

Оглавление

Введение	7
Отзывы	11
Глава 1. COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире	15
Какие системы страдают от Covid-19 прежде всего?	
Симптомы и последствия. Кто пострадавший?	21
Неврологические последствия	24
Психологические и психические расстройства	25
Снижение активности и эффективности умственной деятельности	29
Осложнения со стороны опорно-двигательного аппарата ..	31
Расстройства обмена веществ	31
Расстройства со стороны пищеварительной системы	32
Заболевания кожи и выпадение волос	33
Нарушения со стороны репродуктивной системы	33
Глава 2. Почему же возникла пандемия коронавируса?	36
Что нужно знать о вирусах?	37
Человек. Вирус. Экология	40
Почему так быстро распространился COVID-19	51
Глава 3. Пандемия и общество: эффективная борьба с вирусом — секрет Полишинеля	57
Секрет азиатских стран	62
Где же можно пережить пандемию?	64

Анатолий Скальный

В условиях пандемии помогать себе — значит защитить и излечить общество	66
Глава 4. Коронакризис и микроэлементы	70
Микроэлементы против вирусов, микроорганизмов и COVID-19	77
Связь дефицита микроэлементов с тяжестью клинических проявлений COVID-19	87
Цинк и респираторные инфекции: перспективы применения при COVID-19	99
Селен против COVID-19	108
Витамин D — важный помощник при лечении COVID-19 ..	113
Другие микронутриенты, играющие не последнюю роль в профилактике COVID-19	115
Как правильно выбрать препараты микронутриентов ...	132
Диагностика коронавируса и микроэлементы	134
Первые итоги личного знакомства с коронавирусом	135
Глава 5. Профилактика сезонных заболеваний и COVID-19 ...	145
Как поддержать здоровье при встрече с вирусными инфекциями	151
Вакцинация: за или против?	158
Врожденный и приобретенный иммунитет	165
Наш опыт: микроэлементы в борьбе с инфекциями	170
Глава 6. COVID-19 и мировые тренды в питании	181
Основы питания для перенесших COVID-19	193
Топ суперфудов в период постковида	200
Рацион питания, богатый микроэлементами	206
Простые и полезные рецепты	210
Заключение. Гигиена, сильный иммунитет и здоровое питание — защита от вируса в ваших руках	218
Благодарности	223
Опросник для самодиагностики нехватки микроэлементов ..	225
Список рекомендованной литературы	238
Предметный указатель	239

Введение

На момент написания этой книги каждый пятидесятый житель Земли заразился COVID-19, а общее количество заболевших 207,2 млн человек — это более 2% населения Земли. Половина случаев коронавирусной инфекции приходится на пять стран: США — 36 млн, Индию — 32 млн, Бразилию — 20 млн, Францию — почти 6,2 млн и Турцию — 6 млн. В России же заболели почти 5,9 млн человек. На начало января 2021 года наблюдался резкий всплеск заболеваемости в мире — регистрировалось свыше 800 тысяч случаев в сутки, потом ситуация стабилизировалась, а в конце апреля снова почти 1 млн заболевших за день. Во многих странах уже фиксировали третью волну распространения инфекции, а где-то и четвертую. У нас тогда еще было относительно спокойно, но вот волна докатилась и до России. В августе 2021 года в нашей стране ежедневно умирало более 700 человек! И это не в последний раз. Волны коронавируса будут накатывать бесконечно, пока не встроится в систему обычных сезонных заболеваний. Но к тому моменту пострадает огромное количество людей.

Я сейчас говорю не только о смертях от COVID-19, но и о его тяжелых последствиях, с которыми неминуемо столкнется каждый переболевший. Только задумайтесь, за это время умерло около 2% зараженных, излечилось 80%, а 18% находились на лечении. Многие из тех, кто перенес COVID-19, будут

страдать от **постковидного синдрома** — патологического состояния после коронавируса, которое может сопровождаться различной симптоматикой. Быстрая утомляемость, одышка, сердцебиение, отсутствие обоняния, навязчивые запахи, онемение конечностей, выпадение волос, проблемы с пищеварением, невозможность сконцентрировать внимание, депрессия — лишь часть айсберга, лежащая на поверхности. Все это приводит к потере работоспособности, угнетенному состоянию, а значит, и к снижению качества жизни.

