



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Красноярскому краю
(Управление Роспотребнадзора
по Красноярскому краю)

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Красноярскому краю в городе Канске
Эйдемана ул., д. 4, г. Канск, 663613
тел./факс (8-391-61)2-71-88
E-mail: kansk@24.rosпотребнадзор.ru,
Web-сайт: <http://24.rosпотребнадзор.ru>
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,
ИНН / КПП 2466127415 / 245032001

Начальнику МУК «Управление
образования администрации города
Канска»

Начальникам УО районов

21.01.22 № 24-03-01/02-26-2022

на № _____ от _____

О направлении
информационных материалов

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске направляет Вам информационные материалы на тему: «5 вопросов о штамме Омикрон», «О рекомендациях, как правильно подготовиться к вакцинации от коронавируса», «О рекомендациях, как вести себя после вакцинации от новой коронавирусной инфекции», «О рекомендациях по вакцинации для тех, кому 60 и более лет», «20 вопросов о постковидном синдроме» для информирования населения.

Начальник

В. В. Хорохордин

5 вопросов о штамме «омикрон»

1. Чем симптомы «омикрона» отличаются от симптомов «дельты»?

В отличие от симптомов, вызываемых дельта-штаммом, при заражении "омикроном" сильнее беспокоят слабость и головные боли, гораздо реже теряется обоняние и меняются вкусовые ощущения. Симптомы в целом больше похожи на те, которые бывают при давно известных нам сезонных ОРВИ: повышение температуры до 38°C, иногда и выше, ломота в мышцах и суставах, заложенность носа, насморк, першение в горле, чихание, кашель, снижение аппетита. У некоторых пациентов отмечаются низкие значения температуры тела, а у детей – высыпания. Большинство заболевших переносят инфекцию в легкой форме. Однако особенности нового варианта вируса способствуют не только более быстрому распространению его среди людей, но и дают возможность быстрее и активнее поражать бронхи и лёгкие, что подтверждает необходимость не менее серьезного отношения к "омикрону", чем к предыдущим штаммам. Очевидно, что следует продолжать соблюдение всех ранее известных профилактических мер. При развитии симптомов заболевания необходимо как можно быстрее изолироваться, обратиться за медицинской помощью и строго соблюдать все рекомендации по профилактике – носить маску, мыть руки, соблюдать дистанцию и вакцинироваться.

2. Говорят, штамм «омикрон» очень заразный. Где риски заразиться более высокие?

В связи с более высокой контагиозностью (заразностью) штамма "омикрон" вероятность заразиться в помещениях, где находятся много людей, возрастает. По данным японских учёных, "омикрон" передаётся в 4,2 раза быстрее, чем его предшественник. Наиболее высокий риск инфицирования от человека, который находится рядом и уже имеет респираторные симптомы: кашель, насморк, першение в горле. Использование социальной дистанции и защитной маски снижает вероятность передачи вируса, но не исключает полностью, особенно при продолжительном контакте в одном помещении с заболевшим.

3. Какой инкубационный период у «омикрона»? Через какое время после заражения «омикроном» у человека появляются симптомы болезни?

По сегодняшним данным инкубационный период при заражении вариантом "омикрон" чаще всего составляет 3-6 дней. Учитывая способность нового штамма быстрее распространяться, есть вероятность появления симптомов уже на следующий или через день после контакта.

4. Чем «омикрон» отличается от штамма «дельта»?

Для дельта-штамма рассчитанная китайскими учёными средняя продолжительность инкубационного периода составила 4,4 дня. Для "омикрона" пока такой точной цифры нет. По предварительным расчётам южноафриканских врачей инкубационный период протекает в течение 5 дней, но в разных группах населения он может несколько отличаться. Быстрый рост числа заболевших в ряде стран указывает на сокращение инкубационного периода по сравнению с дельта-вариантом.

5. Через какое время после заражения этим вариантом тест на COVID-19 может оказаться положительным?

Как правило, тест на COVID-19 становится положительным в конце инкубационного периода, перед появлением первых симптомов, то есть через 1-6 дней после заражения.

