

АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА.

Слабость и упадок сил после перенесенного COVID-19 - нередкие симптомы.

У большинства перенесших инфекцию пациентов их причинами являются: повреждение клеток нервной системы, последствия тяжелой интоксикации, нарушения функции печени из-за побочных эффектов применяемых для лечения ковида антибактериальных и противовирусных препаратов, снижение аппетита, а тем более — перевод пациента на парентеральное питание в условиях реанимации, искусственной вентиляции легких и интенсивной медикаментозной терапии, кислородное голодание: при тяжелом течении сатурация снижается до критических показателей, но даже после перенесенного коронавируса гипоксия сохраняется из-за остаточного фиброза легочной ткани.

Для астенического синдрома характерны следующие симптомы: мышечная слабость, сонливость, снижение выносливости, ухудшение памяти, внимания, способности к концентрации, рассеянность, боли в области грудной клетки, позвоночника, живота, тахикардия, одышка, тревожность, перепады настроения, страхи, мнительность — человек постоянно прислушивается к собственным ощущениям, опасается рецидива болезни, что еще больше усугубляет самочувствие, похудение, повышение чувствительности к свету, звуку и другим внешним раздражителям. В отличие от физиологической усталости, данные симптомы не проходят даже после отдыха и сна.

Слабость после ковида — вполне нормальное явление, но сроки восстановления самочувствия и работоспособности индивидуальны и колеблются от 2–3 недель до 1–2 месяцев.

Методы борьбы с данным последствием коронавируса тоже известны, чтобы в кратчайшие сроки избавиться от последствий после коронавируса, необходимо строго придерживаться всех назначений врача, прием не прописанных доктором лекарств, изменение дозировки возможно только после предварительной консультации. Необходима: коррекция питания. Целевой показатель калорийности рациона — 30 ккал/кг, но после пребывания в реанимации увеличивать количество потребляемой пищи необходимо очень осторожно. Суточная потребность в белке — до 1 г/кг. Меню подбирают индивидуально с учетом общего состояния, сопутствующих заболеваний и наличия аллергии на те или иные продукты. Если пациент не может «набрать» необходимые калории и белок из ежедневного рациона, возможно назначение пищевых добавок. Также необходимо восстановить толерантность к физическим нагрузкам. Естественно, речь не идет о серьезных спортивных нагрузках. Подойдут занятия на велотренажере или беговой дорожке (их вполне можно заменить прогулкой на свежем воздухе), приседания, выпады. Начинать нужно с минимальной нагрузки и постепенно ее наращивать. До нормализации самочувствия и исчезновения слабости после коронавируса следует отказаться от гантелей, утяжелителей и другого спортивного снаряжения — лучше увеличить количество подходов или продолжительность занятия.

Медикаментозно тоже можно помочь организму. Помимо назначенных врачом препаратов для восстановления дыхательной функции, активности сердечно-сосудистой системы и профилактики соматических осложнений, назначают: витамины, антиоксиданты, общеукрепляющие средства, лекарства для коррекции метаболических нарушений, медикаменты для восстановления микрофлоры кишечника и нормального пищеварения, гепатопротекторы, седативные, антидепрессанты (при симптомах психических нарушений).