms collected by the Covid Symptoms Study App
2. www.who.int/classifications/classification-of-diseases/emergency-use-icd-codes-for-covid-19-disease-outbreak
3. <https://youtu.be/tif4vJXzjnk>
4. www.who.int/ru
5. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html
6. www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.12.24.20248802v2