

Постострый синдром COVID-19: Часто задаваемые вопросы

У большинства заболевших COVID-19 после исходной болезни наступает полное выздоровление. Однако у некоторых людей остаются длительные симптомы и нарушения здоровья. Постострый синдром COVID-19, он же долгий COVID или хронический COVID, — это широкий спектр синдромов, возникающих во время или после заболевания COVID-19 и сохраняющихся в течение нескольких недель или месяцев. Людей с постострым синдромом COVID-19 иногда называют затяжными больными. В этом документе содержится информация об этом синдроме и местах получения помощи.

Какие симптомы и состояния связаны с постострым синдромом COVID-19?

COVID-19 — это респираторное (легочное) заболевание, но оно может затрагивать и другие части организма. Поэтому симптомы постострого синдрома COVID-19 чрезвычайно разнообразны. Самый распространенный симптом — утомляемость (усталость). В число других, менее распространенных симптомов, входят нарушения сна, непрекращающийся кашель, одышка или боли в груди, головные боли и мышечные боли. Больные также могут испытывать потерю обоняния или вкуса, сыпь, выпадение волос, учащенное сердцебиение, ночную потливость, неспособность регулировать температуру тела, запоры, диарею и другие симптомы.

Постострый синдром COVID-19 может включать в себя другие серьезные заболевания, например:

- **Миалгический энцефаломиелит/синдром хронической усталости:** Комплексное заболевание, вызывающее упадок сил, утомляемость при физических нагрузках и нарушения памяти и концентрации (также называемые «затуманенным сознанием»).
- **Тромбоз и нарушения работы кровеносных сосудов:** Вирус, вызывающий COVID-19, может повышать вероятность образования сгустков крови и тромбов. Эти тромбы могут образовываться в легких, ногах, почках или других органах. Крупные тромбы в сердце могут вызывать инфаркты, а тромбы в мозге могут вызывать инсульты.
- **Психическое здоровье и благополучие:** Опыт перенесенного острого заболевания COVID-19 может вызывать синдром посттравматического стресса, депрессию и тревожность.

Могу ли я передавать COVID-19 другим во время наличия у меня этих симптомов или состояний?

Синдромы сохраняются у больных постострым синдромом COVID-19 на протяжении нескольких недель или месяцев после того, как они перестают быть заразными.

Большинство больных постострым синдромом COVID-19 перестают быть заразными через 10 дней после возникновения симптомов.

Сколько времени продолжается постострый синдром COVID-19?

Длительность периода выздоровления широко варьируется, полное исчезновение симптомов может занять несколько недель, несколько месяцев или дольше.

Кто подвержен риску заболевания постострым синдромом COVID-19?

Исследования показывают, что постострый синдром COVID-19 может быть более распространен у пожилых людей, женщин и людей, страдающих ожирением, нарушениями психического здоровья или тремя или более хроническими заболеваниями (например, легочными заболеваниями, диабетом или гипертонией). Постострый синдром COVID-19 также более распространен у людей, перенесших заболевание COVID-19 в тяжелой форме, потребовавшей госпитализации. Однако постострый синдром COVID-19 может возникнуть у кого угодно, даже у молодых и не больных ничем другим людей, а также у людей, перенесших COVID-19 в легкой форме.

Как лечится постострый синдром COVID-19?

Мы еще многого не знаем о постостром синдроме COVID-19. Лечение производится в соответствии с симптомами каждого пациента и может включать в себя физическую реабилитацию, дыхательные и умственные упражнения, а также прием медикаментов, например, кортикостероидов или антикоагулянтов. Больным с сохраняющимися симптомами следует обращаться за помощью к поставщику медицинских услуг. Больные постострым синдромом COVID-19 могут нуждаться в помощи специалиста по инфекционным, кардиологическим, легочным, почечным или другим заболеваниям в зависимости от их симптомов.

Мне кажется, что у меня постострый синдром COVID-19. Что мне делать?

Если у вас есть устойчивые симптомы, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или ознакомьтесь со списком [клиник лечения после COVID](#) и запишитесь на прием междисциплинарной медицинской бригады с опытом лечения после COVID. В случае неотложной медицинской ситуации звоните по номеру **911**.

Подумайте о возможности вступления в группу поддержки, например, [Body Politic](#) или [Survivor Corps](#), для связи с другими больными этим синдромом и получения дополнительной информации. В число других ресурсов входят:

- [COVID Advocacy Exchange](#)
- [National Patient Advocate Foundation](#)
- Группы в Facebook, например, «Long Haul COVID fighters»

Что делать, если у меня нет поставщика медицинских услуг или медицинской страховки?

Если вам необходим поставщик медицинских услуг, Объединение здравоохранения и больниц NYC (NYC Health + Hospitals) обслуживает всех жителей города независимо от иммиграционного статуса или способности оплатить услуги. Для получения дополнительной информации или поиска поставщика медицинских услуг посетите nychealthandhospitals.org или позвоните по номеру 844-692-4692 или **311**. У Объединения здравоохранения и больниц NYC есть учреждения, специализирующиеся на постостром синдроме COVID-19.

Следует ли мне проходить вакцинацию, если у меня постострый синдром COVID-19?

Да, вам следует пройти вакцинацию, так как возможно повторное инфицирование COVID-19. Вакцины безопасны и могут усилить защиту, уже образовавшуюся в вашем организме.

Посетите nyc.gov/vaccinefinder, чтобы найти пункт вакцинации и записаться на прием. Вы также можете записаться на прием в одном из пунктов вакцинации NYC, позвонив по номеру 877-829-4692.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

4.5.2021