**Последствия и осложнения COVID-19**

Коронавирус может вызывать тяжелые последствия со стороны сердца, легких, мозга, почек, сосудов и других жизненно важных систем и органов человека. Как правило, осложнения развиваются после тяжелой формы течения болезни, но могут появиться и после легкой. Так, согласно [данным](https://clck.ru/WMkdB) ВОЗ, каждый десятый выздоровевший сообщает о сохранившихся симптомах коронавируса. Американский обзор [рассматривает](https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.01.27.21250617v2) более 50 различных видов осложнений после COVID-19.

[**Врач рассказал об опасных последствиях при легкой форме коронавируса**](https://ria.ru/20201231/koronavirus-1591669840.html?in=t)

**Причины последствий и осложнений**

Причины появления осложнений сейчас активно исследуются учеными.

“Коронавирусная инфекция поражает не только легкие, но и нервные окончания, - Есть научные данные, которые подтверждают, что COVID-19 влияет на нервную систему, на головной мозг, где также происходят изменения, связанные с вирусом. Соответственно, появляются изменения в структурах нервных волокон на всем их протяжении. Это приводит к осложнениям, с которыми сталкиваются люди, перенесшие коронавирус. Это могут быть покалывание, ощущения выкручивания конечностей, постоянные боли в спине, сильная слабость. Самое [опасное](https://ria.ru/20210723/koronavirus-1742460040.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop) осложнение после болезни - тромбоз легких и легочной артерии, который способен привести к смерти человека, также могут возникать мелкие тромбозы. Кроме этого, люди сталкиваются с астенией, сильнейшей слабостью, затрудненным дыханием, потому что уменьшается объем легких, одышкой, даже если легкие уже восстановились, паническими атаками - страхом смерти, беспокойством и т.д., тахикардией, головными болями. Такие последствия могут сохраняться несколько месяцев, но есть случаи, когда они не проходят дольше, например, если было очень тяжелое течение коронавируса. Осложнения способны возникать и после легкой формы, но они будут слабее выражены и быстрее проходят”.

[**Минздрав рассказал о риске возникновения тромбоза у перенесших COVID-19**](https://ria.ru/20210722/tromboz-1742442214.html?in=t)

**Распространенные осложнения**

Самые распространенные осложнения после коронавируса - повышенная утомляемость, одышка, боль в области грудной клетки, потеря обоняния, головные боли и т.д.

**Потеря обоняния**

Потеря обоняния [возникает](https://advances.sciencemag.org/content/6/31/eabc5801) у 13% переболевших и обычно проходит в течение месяца, причем быстрее у мужчин, чем у женщин. При появлении такого [осложнения](https://www.uptodate.com/contents/covid-19-neurologic-complications-and-management-of-neurologic-conditions?sectionName=SMELL%20AND%20TASTE%20DISORDERS&topicRef=129312&anchor=H2406785297&source=see_link#H2406785297) человек может вообще не чувствовать запахи, ощущать их частично или искаженными. Пока никакого лекарства против этого симптома нет, потому что не совсем ясно, как он возникает. Согласно одной из гипотез, потеря обоняния происходит из-за отека слизистой носа.

**Быстрая утомляемость**

Утомляемость чаще всего проходит в течение месяца после болезни, но иногда может сохраняться более 3 месяцев. Люди с таким симптомом ощущают, что устают быстрее, чем до коронавируса, у некоторых утомляемость может быть настолько сильной, что выполнять повседневные дела или ходить на работу становится практически невозможно.

Такое состояние возникает не только после коронавируса, но и других инфекционных заболеваний. Пока ученые не до конца понимают, с чем связана повышенная утомляемость, но есть мнение, что происходит это из-за сильного иммунного ответа, после которого организм долго восстанавливается. При таком осложнении человеку следует больше отдыхать и не переутомляться.

**Боль в груди**

По статистике, боль в груди [бывает](https://ria.ru/20210723/koronavirus-1742460040.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop) у 12,7% переболевших и развивается из-за повреждения легких. Если подобный симптом приносит сильные болевые ощущения, сопровождается головокружением, одышкой, следует обратиться ко врачу-кардиологу, потому что это может свидетельствовать о болезнях сердца.

**Одышка**

Одышка [возникает](https://ria.ru/20210723/koronavirus-1742460040.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop) у 31,7% переболевших: у них изменяется частота и глубина дыхания из-за того, что организму не хватает [кислорода](http://ria.ru/product_kislorod). Это осложнение проходит довольно медленно - в течение 2-3 месяцев. Если одышка тяжелая, то человеку трудно сделать вздох, появляется стеснение в груди, учащается пульс. Возникает она из-за того, что легкие после болезни не до конца восстановились и не могут полноценно работать. Если симптом сопровождается болевыми ощущениями, следует обратиться ко врачу, потому что одышка может развиваться из-за [сердечной недостаточности](https://www.heartfailurematters.org/warning-signs/shortness-of-breath/), бактериальной пневмонии, эмпиемы, тромбоэмболии легочной артерии.

**Кашель**

С кашлем [сталкиваются](https://ria.ru/20210723/koronavirus-1742460040.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop) 13,5% переболевших коронавирусом. Обычно он проходит самостоятельно в течение 3 месяцев или раньше, поэтому медикаментозное лечение не требуется. [Кашель может быть сухим](https://ria.ru/20210930/kashel-1752528345.html) или со сгустками слизи, которая отходит из легких.