*Информация опубликована на основе материалов, предоставленных ФБУН МНИИЭМ им. Г.Н. Габричевского Роспотребнадзора на официальном сайте Роспотребнадзора.

О рекомендациях, как правильно подготовиться к вакцинации от коронавируса

Роспотребнадзор напоминает, что в Российской Федерации проходит массовая бесплатная вакцинация от новой коронавирусной инфекции. Сейчас для граждан доступны четыре вакцины, разработанные российскими учеными.

Роспотребнадзор напоминает, что есть случаи, когда вакцинация от некоторых инфекций становится делом сугубо индивидуальным. Например, это касается смертельно опасных инфекционных заболеваний, которые не вызывают эпидемий и пандемий — бешенство, столбняк, клещевой энцефалит. В этих случаях, когда человек принимает решение о вакцинации, он отвечает только за себя и свое здоровье.

С инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем от человека к человеку ситуация другая. Если не защищаться прививками, неизбежно будут происходить массовые вспышки таких заболеваний. Защитить от эпидемии и пандемии может не просто вакцинация, а массовая вакцинация, когда в популяции создается большой пул защищенных людей и останавливается передача вируса от человека человеку. Прививаясь от таких инфекций, вы делаете не только личный выбор, но и проявляете ответственность по отношению к близким, к семье, заботитесь о том, чтобы инфекция не распространялась в принципе. Помните, что вакцинация особенно необходима, с учетом того, что от абсолютного большинства вирусных инфекций нет эффективных лекарств. COVID-19 совсем не банальная, а очень коварная и сложная инфекция, которая может закончиться неблагоприятным исходом. Вот почему инфекционисты и эпидемиологи единодушны: окончательно справиться с эпидемией поможет только вакцинация.

Как подготовиться к прививке

1. Поможет ли антигистаминное лекарство (от аллергии) до или после прививки уменьшить реакцию на вакцину, избежать повышения температуры, боли и отека в месте укола?

- Нет, такая медикаментозная «подготовка» не нужна. Более того, она только навредит. Как показало недавнее исследование, прием антигистаминных препаратов может негативно повлиять на иммунный ответ после вакцинации. Антигистаминные могут понадобиться пациентам, у которых есть соответствующий аллергический анамнез. Если они принимают такие препараты по назначению врача на регулярной основе, прерывать прием в связи с прививкой не стоит. Всем остальным гражданам эти препараты не показаны.

3. Что делать, если после прививки возникает гриппоподобный синдром – повышается температура, болит голова и др.?

- Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять парацетамол. Если нужен более выраженный эффект – примите ибупрофен. В целом оба эти препарата обладают жаропонижающим, противовоспалительным и обезболивающим эффектами. После прививки от коронавируса (не из-за нее, а при последующем заражении вирусом) можно заболеть, описаны такие случаи. При появлении симптомов, в том числе ОРВИ у привитого человека, нужно немедленно обратиться к врачу и сделать ПЦР-тест. При этом люди, которые заболевают после вакцинации, переносят инфекцию легко и не имеют осложнений.

4. Что делать, если человек все-таки не уберется и после первой прививки подхватил коронавирус?

- В этом случае вторая доза вакцины не вводится.

5. Что делать людям с хроническими заболеваниями (хронический гастрит, другие заболевания ЖКТ, артериальная гипертензия и др.)?

- Людям с любыми хроническими заболеваниями нужно прививаться в первую очередь, поскольку они находятся в группе повышенного риска тяжелых осложнений

COVID-19, но перед вакцинацией нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.

6. Нужно ли перед вакцинацией сдать какие-нибудь анализы, пройти обследования?

- Таких требований нет. Главное, чтобы у вас в день вакцинации было нормальное самочувствие. Перед прививкой пациента осматривает врач, измеряет давление, проверяет температуру, и состояние слизистых (нос, горло), чтобы исключить острые заболевания. Сдавать ПЦР-тест или тест на антитела к коронавирусу, чтобы убедиться, что вы не перенесли заболевание бессимптомно, личный выбор каждого.

7. Можно ли принять успокоительные препараты перед вакцинацией, чтобы не волноваться?

