

Що ж таке постковідний синдром та які у нього симптоми?

Здається, що після отримання негативного тесту на коронавірус всі повертаються до звичного життя. Проте багато людей повідомляють про залишкові симптоми, зміни настрою та загального стану після хвороби. То ж варто розібратися чи справді існує постковідний синдром і як він проявляється?

Існує сам COVID - тобто гостра частина захворювання. Залежно від імунної системи, віку та факторів ризику хвороба може тривати від двох до чотирьох тижнів. Існує велика кількість симптомів гострого ковіду (170 симптомів та скарг будуть розділені за органами та системами).

1. **Гострий COVID-19**—ознаки та симптоми COVID-19 протягом 4-х тижнів.
2. **Тривалий симптоматичний COVID-19, який продовжується** – ознаки та симптоми COVID-19 з 4-го по 12-ий тиждень.
3. **Пост-COVID-синдром**—ознаки та симптоми, що виникають під час або після інфікування COVID-19, тривають більш 12-ти тижнів і не пояснюються іншим діагнозом.

Часто пацієнтів із таким синдромом називають далекобійниками. Далекобійник (post-COVID long-hauler) – людина, в якій діагностовано COVID-19 та яка не повернулася до свого звичного стану здоров'я й функціонування через 6 місяців після перенесеного захворювання.

Найбільш поширеними ознаками та симптомами, що залишаються навіть після одужання, є:

- **Відчуття втоми.** Часто пацієнтам з певними симптомами COVID-19 слід проходити терапію в лікарнях у відділеннях інтенсивної терапії за допомогою механічних засобів (напр. апаратів штучного дихання). Це може стати причиною синдрому хронічної втоми у людей, які одужали від SARS. Варто зазначити, що цей синдром є комплексом розладів, що характеризується надзвичайною втомою, яка посилюється під час фізичної або розумової активності та не проходить навіть під час відпочинку.
- **Задишка або кашель.** Пневмонія, викликана COVID-19, може спричинювати тривале пошкодження маленьких повітряних мішечків (альвеол) у легенях. Рубцева тканина, що утворюється у результаті цього, призводить до тривалих проблем із диханням.
- **Біль у суглобах.** Є одним із найбільш частих проявів постковідного синдрому.
- **Біль у животі.** Дані певних досліджень захворюваності на SARS свідчать, що коронавірус має властивість вражати шлунково-кишковий тракт, а також має вплив на клітини печінки - гепатоцити.

Також до симптомів, які залишаються на певний період, можна віднести:

- **Біль у м'язах та головний біль.** Один із найпоширеніших симптомів постковідного синдрому.
- **Пришвидшене серцебиття.** Результати досліджень, проведених через місяць після одужання від COVID-19, виявили тривале пошкодження серцевого м'яза (навіть у пацієнтів з легким перебігом хвороби). Це може підвищити ризик виникнення серцевої недостатності або інших ускладнень серцево-судинної системи у майбутньому.
- **Втрата запаху та смаку.** Є одним із перших та найбільш яскравих симптомів коронавірусної інфекції. Вірус SARS-CoV-2 інфікує організм шляхом приєднання до спеціальних рецепторів ACE2 на поверхні клітин, що вистилають верхні дихальні шляхи (найбільше їх в носі). Потрапляючи всередину - вірус розмножується, викликаючи запальну реакцію імунної системи. Аносмія (втрата нюху) та агевзія (втрата смаку) спостерігалася в 59% пацієнтів на початку захворювання, у 28% на 30-й і у 23% на 60-й день.
- **Проблеми зі сном, концентрацією уваги та пам'яттю.** У багатьох пацієнтів розвивається виражений астеничний синдром, який значно погіршує їхню якість життя й істотно знижує працездатність. У таких осіб може тривалий час зберігатися запалення низької інтенсивності в головному мозку, зниження припливу крові до мозку, автоімунне ушкодження мозку чи поєднання цих станів. Найчастішою причиною цього є масивне медикаментозне навантаження під час лікування COVID-19, тривалий і виснажливий перебіг захворювання з дихальною недостатністю та водно-електролітними розладами, супутні захворювання, наприклад цукровий діабет.
- **Випадіння волосся.** Експерти кажуть, що існує два типи випадіння волосся, яке спричинила пандемія. У першому випадку йдеться про стан telogen effluvium, коли у людини через кілька місяців після **стресової ситуації** починає випадати більше, ніж 50-100 волосинок на день. Окрім того, що більше волосся випадає, воно ще й повільніше росте. Такий стан може тривати до пів року. У другому випадку йдеться про гніздову алопецію, під час якої імунітет починає атакувати волоссяні фолікули.
- Часто причиною депресії, тривожності та панічних атак є те, що людина пережила сильний стрес внаслідок діагнозу та ізоляції.

Думка про те, що діти переносять коронавірусну інфекцію легко і без наслідків, виявилася небезпечним міфом: маленькі пацієнти не тільки схильні до ускладнень COVID-19, але і можуть страждати постковідним синдромом.

Вчені відзначили, що сьогодні поширеність постковідного синдрому у дітей за різними даними варіюється від 0% до 67%, і зібрати точні дані дуже складно через відсутність послідовного визначення цього захворювання.

Щоб отримати максимально повні дані, фахівці проаналізували 41 дослідження з усього світу, в яких вивчалися тривалі симптоми COVID-19 у педіатричних відділеннях. Вчені зосередилися на респіраторних, неврологічних і психо-поведінкових довгострокових симптомах у дітей через 14, 30 і 90 днів після зараження.

Результати показали, що в середньому від постковідного синдрому страждають близько 6% дітей, які переохворіли.

Педіатричні пацієнти, які перенесли помірний або важкий перебіг COVID-19 і потребували невідкладної допомоги, більш уразливі в порівнянні з тими, хто переніс інфекцію легко – 9,8% проти 4,6%.

Якщо у дитини при госпіталізації з COVID-19 було не менше семи симптомів захворювання, ймовірність розвитку у неї довгострокових наслідків в 4 рази вища в порівнянні з дітьми з меншою кількістю симптомів

Аналіз даних також показав, що до постковідного синдрому найбільш схильні діти віком до 1 року.

Найбільш поширеними симптомами були: підвищена температура, хронічна втома, головний біль, судоми, тривала втрата смаку і запаху, деякі діти страждають від депресії та тривожності.

Важкий перебіг COVID-19 і постковідний синдром зустрічаються у дітей рідше, ніж у дорослих, проте до цього треба ставитися дуже серйозно.