Пандемия выявила слабые стороны в социальной, политической, экономической сферах, а также в системе здравоохранения большинства стран мира. Люди в тревоге сидели на карантине, болели и умирали, политики суетились, ученые трудились над созданием вакцин, врачи и медсестры круглосуточно спасали пациентов в «красных зонах», но просвета не было видно. Погрузившись в «ковидный стресс», мы забыли о главной и естественной защите организма — его иммунитете. Ведь именно он не был готов к появлению нового вируса. У многих людей иммунная защита организма ослабла из-за хронических заболеваний и стрессов, климатических качелей, плохой экологии, вредных привычек, малоподвижного образа жизни, некачественного и несбалансированного питания с дефицитом важнейших витаминов и микроэлементов, накопленных в организме токсикантов.

Большинство из нас уже понимает, что фраза «Мы то, что мы едим» — не просто красивые слова. Качественное питание, баланс микроэлементов в организме человека могут творить чудеса. Идея проста, ее озвучил еще Гиппократ: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Если мы начнем обеспечивать наш организм жизненно необходимыми веществами на должном уровне, в первую очередь через качественные продукты питания и воду, то станем меньше болеть.

Введение

В Древнем Китае лучшим врачом считался не тот, кто вылечил, а тот, кто не допустил развитие болезни. Переводя на современный язык – авторитет врача зависел от эффективности его профилактических усилий. Профилактический подход когда-то доминировал и в советской медицине. В частности, в тяжелейших условиях Великой Отечественной войны профилактика обеспечила более низкую, чем у противников, смертность от инфекций, в том числе от тифа. Поэтому мне бы хотелось, чтобы такой подход вновь преобладал в российском здравоохранении.

Не секрет, что поддержание своего иммунитета на должном уровне – это самая важная профилактика любых болезней, в том числе и коронавирусной инфекции. Мы должны осознать, что можем самостоятельно управлять своим здоровьем. И самый простой способ – вести здоровый образ жизни и ежедневно обеспечивать свой организм необходимыми питательными веществами.

Я доктор медицинских наук, профессор, основатель научного направления «Биоэлементология», в рамках которого возникла и растет школа медицинской элементологии, президент Международного общества по изучению микроэлементов у человека (ISTERH), вице-президент Института микроэлементов ЮНЕСКО, основатель АНО «Центр биотической медицины» – первой российской клиники персонализированной медицины. В 2000 году вместе с коллегами мы выпустили две монографии, посвященные значению микроэлементов для иммунной системы – «Иммунофармакология микроэлементов» (Кудрин А. В., Скальный А. В., Жаворонков А. А. и др.) и «Радиация, микроэлементы, антиоксиданты, иммунитет» (Скальный А. В., Кудрин А. В.), последняя книга раскрывала важность микроэлементов при воздействии радиации и других вредных факторов окружающей среды. Обе книги стали настольными для целого поколения специалистов и не потеряли свою актуальность в период пандемии коронавиурса.

Анатолий Скальный

руса. Я много лет работаю практикующим врачом и со всей определенностью скажу, что резкое увеличение частоты сезонных заболеваний — один из первых признаков нарушения обмена микроэлементов и витаминов, влияющих на иммунитет. Как показывает мой профессиональный опыт, защитить себя и своих близких от COVID-19 и его последствий можно не только средствами индивидуальной защиты, дезинфекцией, изоляцией и вакцинацией, но и другими эффективными методами, доступными каждому из вас.

За первый год пандемии ко мне обратилось много пациентов с так называемым постковидным синдромом. В процессе их лечения я еще раз убедился — вспомогательная терапия микроэлементами и витаминами имеет огромное значение для укрепления иммунитета и необходима в дополнение к вакцинопрофилактике. Как эксперт в области медицинской элементологии, восстановительной медицины, готов поделиться своими знаниями, научить вас методам самозащиты, тем самым исполнив свой врачебный и гражданский долг. Вы удивитесь, но я не буду рассказывать о противовирусных препаратах, антибиотиках и стероидах, их вам пропишет лечащий врач. Мы комплексно подойдем с вами к укреплению организма и активации иммунитета с помощью макро- и микроэлементов, витаминов, подготовимся к COVID-19 и его коварным последствиям, чтобы быстро и с минимальными потерями вернуться к активной полноценной жизни, даже если вы уже переболели.