Да, можно. На фоне тревоги, стресса может подниматься давление. Поэтому в день вакцинации рекомендуется с утра проконтролировать давление и, если нужно, принять гипотензивные препараты, назначенные вам лечащим врачом.

8. Если человек аллергик, есть ли риск получить реакцию на вакцину?

Если вы аллергик, обязательно сообщите об этом врачу перед прививкой. Врач порекомендует, какой вакциной привиться, у них разный состав.

Будьте здоровы!

СТОП COVID-19

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИВИВКЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

1. Поможет ли антигистаминное лекарство (от аллергии) до или после прививки уменьшить реакцию на вакцину, избежать повышения температуры, боли и отека в месте укола?

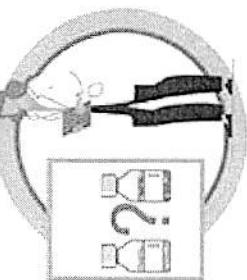
- Нет, такая медикаментозная «подготовка» не нужна.

2. Что делать, если после прививки возникает гриппоподобный синдром – повышается температура, болит голова и др.?

- Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия.

3. Что делать, если человек все-таки не уберется и после первой прививки подхватил коронавирус?

- В этом случае вторая доза вакцины не вводится.



4. Что делать людям с хроническими заболеваниями (хронический гастрит, другие заболевания ЖКТ, артериальная гипертензия и др.)?

- Людям с любыми хроническими заболеваниями нужно прививаться в первую очередь, поскольку они находятся в группе повышенного риска тяжелых осложнений COVID-19.

5. Нужно ли перед вакцинацией сдать какие-нибудь анализы, пройти обследования?

- Таких требований нет. Главное, чтобы у вас в день вакцинации было нормальное самочувствие.

6. Можно ли принять успокоительные препараты перед вакцинацией, чтобы не волноваться?

Да, можно.

7. Если человек аллергик, есть ли риск получить реакцию на вакцину?

Если вы аллергик, обязательно сообщите об этом врачу перед прививкой. Врач порекомендует, какой вакциной прививаться, у них разный состав.

О рекомендациях, как вести себя после вакцинации от новой коронавирусной инфекции

Управление Роспотребнадзора напоминает, что COVID-19 – очень опасная инфекция, которая может иметь неблагоприятный исход. Инфекционисты и эпидемиологи единодушны: остановить дальнейший рост заболеваемости и окончательно справиться с эпидемией может только вакцинация, которая проводится в течение короткого промежутка времени, когда в популяции создается большой пул защищенных людей и прерываются пути передачи вируса от человека человеку.

Прививаясь от воздушно-капельных инфекций, в частности, от нового коронавируса, вы не только защищаете себя, но и проявляете ответственность по отношению к близким, к семье и коллегам, заботитесь о том, чтобы инфекция не распространялась.

После прививки отнеситесь к своему здоровью внимательно:

1. У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.

2. В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.

3. В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.

4. Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35-42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.

5. Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.

6. Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства.

7. Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно Ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.

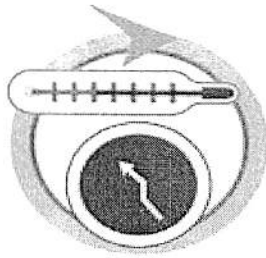


РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

После прививки отнеситесь максимально внимательно к своему здоровью:



1. У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально.

Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.

2. В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.

3. В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.

Подробнее на [www.rosпотребнадzor.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

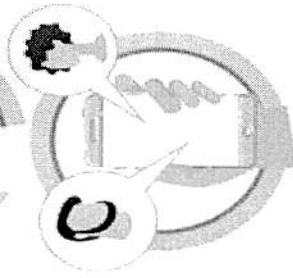


4. Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35–42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.

5. Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.

6. Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства.

7. Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно Ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.



О рекомендациях по вакцинации для тех, кому 60 и более лет

По данным Росстата, 83% умерших от COVID-19 – это пациенты в возрасте старше 60 лет. По результатам проведенного в Великобритании анализа, у невакцинированных граждан старше 60 лет вероятность летального исхода в 5 раз выше, чем в группе до 50 лет, а среди тех, кто уже отметил 80-летний юбилей, риск смерти от коронавирусной инфекции возрастает более чем в 11 раз.

