



## ■ Конференция

# Как избавиться от постковидного синдрома

В марте 2020 года на территории Самарской области были зафиксированы первые пациенты с диагнозом «коронавирусная» инфекция. И по сегодняшний день нам пока не удалось победить коварный вирус.

● Наталья ЗОТОВА/ФОТО автора

Более того, у большинства переболевших диагностируются осложнения после перенесенного заболевания, которые в медицинском сообществе получили название постковидного синдрома.

Постковидный синдром – это долговременные патологические проявления, сохраняющиеся в течение трех и более месяцев после перенесенной коронавирусной инфекции. Основные признаки: выраженная слабость, тяжесть в грудной клетке, ощущение неполного вдоха, головные, суставные и мышечные боли, нарушение сна, депрессия, снижение когнитивных функций, расстройство терморегуляции и др.

Чтобы понять, как справиться с этим синдромом, 2 марта состоялась региональная конференция в режиме online на тему: «Постковидный синдром. Профилактика. Особенности течения. Реабилитационные мероприятия», организованная региональной общественной организацией «Союз женщин Самарской области».

В ней приняли активное участие члены Безенчукского Союза женщин (председатель **Т.В. Егорова**).

Открыла конференцию председатель Союза женщин Самар-



ской области **Н.С. Идиятуллина**.

Наталья Сергеевна подчеркнула, что согласно статистическим данным постковидный синдром диагностируется у 30-60 процентов тех, кто переболел коронавирусной инфекцией: «Как восстановиться после болезни, сегодня нам расскажут наши эксперты, те, кто все это время трудился в «красной зоне».

Председатель комиссии РОО «Союз женщин Самарской области» по национальному проекту «Здравоохранение», к.м.н., заслуженный врач РФ **Л.С. Федосеева** представила слово председателю комиссии Общественной палаты Самарской области по социальной политике,

здравоохранению, здоровому образу жизни и спорту, главному врачу Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики **А.В. Муравцу**.

Александр Владимирович рассказал об особенностях течения коронавирусной инфекции и развитии осложнений – постковидном синдроме.

– За эти два года мы многое узнали о вирусе, но еще не все. Произошла эволюция наших взглядов. Мы предполагали, что у переболевших может развиться фиброз легких, а затем поняли, что вирус поражает кровотворную систему, создает тромботические осложнения – инфаркты, инсульты. Мы

увидели и специфическое, не до конца понятное воздействие на нервную систему и психическую сферу, которое сопровождается снижением работоспособности, когнитивными расстройствами, раздражительностью, – отметил А.В. Муравец. – Психические и когнитивные расстройства – это то, по поводу чего нам больше всего нужно взаимодействовать. И не только с медиками, но и с гражданским обществом, социально ориентированными некоммерческими организациями. В Самарской области уже есть свой позитивный опыт. По инициативе министерства здравоохранения Самарской области центр медицинской профилактики запустил конкурс «Марш восстановления». В рамках этой акции работали не только с людьми, перенесшими коронавирусную инфекцию, но и со всеми гражданами, которым хотелось укрепить свое здоровье. В период наиболее строгой самоизоляции в формате онлайн были реализованы проекты «Курс выживания домоседа» и «Курс восстановления домоседа». Люди, находясь дома, получали не только информацию о здоровом образе жизни, но и конкретные навыки – основы самоконтроля, правильного питания, дыхательной гимнастики.

Самой лучшей профилактикой заражения коронавирусом является вакцинация. Но, помимо нее, я призываю всех, кто переболел, и тех, у кого были слабо выраженные признаки заболевания, обязательно пройти

углубленную диспансеризацию, которая выявит скрытые угрозы для здоровья и проявления постковидного синдрома.

Об особенностях течения постковидного синдрома при поражении нервной системы и психоэмоциональной сферы рассказала к.м.н., заслуженный врач РФ, заместитель главного врача ГБУЗ «Самарская областная клиническая детская больница им. В.Д. Середавина», главный внештатный специалист министерства здравоохранения Самарской области **Ю.В. Богданова**.

«Особенности течения постковидного синдрома при поражении нервной и психоэмоциональной сфер» – так обозначила свое выступление главный внештатный медицинский психолог МЗ СО, д.м.н., профессор, заведующая кафедрой медицинской психологии СамГМУ **О.С. Ковшова**.

Перед собравшимися выступили: к.м.н., врач отделения медицинской реабилитации ГБУЗ «Самарская областная клиническая больница им. В.Д. Середавина» **Е.Ю. Жук**; к.м.н., доцент, врач высшей квалификационной категории, заместитель главного врача ГБУЗ СО ГП №1, главный внештатный специалист МЗ СО **И.М. Назаркина**; врач-кардиолог отделения гемодиализа ГБУЗ СО «Самарская областная клиническая больница им. В.Д. Середавина» **Н.А. Черепанова**.

