

ПОСТКОВИД

Какие последствия могут ожидать переболевших коронавирусной инфекцией?

Ирина ДОРОНИНА



Постковидный синдром или Long COVID. Этими терминами сегодня пользуются те, кто уже переболел коронавирусной инфекцией, но до сих пор ощущает на себе ее последствия. Симптомы сугубо индивидуальны: кто-то чувствует постоянную усталость, кто-то – боль в груди, у многих угнетается функция вкусовых клеток, но самое опасное и неизученное последствие ковида – это нарушения, происходящие в головном мозге. Какие же заболевания развиваются после «короны»? Сколько длится постковидный синдром и почему он опасен? На эти и другие вопросы искал ответы наш специальный корреспондент «Совершенно секретно».

Так называется группа в Instagram, созданная журналисткой Юлией Власенко, которая переболела ковидом в апреле 2020. «В конце июля, спустя 3 месяца после выздоровления, я ощутила непонятный запах от детского творожка, – вспоминает она. – Этот запах сложно описать – в природе такого не существует. Это смесь газа, лука, чеснока и чего-то тухлого. Потом я обнаружила, что другие молочные продукты пахнут точно так же. Как и мясо, и человеческие биологические жидкости. Но самое ужасное, что и вкус продуктов стал неприятным. У меня совершенно сбились вкусовые и обонятельные рецепторы».

«ПОСЛЕ КОВИДА»

Юлия стала искать информацию о возможных причинах этих неприят-

ных симптомов, но ничего не нашла, кроме того, что паросмия – искажение вкусов и запахов, ранее была свойственна только людям с опухолью головного мозга или шизофренией. «И в том, и в другом случае это был для меня малопривлекательный прогноз, – продолжает Юлия. – Но что-то внутри подсказывало, что моя проблема связана именно с коронавирусом, а точнее – с восстановлением после него. Тогда я решила создать чат в Telegram, куда могут добавляться люди и рассказывать о своих последствиях от «короны». Таким образом, мне хотелось убедиться, что моя паросмия именно от ковида».

В созданную группу народ добавлялся очень быстро, при том, что Юлия никак ее не продвигала. Информацию из нее стали понемногу публиковать в небольших СМИ в Интернете, а сейчас в этом чате состоит уже более 33 тыс. человек. Но Telegram-канал посвящен все-таки больше проявлениям паросмии, о которой ранее громко никто не заявлял, а ведь неприятностей со здоровьем после коронавирусной инфекции гораздо больше. Чтобы их описать, Юлия создала одноименную группу и в Instagram. За 3 месяца на нее подписались более 15 тыс. человек. В этой группе люди делятся другими постковидными симптомами, такими как выпадение волос, ухудшение памяти, снижение внимания, хроническая усталость, депрессия, бессонница, нервная возбудимость, проблемы с конкретными внутренними органами – сердцем, ЖКТ, сосудами; также в списке известна одышка и проблемы с дыханием. «Во время ковида я шутила, что у меня болит все, кроме

волос и ногтей. Да и то – только потому, что они болеть не могут. Зато в постковид знатно посыпались и они, а с уменьшением признаков паросмии пришли проблемы с памятью: работать невозможно, концентрация внимания нулевая», – отмечает Юлия.

Самые частые жалобы, исходя из данных, собранных двумя группами Юлии Власенко, – когнитивные расстройства и выпадение волос – как реакция на ослабление иммунитета. Причем, паросмия, как впоследствии выяснилось, не настолько частое явление. Поэтому многие врачи считают жалобы на искажение вкусовых клеток у переболевших элементарной мнительностью (хотя, сообщения из группы доказывают, что люди во все не сошли с ума). «К сожалению, со мной тоже случилась эта напасть, – пишет участница чата в Telegram «После ковида» Stefania. – Переболела в апреле этого года. Теперь от меня пахнет гнилым луком; не могу есть яйца, курицу, мясо... Везде эта гнилая вонь, даже когда в туалет хожу, то же самое. Сначала я подумала, что у меня с головой плохо, но потом вспомнила, что есть еще люди, с которыми это случилось, и нашла эту группу, так хоть легче, что я не одна такая». «[Понюхайте свой дезодорант]. Он реально пахнет луком. Все сильные запахи (духи, мясо во время жарки, зубная паста и т.д.) пахнут гнилым луком и пропаном», – подтверждает Сергей Дорохов. «Заболел ковидом в феврале, искажения вкусов появились в конце апреля. Сначала было трудно, конечно. Но сейчас стало значительно лучше – могу есть, почти все. Правда самые «маргинальные» продукты – яйца, мясо и все жареное пока избе-