Люди пожилого возраста в зоне особого риска при заболевании коронавирусной инфекцией. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония и тромбозы различной локализации. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам.

Поэтому на сегодняшний день не вызывает сомнения, что вакцинация против COVID-19 населения старше 60 лет необходима и должна проводиться в первую очередь.

Каковы особенности вакцинации пожилых?

Принципиальных особенностей вакцинации пожилых нет. Как и в другом возрасте, прививаться необходимо при отсутствии обострений хронической патологии. При наличии большого числа сопутствующих заболеваний, перед вакцинацией желательно посетить лечащего врача.

Что нужно знать о самой процедуре и самочувствии? Есть ли отличия от того, как молодые переносят прививку?

Перед вакцинацией специально обученный медицинский персонал уточнит отсутствие противопоказаний. Вакцинация не показана при, острых заболеваниях (ОРВИ, острых кишечных инфекциях и других), обострениях хронических заболеваний, ранее отмеченных тяжелых аллергических реакциях, тяжелых поствакцинальных осложнениях на введение предыдущей дозы. Препарат вводится внутримышечно в область плеча. В большинстве случаев никаких побочных действий не проявляется. Может быть болезненность, зуд, отечность, покраснение в области введения, повышение температуры тела, слабость, ломота в мышцах и суставах. Как правило, все симптомы проходят самостоятельно в течение 1-3 дней. В целом, из-за возрастных особенностей иммунного ответа, люди старше 60 лет легче переносят прививку, чем молодые.

Говорят, у пожилых медленнее формируется иммунный ответ?

Среди людей в возрасте старше 60 лет чаще встречаются случаи замедленного и недостаточного формирования иммунного ответа из-за возрастных физиологических особенностей. Этому способствуют недостаток физической активности и недостаточное время пребывания на свежем воздухе, заболевания желудочно-кишечного тракта, дефицит витаминов и минералов. В случаях выявления иммунодефицитных состояний необходимо посоветоваться с лечащим врачом, чтобы определить правильную схему коррекции нарушения.

Как прививаться, если есть хронические заболевания - диабет, сердечно-сосудистые, больные суставы и т.д.

Любые хронические заболевания являются дополнительным показанием для проведения вакцинации. Прививку нужно делать в стабильном состоянии, когда нет обострения, подобрана схема терапии.

Как сочетается вакцина и прием лекарств?

Есть ли препараты, которые принимает пожилой человек, которые могут ослабить действие вакцины?

Препаратов, которые нельзя совмещать с вакцинацией, не существует. В большинстве случаев необходимо продолжить приём лекарств по той схеме, которая была подобрана ранее. Однако, некоторые средства могут снижать выработку иммунного ответа: это цитостатики и кортикостероиды, которые нередко назначаются на длительное время при ревматологических и онкологических заболеваниях.

Пациентам, получающим такую терапию, нужно обязательно перед вакцинацией посетить лечащего врача, который, уточнит отсутствие противопоказаний и, при возможности, скорректирует дозы.

Как прививаться пожилым, если уже переболел?

Если пожилой человек уже болел COVID-19, то риск заболеть вновь возрастает через полгода. Поэтому всем переболевшим, через 6 месяцев после получения отрицательного результата ПЦР-теста, следует провести вакцинацию.

Нужна ли прививка от гриппа? Или только от ковид? Говорили раньше, вакцина от ковид будет совмещена с вакциной от гриппа.

Помимо вакцинации против коронавируса, пожилым обязательно нужно прививаться от гриппа, поскольку каждая из вакцин вызывает выработку специфических антител против определенных вирусов и лишь немного повышает сопротивляемость к другим инфекциям. Интервал между введением разных вакцин должен быть не менее 1 месяца. Сейчас идут исследования вакцины, которая содержит компоненты обоих вирусов. Если эффективность и безопасность будет подтверждена, то мы получим возможность вакцинироваться одновременно против гриппа и коронавируса.

До какого возраста можно делать прививки пожилым? В 80-90 лет можно?