Все, кто прослушал лекции, получил для себя ценную и важную информацию по лечению постковидного синдрома.

## От тяжёлого течения заболевания защитит вакцинация

По данным регионального оперативного штаба по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, на 11 марта в Самарской области госпитализированы 198 человек.

Выявлено 1438 новых случаев COVID-19, из них 18 – в Безенчукском районе. Всего за время пандемии в регионе зафиксировано 359549 случаев коронавируса. Скончались 7268 человек, в том числе 14 за сутки.

Специалисты советуют при заболевании COVID-19 придерживаться определённых правил диеты: отказаться от употребления острых и жирных блюд, плохо обработанной сырой пищи. Это поможет не давать лишнюю нагрузку на ЖКТ.

Министерство здравоохранения Самарской области напоминает, что при наличии симптомов ОРВИ больничный лист можно оформить дистанционно, позвонив по единому номеру **122**. Новый порядок оформления больничных листов в дистанционном формате будет действовать до 15 марта.

От тяжёлого течения заболевания, в том числе вызванного штаммом «омикрон», защитит вакцинация. Желающих сделать прививку ждут в прививочном кабинете №105 Безенчукской ЦРБ. Вакцины имеются в достаточном количестве.

**В октябре прошлого года 66-летняя жительница Безенчука Лидия Николаевна решила сделать прививку, но ковид оказался проворнее. Женщина заразилась и оказалась в «красной зоне».**

– Собиралась идти на прививку, но у меня поднялась температура. Першило горло. К вечеру уже было 38,4. Я вызвала скорую, мне сделали укол и посоветовали вызвать врача. На следующий день пришли врач с медсестрой, взяли мазок и написали, что принимать. Я стала принимать препараты, но температура не

спала. Очень беспокоило отсутствие сна. На четвёртый день я решила сходить в больницу. На приёме медсестра сказала, что у меня ПЦР-тест положительный. Меня госпитализировали в наш ковидный госпиталь, так как в анамнезе есть серьёзные хронические заболевания.

Температура держалась 10 дней, компьютерная томография показала 40 процентов поражения легких. Мне было очень плохо! Слабость невероятная! До такой степени, что не могла разговаривать. И все это время я не могла заснуть ни днём, ни ночью. Затем меня перевели в реанимацию. Там я пробыла 2 дня, была под кислородом. После этого перевели в интенсивную терапию с 75 процентами поражения лёгких.

Через 10 дней лечения я почувствовала себя легче, но вставать ещё не могла. Даже если просто садилась на кровать, то меня сильно трясло.

В больнице я провела почти месяц. 18 ноября меня отправили на долечивание в санаторий. Правда, уже перед самой выпиской я умудрилась и там заболеть. Приехала домой с температурой. Первое время дома ничего не могла делать из-за слабости. Появилась аллергическая реакция на коже, держалась 10 дней. Выпадали волосы. К этому присоединился высокий пульс. Из-за высокого пульса я вызвала скорую, а потом записалась на приём к терапевту и кардиологу. Перед Новым годом было обострение, снова – температура и дыхание со свистом. Анализы показали повышенный белок, опять пришлось лечиться. Мне объяснили, что это всё – постковидный синдром.

Сейчас я чувствую себя легче, но по-прежнему с содроганием вспоминаю своё пребывание в больнице.

## ■ Профилактика

### Привычка жить здорово

Если вы соблюдаете здоровый образ жизни – постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать полезные привычки своим детям.

- С раннего возраста приучайте ребенка к правильным действиям.
  - Как можно раньше отдайте ребенка в спортивную секцию.
  - Хотя бы раз в неделю выезжайте на природу.
  - Иногда отказывайтесь от общественного транспорта и автомобиля, ходите пешком больше.
  - Регулярно посещайте врача для профилактического обследования организма.
  - Старайтесь не приучать ребенка к фастфуду, сладостям и продуктам с содержанием химии в составе.
  - С самого детства обучите малыша правилам личной гигиены.
  - Привлекайте ребенка к домашней уборке.
- ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д.

Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

**МКУ «Управление семьи, опеки и попечительства».**

## ■ Конкурс

### Семья – хранитель духовных ценностей

Под таким названием недавно завершился окружной конкурс творческих работ, в котором активное участие приняли семьи из Безенчука.

В номинации «Создавая традиции» второе место – у **семьи Хоренко** (д/с «Тополек» п. Безенчук). Третье заняла **семья Кантаевых** (д/с «Росинка» п. Безенчук).

В номинации «Национальное блюдо» «серебро» у **семьи Пичужкиных** (д/с «Росинка» п. Безенчук).