В этой книге я не просто проинструктирую о том, как уберечь свое здоровье от «новой чумы», но и затрону актуальные вопросы, постараюсь дать вам необходимую пищу для размышлений и принятия жизненно важных решений сейчас и в будущем. Предупрежден — значит вооружен, как говорили древние римляне.

ОТЗЫВЫ

АНАТОЛИЙ КУЧЕРЕНА, российский адвокат, доктор юридических наук, профессор, председатель Общественного совета при МВД РФ, заслуженный юрист Российской Федерации.

Я давно знаком с профессором Скальным, много лет являюсь его пациентом. Благодаря уникальным знаниям Анатолия Викторовича и его методикам, признанным научным сообществом во всем мире, мой иммунитет оказался подготовленным к встрече с коронавирусом. Я перенес болезнь в очень легкой форме, потому что регулярно поддерживал здоровье правильным питанием и микроэлементами, которые мне подобрали в клинике доктора Скального еще задолго до пандемии.

Я уверен, что диагностика и профилактика микроэлементозов — это очень важная задача государственного значения. На фоне пандемии COVID-19 и всего информационного шума вокруг нее мы видим, какими беззащитными оказались люди. Страх и стресс в мировом масштабе ни к чему хорошему не приведут человечество. В ближайшей перспективе нас ожидает всплеск заболеваний, вызванных последствиями коронавирусной инфекции. Думаю, многих проблем в ходе пандемии можно было избежать, если бы идеи доктора Скального, его российских и зарубежных коллег были доступны каждому человеку на Земле. Мы всегда должны быть здоровы, независимо от того, какой сегодня бушует вирус. Именно этому Анатолий Викторович посвятил годы своей профессиональной деятельности.

Я рад, что у читателей этой книги теперь есть возможность узнать не только о причинах коронавируса и способах борьбы с постковидным синдромом, но и о том, как поддерживать свой иммунитет и никогда не бояться вирусных заболеваний.

АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИКОВ, кандидат медицинских наук, заместитель редактора отдела «Общество» еженедельника «Аргументы и Факты».

Новая книга Анатолия Викторовича Скального, посвященная COVID-19, особенно важна в эпоху пандемии, продолжающейся вот уже два года. На фоне порой противоречивых советов и рекомендаций, заполнивших интернет, порождающих бесконечный хайп и споры в социальных сетях, она дает каждому читателю важные и проверенные ориентиры, которые помогут в это непростое время.

Профессор Скальный доступно и популярно объясняет, как и почему возникла пандемия, почему отношения человека с вирусами так сложны и опасны, и что нужно делать, чтобы свести риск новых пандемий к минимуму. Анатолий Викторович подробно рассказывает о том, что делать, чтобы не заболеть COVID-19, и как бороться с постковидным синдромом, если вы уже перенесли эту инфекцию. Его советы базируются на прочном научном фундаменте и личном опыте, ведь он много лет изучает влияние различных факторов на иммунитет. Как врач-клиницист Анатолий Викторович принимал участие в лечении более 200 пациентов, перенесших COVID-19.

Особую ценность его советам придает редкая специализация доктора Скального. Он всю жизнь занимается первичными «кирпичиками жизни» — начав с изучения макро- и микроэлементов и став самым крупным специалистом в России и мире, он продолжил исследовать витамины, аминокислоты, антиоксиданты и другие важнейшие нутриенты, доказав их необходимость для построения наших клеток, тканей и ре-

Отзывы

гулирования их работы. Убедительно показал, что при недостатке некоторых из них иммунная система не может работать нормально, они нужны как для защиты от коронавируса, так и для выработки иммунитета после введения вакцины. Вместе с коллегами, учеными из Норвегии, США, ФРГ, Греции, России и Швеции, он провел исследование и доказал эффективность ранней пищевой профилактики COVID-19 и его последствий с помощью ряда важных микроэлементов и витамина D. В своей книге профессор Скальный детально делится секретами, как этого достичь. В личной жизни Анатолий Викторович тоже придерживается этих правил, они помогли ему легко перенести коронавиральную инфекцию осенью 2020 года.

Читать книгу интересно, полезно и жизненно необходимо. Доктор Скальный показывает, что существующая система здравоохранения в России работает успешнее, чем во многих других странах, но объективно ситуация в пандемию такова, что без личного активного участия пассивное оздоровление не очень эффективно. Его советы важны на всех этапах противостояния коронавирусу – до контакта с ним, во время и после заболевания.