гаю – пованиваю. Заменяю вареной колбасой, сосисками. Уже привык сначала нюхать, потом есть. Так что не надо паниковать – терпите, ждите да воздастся вам за труды ваши. Подумываю о прививке, ибо второй раз пережить такое не хочется», – подбадривает жертв постковида участник с ником Дон Луис Альберто...

Врачи придерживаются статистики, что специфические последствия коронавирусной инфекции ощущают на себе до 20% переболевших людей. В частности, в этом уверена врач-онколог, проработавшая несколько месяцев в «красной зоне», Ольга Высотина. «Легкая форма заболевания (без пневмонии), как правило, проходит бесследно, а вот более серьезные случаи оставляют след: выраженная слабость сохраняется длительное время. Сил на обычную работу не хватает, человек просыпается уже уставшим. Головные боли, боли в мышцах, быстрая усталость, легкое головокружение. Может сохраняться одышка, особенно после физической нагрузки (постепенно объем нагрузки, которую можно выполнить без одышки, будет увеличиваться – по мере восстановления легочной ткани). Температура тела тоже может плавать – от чрезвычайно низкой (35 градусов и менее) до 37–37,5 градусов. Этот симптом связан с поражением терморегулирующего центра в головном мозге. Со временем температура нормализуется, но состояние крайне неприятное – это потеря обоняния и обонятельные галлюцинации. Этот симптом также связан с поражением обонятельного центра. Можно встретить рекламу чудесных капель для носа, возвращающих запахи, но они, конечно, не работают».

Врач подтверждает, что, когда обоняние, у переболевших ковидом, восстанавливается, некоторые привычные ранее запахи могут все еще казаться неприятными, а иногда остается и полная потеря вкуса. Также «постковидникам» свойственны скачки давления, давящие боли за грудиной, подъемы уровня глюкозы в крови, тромбозы, инфаркты, инсульты. «Да, есть данные и о влиянии вируса на выпадение волос и зубов, а также о нарушении работы щитовидной железы, надпочечников и половых желез, – говорит Ольга Высотина. – Скорее всего, это связано с микротромбами, которые нарушают работу обильно кровоснабжаемых органов. На рентгенограммах длительное время сохраняются очаги и инфильтраты в легких – как при любой пневмонии. Человек при этом может чувствовать себя замечательно. Одной из рекомендаций при выписке из стационара является прием кроворазжижающих препаратов – этим ни в коем случае не нужно пренебрегать: это поможет избежать многих осложнений, особенно у пожилых пациентов».

ОБСЛЕДУЕМ, НО ЧАСТИЧНО

19 июня текущего года председатель правительства Михаил Мишустин подписал постановление о том, что с 1 июля переболевшие коронавирусом россияне могут пройти расширенную диспансеризацию. Безусловно, это хороший знак – на «постковидников» обратили, наконец, внимание. Но если внимательно посмотреть на список обязательных исследований, то в нем присутствуют лишь обследования для выявления специфических постковидных явлений. Предлагается сдать общий и биохимический анали-

зы крови, измерить насыщение крови кислородом, пройти тест с 6-минутной ходьбой, спирометрию, рентген грудной клетки, посетить терапевта, сдать анализ на определение концентрации фрагмента белка D-димера в крови, помогающий выявлять признаки тромбообразования. В списке нет ни невролога, ни психотерапевта, хотя жалобы людей, перенесших коронавирусную инфекцию, зачастую связаны именно со специализацией этих врачей.