Спутник V и ЭпиВакКорону можно вводить, начиная с 18 лет, без каких-либо других возрастных ограничений. Учитывая статистику о высокой летальности от COVID-19 среди пациентов старше 80 лет, такой возраст является дополнительным показанием для вакцинации.

О чем нужно помнить после вакцинации?

Вакцинация значительно снижает риск заболевания, тяжелого течения и летальных исходов, но не исключает полностью. Поэтому вакцинированным гражданам необходимо по-прежнему применять все меры для неспецифической профилактики. Имунный ответ формируется постепенно, в течение 42-45 дней после введения первой дозы двухкомпонентных вакцин. То есть, в этот период защитного действия вакцины еще нет и нужно особо тщательно соблюдать правила безопасности: по возможности, сократить до минимума посещения различных учреждений, торговых точек, других мест скопления людей. В помещениях вне дома и в транспорте необходимо пользоваться защитной маской, соблюдать социальную дистанцию, чаще мыть руки, использовать дезинфицирующие средства.

Нужна ли пожилым ревакцинация, если есть антитела?

Ревакцинация необходима, не зависимо от уровня антител, поскольку, по результатам проведенных исследований, через 6 месяцев происходит достаточно быстрое снижение иммунной защиты до значений, которые уже не обеспечивают надёжной профилактики.

Что делать, если все-таки заболел после прививки?

Если после прививки появились признаки респираторной инфекции, то следует оставаться дома, вызвать врача и выполнять все его рекомендации. В случае подтверждения COVID-19 лечение не имеет принципиальных отличий, должно быть начато как можно быстрее.

СТОП COVID-19

ВАКЦИНАЦИЯ ПОЖИЛЫХ: 60+ ЕСТЬ ЛИ ОСОБЕННОСТИ?



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПО ДАННЫМ РОССТАТА, 83% УМЕРШИХ ОТ COVID-19 – ЭТО ПАЦИЕНТЫ В ВОЗРАСТЕ СТАРШЕ 60 ЛЕТ

Каковы особенности вакцинации пожилых?

Принципиальных особенностей вакцинации пожилых нет.

Что нужно знать о самой процедуре и самочувствии?

Перед вакцинацией медицинский персонал уточнит отсутствие противопоказаний. Вакцинация не показана при острых заболеваниях (ОРВИ, острых кишечных инфекциях и других), обострениях хронических заболеваний, ранее отмеченных тяжелых аллергических реакциях, тяжелых поствакцинальных осложнениях на введение предыдущей дозы. В целом, из-за возрастных особенностей иммунного ответа, люди старше 60 лет легче переносят прививку, чем молодые.

Говорят, у пожилых медленнее формируется иммунный ответ?

Среди людей в возрасте старше 60 лет чаще встречаются случаи замедленного и недостаточного формирования иммунного ответа из-за возрастных особенностей.

Как прививаться, если есть хронические заболевания - диабет, сердечно-сосудистые и т.д.?

Любые хронические заболевания являются дополнительным показанием для проведения вакцинации. Прививку нужно делать в стабильном состоянии, когда нет обострения.

Как сочетается вакцина и прием лекарств?

Препаратов, которые нельзя совмещать с вакцинацией, не существует.

Как прививаться пожилым, если уже переболел?

Если пожилой человек уже болел COVID-19, то риск заболеть возрастает через полгода. Поэтому переболевшим, через 6 месяцев после получения отрицательного результата ПЦР-теста, следует провести вакцинацию.

Нужна ли прививка от гриппа?

Помимо вакцинации против коронавируса, пожилым обязательно нужно прививаться от гриппа, каждая из вакцин вызывает выработку антител против определенных вирусов.

До какого возраста можно делать прививки пожилым?