Своей новой книгой Анатолий Викторович доказал, что является одним из самых ярких публичных интеллектуалов в медицине и биологии. К сожалению, у нас мало людей с такой позицией, и тем ценнее его книга.

*СЕРГЕЙ БЕЛАН, основатель и генеральный директор
онлайн-платформы для улучшения работоспособности мозга
«Викиум».*

Хорошая книга! Как всегда, Анатолий Викторович понятным языком рассказал про сложные вещи. Крайне актуально, информативно, исчерпывающе. Я, как человек, перенесший COVID-19, столкнулся с рядом последствий, тогда еще не так известных в обществе. И удивлялся, что это со мной происходит. Книга очень полезна для тех, кто болел и нет.

Анатолий Скальный

ИЛЬМИРА БЕЛЯЛЕТДИНОВА, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник ФГАНУ «ФНЦИРИП им. М. П. Чумакова РАН».

Новая книга одного из ведущих специалистов в области медицинской элементологии, профессора Анатолия Викторовича Скального, о пользе микронутриентов в период пандемии COVID-19 будет понятна абсолютно каждому читателю благодаря доступному стилю изложения. Профессор Скальный не только подробно описывает актуальные причины, эпидемиологию, патогенез и последствия COVID-19, но и анализирует глобальные социальные процессы, связанные с пандемией, проводит аналогии с событиями прошлых лет и дает свой взгляд на противокризисные меры, принимаемые во всем мире. Автор обращает особое внимание на то, как пандемия и сопутствующие ей меры безопасности влияют на состояние человека и общества в целом. Анатолий Викторович – врач с огромным опытом – предлагает конкретные пути разрешения негативных последствий болезни, в том числе и психологических. Подчеркивая роль экологии в поддержании здоровья в кризисное время, профессор Скальный ставит во главу угла осознанность и отказ от потребительского отношения к окружающей среде, что особенно резонирует и с моей жизненной позицией.

Профессор Скальный небезосновательно считает, что правильный баланс микроэлементов в организме поможет избежать COVID-19 и восстановиться после инфекции. Он подкрепляет все свои выводы и практические рекомендации большим массивом отечественных и зарубежных научных исследований. В книге подробно изложена роль микроэлементов в иммунной защите организма человека, фундаментальные принципы здорового образа жизни, включая не только физические, но и психологические аспекты, важность которых в современном мире трудно переоценить. Данная книга может стать настольной для тех, кто стремится жить полной и здоровой жизнью

ГЛАВА 1

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

«**М**едицинские мнения разделились, и очень трудно получить точную картину происходящего. Власти пытаются избежать паники, путешествия прекратились, и всюду множество фальшивых новостей», — писал о вспышке дифтерии английский писатель, мастер слова Чарльз Диккенс своему другу, врачу британского посольства в Париже Джозефу Оллиффу в середине XIX века. «Это необычайно трудно... обнаружить истину», — продолжал Диккенс в письме другу. Тогда французские власти не говорили об истинном масштабе эпидемии, утверждали, что болезнь касается только бедных людей в нищих кварталах. Компании продолжали рекламировать курорты, не давали правдивую информацию об опасности отдыха, а владельцы отелей, в которых люди страдали дифтерией и умирали, скрывали причину смерти постояльцев и сотрудников. Согласитесь, эта картина напоминает нынешнюю ситуацию с коронавирусом.

Безусловно, большинство границ закрыты, но некоторые туристические направления в середине 2021 года начали оживать. Несмотря на обилие данных, в наши дни информация часто противоречива, и истина нам кажется недоступной.

Мы с вами живем в удивительное время, когда благодаря различным социальным благам и медицинским достижениям продолжительность жизни населения значительно увеличилась. Люди стали жить долго, но одновременно с этим некачественно из-за вредных привычек, непрекращающихся стрессов и накопленных хронических заболеваний. Вместе с тем квалифицированная медицина для многих стала недоступна, а система здравоохранения претерпела несколько изменений, на мой взгляд, не в лучшую сторону. Например, и вы тоже можете это наблюдать, основной фокус сместился на инвестиции в сферу красоты, которая, если и спасает мир, в условиях пандемии — бесполезна и для людей не столь важна. Ущербным осталось и первичное звено здравоохранения, необходимое каждому человеку, — профилактика. Ее отдали на откуп фарминдустрии, сведя на нет старую добрую санпросветработу с населением. Человечество в целом расслабилось, погрязло в потреблении и оказалось не готово к пандемии.