«В среднем каждый четвертый человек, переболевший COVID-19, сталкивается с психическими расстройствами, такими как депрессия, тревожные расстройства, хроническая бессонница и деменция (слабоумие), – рассказала «Совершенно секретно» врач-психиатр, психотерапевт, сомнолог, к.м.н., заведующая Центром постстрессовых состояний и нарушений сна сети клиник «Семейный доктор» Ирина Коробкова. – Различные варианты тревожных расстройств – паническое, генерализованное тревожное и посттравматическое стрессовое расстройства отмечаются у 60–70% людей, переболевших COVID-19, депрессии – у 25–30%, хроническая бессонница – у 15–20%, а деменция – у 8–10% пожилых пациентов. Чаще всего психические нарушения проявляются в сроки от 14 до 90 дней после перенесенной коронавирусной инфекции – это касается как впервые выявленных психических заболеваний, так и обострения уже существующих. COVID-19 вдвое увеличивает риск возникновения тревожно-депрессивных расстройств, по сравнению со средним риском в популяции. А у пожилых людей, переболевших «коронай», в 2–3 раза чаще развивается деменция».

Эксперт подтверждает опасения переболевших: причинами развития психических нарушений считают, как психологический стресс, связанный с потенциально жизнеугрожающим заболеванием, вынужденной самоизоляцией и социальным дистанцированием, так и непосредственное влияние коронавируса Sars-CoV-2 на центральную нервную систему. «Коронавирус поражает обонятельный нерв (из-за этого при COVID-19 пропадает обоняние), – говорит она, – а через него попадает в лимбическую систему – участок мозга, ответственный за регуляцию эмоций, сна, памяти, способности к обучению, сексуальной активности и других высших психических функций. Это ведет к многочисленным неблагоприятным последствиям в психической сфере».

Однако, несмотря на эту удручающую статистику, в перечне для диспансеризации переболевших, нет даже стандартной магнитно-резонансной томографии (МРТ). Впрочем, и она вряд ли обнаружит функционирование обонятельных нейронов: функциональное МРТ с этой задачей справилась бы лучше. Но ведь его цена сегодня колеблется от десяти до пятидесяти тысяч рублей. Откуда у государства такие деньги на нас? А у простых смертных их и подавно нет. Вот и приходится гадать: все само пройдет или позже как-нибудь да проявится – без обследований?

ВАКЦИНАЦИЯ

«ПОСТКОВИДНИКОВ»

О прививке подумывают многие переболевшие, однако тема «прививка при Long COVID» все-таки вызывает опасение: насколько она безопасна при симптомах «постковида»? Более того, прививка не гарантирует, что че-

ловек повторно не заразится: обещают лишь, что заболевание пройдет в более легкой форме (которая в свою очередь никак не гарантирует отсутствие постковида). «Как показывает опыт людей из наших групп, вопреки мнению врачей, – говорит Юлия Власенко, – у тех, кто переболел тяжело, постковид развивается как раз реже, чем у тех, кто переболел в легкой форме. Такое ощущение, что вирус выбирает два пути: либо он спускается в легкие и поражает их, либо он идет в мозг и поражает нервную систему».

Небольшой опыт борьбы с коронавирусной инфекцией говорит о том, что иммунная система сопротивляется повторному заражению не очень долго. Постепенно антитела уменьшаются, и риск повторной болезни увеличивается, поэтому переболевшим необходимо следить за уровнем антител в организме и все-таки не пренебрегать вакцинацией, уверена акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, генеральный директор ведущего медицинского холдинга Южно-Уральского округа Ольга Берестова. «Уровень Ig G менее 12 сигнализирует о том, что пора ставить вакцину. Однако следует обратить внимание на, так называемый «медотвод» – аллергия, подготовка к беременности и сама беременность, заболевания печени, онкология и т.д. А вот людям с такими заболеваниями, как сахарный диабет, сосудистые заболевания, гипертоническая болезнь, ожирение – все то, что отягощает процесс протекания инфекции и постковидного синдрома, я бы порекомендовала подумать о регулярной вакцинации. Из двух зол выбирают меньшее». К слову, 25 июня противопоказания для применения вакцины от коронавируса «Спутник V» для беременных в нашей стране были сняты. Об этом заявил министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко, оговорившись, что такое решение было принято «с учетом положительных результатов доклинических исследований безопасности вакцины, а также накопленных данных по эффективности и безопасности в клинических исследованиях и пострегистрационном периоде».