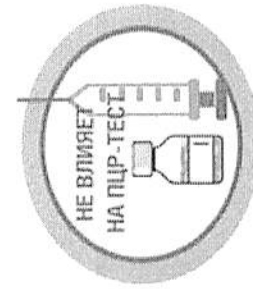
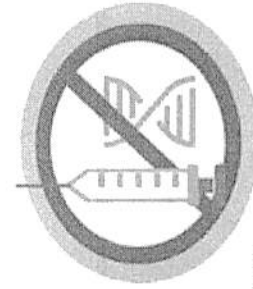
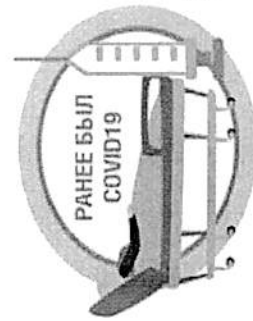
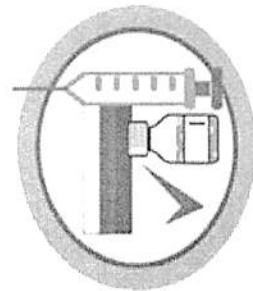
Спутник V и ЭпиВакКорону можно вводить с 18 лет, без каких-либо других возрастных ограничений.

Нужна ли пожилым ревакцинация, если есть антитела?

Ревакцинация необходима, не зависимо от уровня антител, поскольку, по результатам проведенных исследований, через 6 месяцев происходит достаточно быстрое снижение иммунной защиты до значений, которые уже не обеспечивают надёжной профилактики.

Что делать, если все-таки заболел после прививки?

Если после прививки появились признаки респираторной инфекции, то следует оставаться дома, вызвать врача и выполнять все его рекомендации. В случае подтверждения COVID-19 лечение не имеет принципиальных отличий, должно быть начато как можно быстрее.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

Подробнее на www.gosspotrebnadzor.ru

20 вопросов о «постковидном синдроме»

1. Что такое «постковидный синдром»?

Постковидный синдром - это комплекс симптомов, которые беспокоят человека после перенесенного COVID-19, когда уже нет вируса и острых проявлений инфекции или её осложнений, основной курс лечения завершен, но пациент не чувствует себя здоровым. Этот термин уже внесен в международную классификацию болезней как «состояние после перенесенного COVID-19». Диагноз ставится только пациентам, не имеющим других заболеваний, которые могли бы объяснить появившиеся нарушения. Продолжительность постковидного синдрома составляет может составлять до полугода и более. Наиболее часто пациентов беспокоят одышка, нарушения обоняния и вкуса, утомляемость, раздражительность, расстройства пищеварения.

2. Как понять, если переболел COVID-19, что у меня «постковидный синдром»? Это касается только определённых переболевших или всех?

Постковидный синдром развивается у многих пациентов. Симптомы чаще проявляются и более выражены у пациентов, имевших тяжелое течение коронавирусной инфекции и хронические заболевания. Но нередко мы отмечаем постковидный синдром у молодых пациентов без какой-либо сопутствующей патологии, перенесших COVID-19 легко, буквально «на ногах».

3. Куда нужно обращаться, если заметил, что у тебя «постковидный синдром»?

Если человек после перенесенного COVID-19 отмечает у себя те или иные симптомы, которых не было раньше, то ему обязательно нужно обратиться к терапевту или врачу общей практики. Всем переболевшим COVID-19 проводится оценка насыщения крови кислородом с помощью специального прибора - пульсоксиметра, который стал за время пандемии многим знаком, а также тест с 6-минутной ходьбой, спирометрия - оценка вдоха и выдоха, рентгенография, анализы крови общий и биохимический с определением D-димера, показывающего риск тромбообразования. На основании имеющихся жалоб и выявленных отклонений врач может назначить лечение, при необходимости, - дополнительные лабораторные и другие обследования, консультации специалистов. В некоторых случаях показана санаторная реабилитация. Наши исследования показывают, что абсолютно всем переболевшим коронавирусной инфекцией нужно пройти внеочередную диспансеризацию, даже когда нет явных симптомов. Дело в том, что коронавирус вызывает поражения практически всех органов и систем, сильно страдают сосуды, нередко отмечается тромбообразование, что не всегда сопровождается какими-либо проявлениями. Без правильного лечения в какой-то момент может развиваться резкое ухудшение состояния и даже наступить смерть пациента.

4. Какие органы и функции организма поражаются чаще всего?