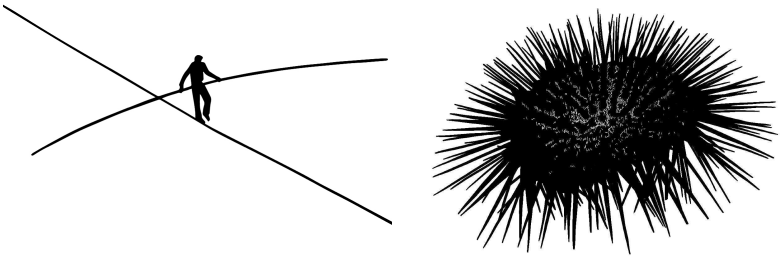
По мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения, причиной пандемии COVID-19 и ее дальнейшего распространения стало роковое стечение обстоятельств. Позволю себе не согласиться с экспертами этой авторитетной организации. Я считаю, что человечество по нарастающей шло к этой пандемии последние 30 лет. Вспомните появление и распространение ВИЧ-инфекции, эпидемий птичьего и свиного гриппов, вирусов Эбола, Зика, SARS, MERS! Новая мировая эпидемия просто вскрыла накопившиеся экономические, психологические и медицинские проблемы. Скученность миллионов людей в городских агломерациях, неконтролируемая миграция, распространенная бедность (в России

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

к бедным относится каждый шестой гражданин), отсутствие у многих людей работы (безработица в России достигает 5% трудоспособного населения), доступа к современным эффективным лекарственным средствам и медицинской помощи, а также загрязнение окружающей среды, некачественное, временами даже небезопасное для здоровья питание снизили иммунитет и повысили распространенность так называемых болезней цивилизации. Все это увеличило риск гибели населения от любой инфекции, в том числе и от коронавирусной.

Смертность от COVID-19 вроде бы не высока, не больше 3%. Но это же сотни тысяч жизней! Например, в США из-за пандемии коронавируса погибло больше людей, чем во всех войнах, в которых участвовала страна в XX веке! При этом нельзя забывать, что неизвестность, страх, информационный вал негатива в СМИ приводят к стрессу, который на деле оказывается страшнее вируса и пандемии. Подобное уже происходило после Чернобыльской катастрофы, когда прямые потери от радиационного воздействия были меньше, чем вызванные страхом психические и соматические болезни, в том числе и отдаленные во времени. Я как врач наблюдал их при обследовании двух тысяч инвалидов-чернобыльцев в 1996–2000 гг. В нынешней ситуации мы не понимаем, что происходит и как долго предстоит жить в условиях новой реальности, из-за чего испытываем глубочайший стресс. Боязнь подорвать здоровье, умереть и потерять близких усугубляется социальными страхами — лишиться работы, бизнеса, перспектив, невозможностью обеспечить будущее своей семьи.

У МНОГИХ ИЗ НАС НЕТ СЕЙЧАС ТВЕРДОЙ УВЕРЕННОСТИ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ, ЕСТЬ ТРЕВОГА И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ — ЕЩЕ ОДИН ОПАСНЫЙ «ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВИРУС-УБИЙЦА».



Здравоохранение при всех его достижениях последних десятилетий остается несовершенным. Особенно это заметно на примере Соединенных Штатов Америки, где огромное количество денег тратится на медицинские страховки. Столкнувшись с коронавирусом, система дала сбой. Почему? Во-первых, причина в смене ценностей — система, принятая в США и многих западных странах, оказалась не готовой к массовым вспышкам заболеваний. Врачи, относящиеся к привилегированному классу США, были не согласны заниматься выполнением простейших манипуляций и профилактикой, ведь за них страховые компании или пациенты не заплатят много денег. Помните, год назад была паника, связанная с нехваткой индивидуальных средств защиты и аппаратов искусственной вентиляции легких (ИВЛ)? Больницы, никогда не сталкивавшиеся с таким быстрым и тяжелым течением болезни, просто не имели в своем арсенале нужного количества аппаратов ИВЛ, масок и дезинфицирующих средств. Во-вторых, дело усугубляло огромное количество больных с хроническими заболеваниями, у которых COVID-19 протекал тяжело и во многих случаях приводил к смерти.

