***Постковидный синдром***

***Long Covid (постковидный синдром)* -** это долгосрочные патологические проявления, сохраняющиеся в течение трех и более месяцев после новой коронавирусной инфекции.

Согласно наблюдениям, наиболее подверженными развитию постковидного синдрома являются следующие группы пациентов:

* взрослые старше 50 лет;
* лица, перенесшие тяжелую форму ковидной инфекции и длительную вентиляцию легких;
* люди с хроническими заболеваниями.

***Основные признаки***

Выраженная слабость, тяжесть в грудной клетке, ощущение неполного вдоха, головные, суставные и мышечные боли, нарушение сна, потеря вкуса и запаха, депрессия, нарушения сна, снижение когнитивных функций, расстройство терморегуляции и др.

***Диагностика***

* Анализ на [антитела к SARS-CoV-2](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/immunoenzymatic-assay/COVID-19).
* [ЭКГ](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/electrophysiological-cardiology/electrocardiography), Холтер ЭКГ, [СМАД](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/electrophysiological-cardiology/BP-monitoring), [Эхо-КГ](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/ultrasound-heart/echocardiography), спирометрия, по показаниям ‒ [КТ легких](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/tomography-pulmonology/lungs) и др.
* Психодиагностика.

***Как быстро восстановиться после коронавируса?***Волшебного средства от последствий коронавируса не существует. Реабилитация после коронавируса может длиться от нескольких месяцев до года. Перечень реабилитационных мероприятий зависит от индивидуальных особенностей пациента и может состоять из следующих элементов:

* лечебной гимнастики;
* дыхательной гимнастики с применением респираторных тренажеров;
* массажа;
* психотерапии;
* диетотерапии;
* физиотерапевтических процедур.

**Важный элемент реабилитации — прием витаминно-минеральных и аминокислотных комплексов, которые позволяют укрепить иммунитет.**Самые важные витамины при постковидном синдроме — А, Д, Е, С. Аминокислотные комплексы восполняют нехватку белка в организме, который влияет на выработку иммунологических защитных антител.

## 

## *Прогноз и профилактика*

Долгосрочные последствия COVID-19 для здоровья переболевших на данный момент неизвестны. Течение постковидного синдрома может растягиваться на многие месяцы. В большинстве случаев в течение полугода постковидный синдром постепенно регрессирует или исчезает полностью. У некоторых пациентов сохраняются длительные полиорганные нарушения, развиваются осложнения.