Коронавирус наиболее сильно действует на лёгкие, сердце, сосуды и нервную систему. У многих пациентов отмечаются значительные нарушения так называемых когнитивных функций (сообразительности, способности выполнять свои трудовые и бытовые обязанности), ухудшается пищеварение, снижается активность иммунитета.

5. Бывает ли «постковидный синдром» у привитых?

У привитых постковидный синдром тоже бывает, но гораздо реже, менее выраженный и заканчивается намного быстрее.

6. Как восстанавливать здоровье тем, кто переболел коронавирусом?

Восстановление после перенесенного заболевания зависит от выраженности постковидных изменений. Поэтому, в первую очередь, нужно посоветоваться с врачом стационара или поликлиники, который на основании данных о течении коронавирусной инфекции и результатов обследования даст наиболее правильные, индивидуально подходящие рекомендации. В целом, возвращение к привычному образу жизни должно быть постепенным. Очень хорошие результаты даёт лечебная физкультура с постепенным увеличением физической нагрузки. Сбалансированная диета должна способствовать восстановлению функции желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и в то же время содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, растительной клетчатки, витаминов и минералов. В восстановительный период лучше исключить жирное, жаренное, алкоголь. При необходимости врач назначит дополнительный приём витаминно-минеральных комплексов и лекарственные препараты, санаторно-курортное лечение.

7. Как восстановить легкие после COVID-19?

Восстановление легочной функции - длительный процесс, который может начинаться еще в стационаре. Необходима дыхательная гимнастика, ходьба с индивидуальным подбором интенсивности и продолжительности нагрузки в зависимости от переносимости, свежий воздух, проветривания помещений, исключение курения и алкоголя. Пациентам нужно полноценное сбалансированное питание с достаточным количеством овощей и фруктов, круп, рыбы, птицы, натуральных кисломолочных продуктов, жидкости. Часто необходим индивидуальный подбор питания с учётом нарушений функции желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы. При наличии показаний врач может назначить физиотерапевтические процедуры: соляную пещеру, ингаляции солевыми растворами, гипербарическую оксигенацию, лекарственную терапию.

8. Как восстановить волосы после COVID-19?

Выпадение волос после коронавирусной инфекции может происходить по разным причинам: за счёт избыточного потребления и недостаточного поступления в острый период болезни различных микроэлементов, за счёт нарушений кровотока, вследствие интоксикации и за счёт эндокринного дисбаланса. Индивидуально подобранная терапия постковидного синдрома, как правило, помогает решить и эту проблему. Восстановлению волос после перенесенного заболевания способствует дополнительный прием цинка и селена. Нередко необходима терапия препаратами железа. Однако, перед началом приёма нужно обязательно посоветоваться с врачом, поскольку вред волосам и всему организму может нанести не только недостаток, но и избыток микроэлементов.

9. Как восстановить печень после COVID-19?

Восстановлению функции печени помогает диета с преимущественным содержанием растительной пищи, низким количеством жиров, исключением жареного и алкоголя. При наличии показаний врач может назначить препараты гепатопротекторы и желчегонные.

10. Как восстановить микрофлору кишечника после COVID-19?

Восстановлению микрофлоры кишечника способствует регулярное употребление натуральных кисломолочных продуктов, фруктов и овощей. Во многих случаях показаны пробиотические препараты. Из большого количества наименований правильный выбор поможет сделать врач.

11. Как восстановить память после COVID-19?

Восстановление памяти после COVID-19 может происходить самостоятельно. Рекомендуется тренировка памяти: разгадывание кроссвордов, запоминание стихов или текстов. Некоторым пациентам, имеющим выраженные устойчивые нарушения памяти,

могут понадобиться специальные препараты для улучшения мозгового кровоснабжения и функции нейронов. Для выбора оптимальной схемы лечения нужно посоветоваться с терапевтом, врачом общей практики или с неврологом.

12. Как восстановить нервную систему после COVID-19?

Восстановлению нервной системы после COVID-19 способствуют прогулки на свежем воздухе, режим с достаточным количеством часов для сна и отдыха. Иногда невролог может порекомендовать санаторно-курортное лечение, массаж, занятия с психотерапевтом, специальные препараты.