К тому же анализ научной литературы о пандемии коронавируса за год показал растерянность ученых и врачей. После тяжелых месяцев работы в «красных зонах» и множества попыток подобрать эффективные протоколы лечения медики

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

все еще продолжают борьбу за здоровье и жизни больных, но сталкиваются с еще одной проблемой. Они до конца не понимают, что же происходит с перенесшими COVID-19. «Мы столкнулись с загадкой», — признается доктор Френсис Коллинз, руководитель Национального института здоровья США. А какой загадкой? Во-первых, непонятно, насколько специфичны симптомы последствий коронавируса, т. е. не относятся ли они к последствиям других вирусных инфекций. Ведь раньше их так глубоко никто не изучал, а сейчас мы всем миром навалились на коронавирус. Надо отдавать себе отчет, что научный мир полон «грантоежек» — людей, присосавшихся к госбюджетам, которые желают получить госзаказ или грант на исследование, закупки, строительство и т. д. Они способны придумать что угодно, наступив на горло своей совести, приукрасить, преувеличить, лишь бы получить дополнительное финансирование.

Тем не менее хочу поспорить с Френсисом Коллинзом, который утверждает, что «мы никогда не сталкивались с инфекциями такого масштаба». Так говорить, по-моему, нельзя просто потому, что подобного внимания к последствиям перенесенных вирусных инфекций никогда раньше не было.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ ПОСЛЕ «ИСПАНКИ» НИКАКАЯ ИНФЕКЦИЯ НЕ СОПРОВОЖДАЛАСЬ ТАКОЙ ВОЛНОЙ ПСИХОЗА, НАКРЫВШЕЙ НЕ ОТДЕЛЬНУЮ СТРАНУ, А ВЕСЬ МИР.

Если посчитать, то только в России почти 6 млн человек перенесли COVID-19, и больше 200 млн переболели им во всем мире. Допустим, только у 10% пациентов будут долгосрочные проблемы после заболевания, но даже это обернется триллионными финансовыми потерями для бюджетов стран. Ученые должны приложить все усилия, чтобы опре-

делиться, действительно ли эти проявления возникли после воздействия вируса, или же они связаны с уже известными науке заболеваниями. Какой вклад коронавирусной инфекции в эти симптомы, или она тут ни при чем? Ведь существуют разные механизмы повреждения организма человека, способные в будущем проявляться в виде осложнений.

В начале пандемии мы видели только вершину айсберга, а сейчас увидели его основание. «Возможно, это просто очень запоздалое выздоровление или что-то еще более тревожное, что-то, что становится новой нормой?» — задается вопросом Френсис Коллинз. Надо разбираться, но прямо сейчас сделать это не получится. Возможно, есть специалисты, уже приблизившиеся к пониманию природы коронавируса, секретов его происхождения и лечения? Пока мы не услышали их вердикт, поэтому остается поле для рассуждений, которые, с одной стороны, помогают нам продвинуться в изучении новой болезни, а с другой — уводят нас от истины.

И все же многое из того, что мы сейчас видим у пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию, может оказаться проявлением так называемой психосоматики. А человек, страдающий психосоматическими расстройствами, выбивает из колеи все свое окружение, так как он беспокоен, непродуктивен, требует внимания и бывает агрессивен. Он страдает, поэтому страдают и все вокруг.

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОПЫТ И СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ ЗА ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ОПТИМИЗМ И ДЕЯТЕЛЬНОЕ УЧАСТИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ, ПАРТНЕРСТВО С МЕДИКАМИ, ДИЕТОЛОГАМИ, НУТРИЦИОЛОГАМИ И СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО РЕАБИЛИТАЦИИ — ВЕРНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ КОРОНАВИРУСА.

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

На страницах этой книги мы вместе с вами проанализируем причины пандемии, изучим мероприятия борьбы с постковидным синдромом и, что самое важное, рассмотрим и обсудим доступные всем способы повышения защитных сил организма.

КАКИЕ СИСТЕМЫ СТРАДАЮТ ОТ COVID-19 ПРЕЖДЕ ВСЕГО? СИМПТОМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ. КТО ПОСТРАДАВШИЙ?