Мировая практика склоняется к тому, что прививать можно даже тех, кто после ковида стал страдать расстройствами психики. Американская психиатрическая ассоциация (APA) опубликовала еще в начале 2021 года рекомендации по восстановлению после COVID-19: «Люди с психическими расстройствами должны быть включены в группу приоритетной вакцинации от COVID-19». В последние месяцы эта тема активно поддерживается, и уже было сделано несколько публикаций в авторитетных изданиях, включая The Lancet, BMJ и JAMA. «В Англии, Германии, Дании и Нидерландах люди с психическими заболеваниями уже отнесены к группе приоритетной вакцинации, – говорит психиатр Ирина Коробкова. – Чем тяжелее расстройство психики, тем тяжелее может протекать COVID-19. К заболеваниям с наибольшими рисками относят шизофрению, БАР, тяжелые депрессии, а также «любое другое психическое расстройство, которое ухудшает функционирование». Под последнюю формулировку фактически попадают и любые малые психические расстройства: тревожные, депрессивные, психосоматические и другие. Сочетание нескольких психических расстройств у одного человека увеличивает риски еще примерно вдвое».

Врач обращает внимание и на то, что поствакцинальный иммунитет у

людей с психическими расстройствами, в частности депрессией, может быть менее надежным, чем в общей популяции. Однако считается, что это точно лучше, чем его полное отсутствие. Прием психотропных препаратов также не является противопоказанием к вакцинации. «Есть данные о том, что некоторые антипсихотики могут снижать иммунный ответ на вакцину, а некоторые нормотимики и антидепрессанты – повышать его», – заключает заведующая Центром постстрессовых состояний и нарушений сна сети клиник «Семейный доктор».

ВРАЧИ ИЛИ СОЦСЕТИ?

Не многим известно, что в международной медицинской практике уже введены такие термины, как PostCovid-19 и LongCovid. Для них даже есть официальный врачебный код – U09.9, который означает «Состояние после COVID-19, неуточненное». В нашей стране, в терапевтической практике, этой терминологии пока нет, и в картах пациентов с жалобами на постковидный синдром записывают привычные диагнозы, сходные по симптоматике.

В итоге люди, отчаявшись найти понимание в поликлинике, идут в соцсети, где ищут единомышленников и стараются сами справиться с постковидом. Большую тревогу у них вызывают опасения, связанные с воздействием вируса на мозг: оно может быть не только необратимым, но и прогрессировать. И как перенесенная болезнь аукнется нам в будущем – никто не знает, ведь прошло критически мало времени с начала пандемии.

На сайте Change.org автор чата и Instagram-страницы «После ковида» Юлия Власенко создала петицию «Требуем разработать стандарт лече-

ния постковидного синдрома с описанием всех его симптомов». На день написания этой статьи ее подписали уже более 33 тыс. человек, что означает, что в ближайшем будущем она, вероятно, станет одной из наиболее подписываемых.

«Если не заниматься изучением постковидного синдрома, огромное множество переболевших COVID-19 будет обречено если не на летальный исход, то однозначно – на низкое качество жизни», – говорится в тексте. Люди, переболевшие ковидом, требуют, чтобы власть обратила на них внимание: не только разрешила посещать рестораны (при наличии антител) и проходить стандартную диспансеризацию, но и чтобы она организовала группу врачей для тщательного изучения симптомов постковида. Пришло время, наконец, разработать единый протокол, который учтет все симптомы, характерные для постковидного синдрома.

Петиция адресована Министерству здравоохранения РФ, Президенту РФ и Правительству РФ, а также Министерству здравоохранения Республики Беларусь, Министерству охраны здоровья Украины, Министерству здравоохранения Республики Казахстан. Надеемся, что обращение дойдет до адресатов, хотя пока, кроме подписавшихся и активистов, таких как Юлия Власенко, проблемы переболевших мало кого волнуют. Все зациклилось на формировании устойчивого иммунитета к коронавирусу. Но, господа, если синдромы постковида распространяются также быстро, как и сам COVID-19, не лучше ли бороться и с тем, и с другим параллельно? Иначе ведь можно и с естественным человеческим иммунитетом навсегда распрощаться?

АЛЕКСАНДР РОМИН/ТАСС