**Ослабление иммунитета**

Коронавирус способен ослаблять [иммунитет](http://ria.ru/keyword_immunitet) человека: согласно [статистике](https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/054/588/original/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%9C%D0%A0_COVID-19_%28v.10%29-08.02.2021_%281%29.pdf), это происходит примерно у 83,2% пациентов. У некоторых людей он может восстанавливаться более 11 недель. Снижение иммунитета возникает из-за того, что вирус влияет на лимфоциты, уровень которых напрямую связан с иммунной реакцией. В таком случае, человек становится более уязвим перед другими инфекциями.

###  **Неврологические последствия**

 Неврологические последствия COVID-19 встречаются почти у всех переболевших.

"Головная боль, нарушение чувствительности, нарушения обоняния, нарушения вкуса, парезы, параличи, когнитивные нарушения разной степени выраженности, тревога и депрессия - практически у 99% пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию..

Также у человека могут возникать слуховые галлюцинации, панические атаки, усталость, снижение работоспособности, проблемы с памятью. Как отмечают специалисты, неврологические последствия могут сохраняться более месяца, в тяжелых случаях есть риск развития церебральных инсультов (геморрагических и ишемических), инфекционных поражений центральной нервной системы. Например, менингоэнцефаломиелиты, острые рассеянные энцефаломиелиты, поражения периферической нервной системы, которые проявляются в виде аутоиммунных полиневропатий.

**Сердечная недостаточность**

“Коронавирус негативно воздействует на сердце, потому что в сердце также есть нервные волокна, которые повреждаются, а это приводит к неприятным ощущениям в области органа, у человека могут возникать аритмии.

Если у человека были сердечно-сосудистые заболевания, то есть риск развития хронической сердечной недостаточности из-за того, что во время болезни сердце плохо насыщалось кислородом и питательными веществами. Если у человека появилась одышка, то следует обратиться ко врачу и проверить работу органа.

**Другие последствия**

Так как коронавирус поражает практически весь организм, у человека могут возникнуть разные заболевания, в том числе, опасные для жизни.

**Легочный фиброз**

У пациентов с коронавирусом есть риск развития легочного фиброза, когда ткани легких начинают замещаться грубой соединительной тканью, которая не пропускает кислород. Это негативно влияет на работу сердца и сосудов, в худшем случае человеку понадобится баллон с кислородом, без которого он не сможет дышать. После болезни следует сделать компьютерную томограмму легких, даже если нет никаких неприятных ощущений или затруднения дыхания.

**Вирусный миокардит**

Вирусный миокардит - это воспаление сердечной мышцы, которое может возникнуть после инфекционных заболеваний, в том числе, коронавируса. У человека появляются такие симптомы, как слабость, пониженное артериальное давление, тахикардия или сердечная аритмия, также повышается температура тела. Заболевание может появиться не сразу, а через несколько месяцев после выздоровления от COVID-19, поэтому важно регулярно наблюдаться у кардиолога.

**Поражения почек**

В 30% случаев у пациентов могут возникать проблемы с почками, которые зачастую требуют экстренного вмешательства, например, в виде острого гемодиализа. Переболевшим коронавирусом стоит сдать анализ мочи и ультразвуковое исследование почек, даже если нет никаких симптомов. Важно учитывать, что почечные поражения могут никак не проявляться, поэтому лучше сделать своевременную диагностику.

**Поражения печени**

Печень также поражается вирусом SARS-CoV-2, потому что именно в ней есть рецепторы, с которыми могут связываться белки COVID-19 при заражении. По некоторым данным, примерно у 50% больных были обнаружены поражения печени. Если у человека есть хронические заболевания этого органа, то течение болезни может быть очень тяжелым.

**Псевдомембранозный колит**

При псевдомембранозном колите происходит воспаление слизистой кишечника на фоне принятия сильных лекарственных препаратов, которыми лечат коронавирус. При возникновении неприятных ощущений в области кишечника следует обратиться ко врачу.

**Воспаление нервных окончаний**

Воспаление нервных окончаний возникает из-за разрушения оболочки нервных волокон. В таком случае у человека может нарушиться чувствительность, появляется повышенная усталость, головокружения, головные боли, смазанная речь, трудности с глотанием и т.д.

**Ухудшение зрения**

На фоне коронавируса может ухудшиться зрение, однако на эту тему пока мало исследований. Снижение остроты зрения офтальмологи связывают с внешними заболеваниями глаз, такими, как конъюнктивит.

**Нервная система**

После перенесенной болезни пациенты могут сталкиваться с различными психическими расстройствами. Например, повышенной тревожностью, депрессией, паническими атаками, галлюцинациями, которые чаще появляются у пожилых людей.

“Для реабилитации человек должен наладить циркадный ритм: ложиться спать в определенное время, просыпаться так же.Таким образом нужно завести организм на правильный режим работы - много отдыхать, спать, сколько есть возможности, заниматься дыхательной гимнастикой, например, по Стрельниковой. Кроме этого, следует чаще проветривать помещение, делать влажную уборку для улучшения микроклимата. Постепенно необходимо восстанавливать уровень физической активности, заниматься физкультурой”.Также следует отказаться от спиртных напитков, [курения](http://ria.ru/keyword_kurenie) и других вредных привычек, сбалансированно питаться, чтобы повысить иммунитет, совершать прогулки на свежем воздухе, например, в лесу.