



Постковидный синдром: информация и предложения по поддержке

Некоторые люди, заразившиеся коронавирусом SARS-CoV-2, неделями или месяцами продолжают страдать от различных болезненных симптомов. Такие долгосрочные последствия называются Long COVID, или постковидный синдром. Данная памятка информирует о **постковидном синдроме** и о возможных **предложениях помощи и консультационных услугах**.

Что такое постковидный синдром?

На данный момент постковидный синдром является признанным в мире заболеванием: Всемирная организация здравоохранения включила его в «Международную статистическую классификацию болезней и проблем, связанных со здоровьем» — классификационную систему, используемую во всем мире для медицинской диагностики.

Постковидный синдром диагностируют, если:

- заражение коронавирусом было подтверждено или с очень большой вероятностью имело место,
- через четыре недели симптомы продолжают, возобновились или появились новые, а также
- нет другого объяснения симптомам.

Постковидный синдром может проявиться даже у людей, перенесших заболевание в легкой форме. Симптомы могут быть самыми разными.

Часто называют следующие симптомы:

- усталость, истощение и ограниченная физическая выносливость (т. н. «утомляемость»);
- проблемы с концентрацией и памятью (т. н. «затуманенное сознание»);
- одышка;
- мышечная слабость, мышечные боли;
- кашель;
- боль в груди;
- нарушение сна;
- высокая температура;
- нарушение вкуса и обоняния;
- речевые расстройства;
- депрессивное настроение и тревожность.

У детей и подростков встречались такие же симптомы, как и у взрослых. Однако пока еще мало известно о постковидном синдроме у детей и подростков.

Где можно получить медицинскую помощь в случае постковидного синдрома?

При подозрении на постковидный синдром первое место, куда необходимо обратиться, — кабинет вашего семейного врача. Для детей это кабинет педиатра. Затем может последовать направление к специалисту узкого профиля, в специализированную клинику для пациентов с COVID-19 или в больницу на прием к специалисту по постковидному синдрому. Часто в таких специализированных клиниках или у принимающего специалиста существует и прямая предварительная запись больных. Однако из-за высокого спроса время ожидания может оказаться большим. Лечение зависит от конкретных симптомов и поэтому может быть самым разным. Примеры возможных курсов лечения — физиотерапия, психотерапия, эрготерапия или применение лекарственных средств.

Некоторые больные жалуются на **снижение толерантности к физической нагрузке** или **«постнагрузочное недомогание»** (Post-Exertionelle Malaise, PEM). При этом симптомы усиливаются уже после незначительных физических или умственных нагрузок, приводя к так называемому Crash, т. е. резкому ухудшению. Поэтому важно, чтобы лечение и другие меры, направленные на выздоровление, подбирались соответственно способности воспринимать нагрузки.

Иногда, особенно если из-за болезни повседневная жизнь ограничена, имеет смысл назначить реабилитацию. Информацию о предложении услуг по реабилитации при постковидном синдроме, в частности, предоставляют врачебные кабинеты и различные страховые организации. Страховыми организациями, которые оплачивают реабилитацию, могут быть, например, система государственного пенсионного страхования, страховая медицинская компания или ведомство государственного страхования от несчастных случаев.

Что делать, если из-за постковидного синдрома ограничена трудоспособность?

Постковидный синдром может ограничивать трудоспособность. Существуют различные возможности поддержки больных на рабочем месте. К ним может относиться корректировка заданий или рабочего времени, переоборудование рабочего места или постепенная профессиональная реабилитация. Консультирует по этому вопросу, например, медицинская служба на предприятии, семейный врач или, при необходимости, реабилитационное учреждение.

Школьники, ученики производственного обучения и студенты также могут болеть постковидным синдромом, в результате чего их обучение может быть ограничено. Для этих групп пока нет единых правил и предложений по поддержке. Поэтому помимо уже названных мест, куда можно обратиться, имеет смысл получить информацию в соответствующем учебном заведении.

Важно знать.

При определенных условиях постковидный синдром также может быть следствием производственной травмы или профессионального заболевания. В соответствующих вопросах помогут страховые организации от несчастных случаев и отраслевые страховые союзы.

Где найти поддержку в повседневной жизни?

Постковидный синдром может нарушить повседневную жизнь. Так называемые **услуги по реабилитации** призваны поддержать способность к самостоятельной жизни. В частности, можно запросить помощь в ведении домашнего хозяйства, налаживании быта или организации активного досуга. Бесплатные консультации по таким услугам предоставляет, например, Центр дополнительного независимого консультирования по реабилитации (EUTB®). В **группах самопомощи** можно общаться с другими больными и родственниками.

Кроме того, дополнительную информацию дают методическое пособие **Long-/Post-COVID-Syndrom** (Затяжной постковидный синдром), рассчитанное на больных, родственников, а также на их близких и на людей, ухаживающих за больными.



Фото: Tempura / Getty Images

© Федеральное министерство здравоохранения, по состоянию на: 11/2023

Дополнительная информация

Платформа с информацией о постковидном синдроме и о местах, куда можно обратиться:



www.bmng-longcovid.de

Подробная информация о COVID-19 и других инфекционных болезнях:



www.infektionsschutz.de

Информация Института Роберта Коха (RKI) о постковидном синдроме:



www.rki.de