13. У некоторых людей, переболевших коронавирусом, долгое время не восстанавливаются обоняние и вкусовые рецепторы. Что делать?

Во многих случаях обоняние и вкус восстанавливаются постепенно самостоятельно. По результатам проведенных исследований, было показано, что ускорить процесс восстановления может тренировка с помощью продуктов, и парфюмерии с ярко выраженным вкусом или запахом: например, лимоны, чеснок, ароматические масла.

14. Врачи говорят, что у многих переболевших коронавирусом после выздоровления обнаруживается тромбоз. Что это? На что он влияет? Как диагностировать его у себя и как его лечить? Насколько он опасен?

Тромботические осложнения у пациентов, перенесших COVID-19, являются следствием повреждения сосудов, снижения скорости тока крови в них и сгущения с формированием тромбов - кровяных сгустков. Наличие таких сгустков действительно опасно и становится причиной инфарктов, инсультов, тромбозов артерий, тромбозов вен нижних конечностей, тромбозов легочной артерии. Симптомы зависят от локализации тромба. Как правило, тромбообразование вначале не сопровождается никакой симптоматикой. При увеличении размеров тромбов или их отрыве могут внезапно появиться одышка, кашель, боли за грудиной, потеря сознания, онемение руки и/или ноги, нарушения речи, зрения, сильная боль в ноге или в животе. Для предупреждения таких осложнений в период заболевания врачи назначают кроверазжижающие препараты - антикоагулянты (их применение должно быть исключительно по назначению врача!). Риск тромбообразования иногда сохраняется в течение 2-3 месяцев, иногда дольше после перенесенного COVID-19. Чтобы предупредить развитие возможных осложнений, необходимо оценить уровень Д-димера, что сейчас входит в программу для переболевших коронавирусной инфекцией. При повышенных значениях врач назначит оптимальную схему терапии.

15. Как долго может длиться «постковидный синдром»?

Наблюдения показывают, что чаще период составляет около 3-6 месяцев, а иногда продолжается до года.

16. Если человек переболел ковидом дважды, трижды, то значит у него «постковидный синдром» с каждым разом будет нарастать или здесь нет взаимосвязи?

На сегодняшний день нет данных от такой взаимосвязи. Однако частое инфицирование, как правило, сопровождается дефицитом витаминов и микроэлементов, недостаточным иммунным ответом, интоксикацией, астеническим синдромом, проявляющимся слабостью, утомляемостью, раздражительностью.

17. Есть ли связь между штаммом вируса COVID-19, которым переболел человек и «постковидным синдромом»?

Подобные исследования ведутся, но пока точных и объективных данных не опубликовано.

18. Есть ли разница в восстановлении организма между привитыми и непривитыми?

Установлено, что привитые пациенты легче переносят не только само заболевание, но и меньше подвержены самому риску возникновения подобного синдрома. В целом, привитым требуется гораздо меньше различных подходов, меньше препаратов для восстановления после перенесенной инфекции. Но подходы остаются теми же: сначала - диагностика нарушений, а затем - их коррекция с помощью немедикаментозных подходов и лекарственных средств в зависимости от результатов обследования с обязательным контролем эффективности.

19. Как минимизировать вероятность повторной атаки на организм коварного вируса?

На сегодняшний день наиболее эффективным методом является специфическая профилактика - вакцинация. В настоящее время прививку рекомендуется сделать через полгода после отрицательного ПЦР теста, если нет противопоказаний. При изменении эпидемической ситуации временной интервал может поменяться. И до, и после вакцинации необходимо соблюдение мер профилактики: ношение защитных масок или респираторов в местах скопления людей, использование дезинфицирующих средств, социальная дистанция.

20. Как укрепить организм и сделать его менее восприимчивым к COVID-19?

Для поддержания неспецифической защиты необходимо сбалансированное питание с достаточным количеством витаминов, микроэлементов, белков, овощей и фруктов; активный отдых, предпочтительно, на свежем воздухе, режим дня, полноценный сон, для

*Публикуется на основе материалов, предоставленных ФБУН МНИИЭМ им. Г.Н. Габричевского Роспотребнадзора