

## Астения – частое последствие COVID-19

По статистике из разных стран мира, у пациентов, перенесших COVID-19, часто развиваются различные нарушения здоровья, которые возникают спустя 1–2 недели и могут сохраняться до года. Такие осложнения назвали постковидным синдромом (ПКС), ими страдают как минимум каждый третий переболевший.

По мнению ученых, механизм возникновения постковидных неврологических симптомов предположительно связан с воспалительным изменением стенок мелких сосудов и образованием микротромбов. Также оказывают негативное влияние недостаток кислорода в тканях, местное снижение кровообращения в органах. Из-за повышенной способности вируса поражать нервные клетки, вирус через нервные стволы попадает в ЦНС. Поэтому при заболевании COVID-19 более всего страдают структуры мозга, отвечающие за:

- за эмоциональные и поведенческие реакции;
- моторное обучение;
- координацию движения групп мышц, поддержание равновесия;
- зрение;
- связи между большим полушарием, корой головного мозга и спинным мозгом.

- регуляцию нейроэндокринной деятельности мозга.

К основным проявлениям ПКС относятся:

- одышка;
- нарушения работы сердечно-сосудистой системы (повышение или понижение артериального давления, учащение сердцебиения, нарушения ритма сердца и др.);
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта (в частности, проблемы с пищеварением);
- поражения кожи (сыпь, шелушение, выпадение волос и др.);
- когнитивные нарушения (проблемы с памятью, сложности с концентрацией внимания, ощущение «тумана в голове» и др.);
- астенический синдром.

Стоит отметить, что именно астенический синдром развивается особенно часто - более чем у половины переболевших отмечаются его признаки. Первые симптомы проявляются в среднем через 1–2 недели после перенесенного заболевания, к 30 дню встречаются у 55% пациентов и не ослабевают вплоть до года. Главным признаком астении является усталость, которая не проходит даже после продолжительного отдыха. Физическая и умственная работа дается с трудом, наблюдается нарушение памяти и снижение концентрации внимания.

Астения (от греческого бессилие), астеническое состояние, астенические реакции, нервно-психическая слабость, синдром хронической усталости – это болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью с крайней неустойчивостью настроения, ослаблением

самообладания, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов. Астенический синдром не только ухудшает качество жизни, но и может представлять опасность для здоровья.

Специалисты выделяют три степени тяжести астенического синдрома после COVID-19:

- легкая степень: ощущение усталости, слабость, небольшие проблемы со сном;

- средняя степень: хроническая усталость, боли в мышцах и суставах, головная боль;

- выраженная степень: серьезные трудности с выполнением умственной работы, бессонница, ночные кошмары. Одышка при любой активности, тошнота, учащенное сердцебиение, дрожание рук, ног или всего тела.

Крайне важно отличить этот синдром от простой усталости, которая возникает из-за активной психической или физической деятельности, либо от недостатка сна. В отличие от астенического синдрома, такая усталость легко проходит через несколько часов отдыха.

Неврологические осложнения при ПКС могут так же выражаться нарушением чувствительности, терморегуляции, речи и походки, частичной потерей слуха и зрения, бессонницей и другими симптомами, требующими посещения невролога. Симптомы, которые встречаются при астеническом синдроме, могут быть связаны с потерей важнейших микроэлементов, необходимых для нормальной работы организма. Наиболее ощутимым вредом для здоровья чреват в первую очередь дефицит калия и магния. Разберемся, какие признаки могут говорить о нехватке этих веществ.

Дефицит калия (на медицинском языке «гипокалиемия») по статистике наблюдается у 20% пациентов, перенесших COVID-19 и проходивших лечение в больнице (госпитализируют, как правило, больных со средней и тяжелой формой ковида). Незначительное снижение уровня калия в крови обычно не вызывает острых симптомов. Но если показатель калия в плазме крови падает ниже 3,5 ммоль/л, могут возникнуть серьезные проблемы в работе сердечно-сосудистой системы. О том, что это случилось, говорят:

- боли в грудной клетке;
- повышение артериального давления;
- тревожно-депрессивный синдром;
- нарушения сердечного ритма — вплоть до фибрилляции желудочков сердца, то есть их несогласованных, быстрых, неэффективных сокращений, вызванных множеством хаотичных электрических импульсов. Такая патология может быть смертельно опасной.

Кроме того, дефицит калия повышает риск развития сахарного диабета, так как нехватка микроэлемента нарушает процессы синтеза инсулина в организме в нужном количестве.

Не менее важным элементом является магний, отвечающий за обмен веществ в организме и влияющий на работу дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Магний способен снижать артериальное давление, расширять сосуды, нормализовать сердечный ритм и нервно-мышечную проводимость. Дефицитом магния считается его уровень в плазме крови менее 0,65 ммоль/л.

Последствия нехватки магния в организме могут проявляться такими симптомами как:

- головокружения;
- сильная усталость;
- раздражительность;
- перепады артериального давления;
- боли в сердце.

В случае обнаружения у себя или близких вышеперечисленных жалоб, для установления правильного диагноза и исключения дефицитных состояний следует обратиться к врачу (терапевту, неврологу).

Лечение астенического синдрома должно быть комплексным. В случае обнаружения дефицитных состояний, связанных с нехваткой вышеперечисленных микроэлементов, врач назначит необходимые препараты в нужной дозировке. Так же, следует выполнять следующие рекомендации, которые позволят уменьшить проявление постковидной астении:

- сон не менее 8-10 часов (лучше до естественного пробуждения);
- ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 1 часа суммарно, лучше больше);
- исключить вредную еду (фаст-фуд, пицца и т.п.);
- массаж, бассейн, лечебная физкультура;
- йога, медитация (или другие методы нормализации эмоций, психотерапия) улучшения настроения, внимания, памяти и физической активности;

Для того чтобы минимизировать последствия тяжелой болезни, после выздоровления, при наличии признаков астении, важно своевременно обратиться к врачу (терапевту, неврологу), который поможет разобраться в причинах ее возникновения, назначит медикаментозное лечение и необходимые процедуры.

Автор:

**Перкова Виктория Евгеньевна**

Старший научный сотрудник лаборатории медицинской экспертизы и реабилитации при неврологической патологии ГУ «Республиканский научно-практический центр медицинской экспертизы и реабилитации».