Что мы уже знаем о COVID-19: передача инфекции осуществляется преимущественно воздушно-капельным путем при кашле, чихании и разговоре на близком расстоянии. Реже вирус передается воздушно-пылевым и контактным способом, например, во время рукопожатий и, как недавно выяснилось, поцелуев (слюнные железы оказались резервуаром коронавируса) с инфицированным человеком, а также через пищевые продукты, поверхности и предметы, зараженные вирусом.

Известно, что на разных поверхностях вирус способен сохранять жизнеспособность длительное время. По последним данным Института эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи, на всех поверхностях вирус сохраняется не менее шести часов, а вот его жизнестойкость, то есть способность к инфицированию и размножению, различна. При попадании в организм он способен поражать не только органы дыхания, так как входные ворота вируса могут быть в кишечнике и других системах. Тем не менее основной мишенью являются наши легкие, где вирус вызывает прогрессирующие поражения, такие как пневмония и ряд других осложнений. Наиболее тяжело коронавирус переносят люди в возрасте от 60 лет и старше, имеющие хронические заболевания. Так было год назад.

СЕГОДНЯ МЫ УВИДЕЛИ, ЧТО COVID-19 СПОСОБЕН ПОРАЖАТЬ ВСЕХ, НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА И КОЛИЧЕСТВА СОПУТСТВУЮЩИХ БОЛЕЗНЕЙ.

Да, по-прежнему чаще умирают люди с отягощенным анамнезом, но третья волна накрыла и молодежь. Летом 2021 года количество заразившихся и умерших в возрасте 25–40 лет резко возросло, и кривая смертности поползла вверх.

Кроме того, все, а не только перенесшие COVID-19, должны помнить, что заболевание опасно своим течением и тяжелыми последствиями, для которых необходима длительная реабилитация зачастую не только в домашних условиях, но и в профильных учреждениях.

Восстановление после коронавируса — медленный, иногда дорогостоящий процесс, требующий высокого уровня профессионализма, на который государство и каждый отдельный человек потратят огромные ресурсы. По утверждению заместителя руководителя Федерального медико-биологического агентства (ФМБА) России профессора Татьяны Яковлевой, реабилитация в той или иной степени потребуется 80% переболевших COVID-19 вне зависимости от тяжести проявления заболевания.

Мое личное мнение, основанное на знании современной системы восстановительной медицины и реабилитации, в том, что не стоит уповать только на помощь государственных или частных структур, заинтересованных в первую очередь в извлечении прибыли, а не в оказании помощи в рациональном объеме. Без вашего участия пассивное оздоровление затратно и не очень эффективно! Конечно, это не касается тех, кто физически и ментально не может действовать самостоятельно. Эта категория пациентов полностью во власти реабилитологов и членов семьи.

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

Самый рациональный путь, доступный каждому человеку:

- активная позиция;
- желание разобраться в себе и здоровье тех, за кого вы в ответе;
- стремление помочь себе и близким с использованием доступных вам методов и средств;
- применение индивидуального подхода к здоровью с использованием данных лабораторных исследований;
- доверие к советам дипломированных специалистов — хорошо знающих вас участковых и семейных врачей, друзей-медиков.

ПЕРЕБОЛЕВ, НЕЛЬЗЯ УСПОКАИВАТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ПОСЛЕДСТВИЯ КОРОНАВИРУСА ВОЗНИКАЮТ ДАЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ С НИМ ВРОДЕ БЫ СПРАВИЛИСЬ.

Какие же осложнения являются наиболее частыми? Я коротко расскажу вам об уже известных последствиях.

Все знают об отсутствии обоняния, о том, что вирус поражает легкие, — отклонения со стороны бронхолегочной системы хорошо видны на компьютерной томографии и встречаются у трети перенесших коронавирус.

В цифрах неутешительная картина изученных последствий выглядит так:

- Одышка встречается у 30% всех переболевших.
- Стойкая утомляемость наблюдается у 40–80%.
- Среди частых нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы диагностируется миокардит (воспаление миокарда) — 25%.
- Больше 50% перенесших коронавирусную инфекцию отмечают снижение качества жизни.

Я хочу остановиться на тех последствиях, которые только недавно начали связывать с постковидным синдромом, и, на мой взгляд, они наиболее опасны, потому что на ранних стадиях их развитие зачастую незаметно.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Минздрава РФ профессор Галина Иванова утверждает, что 99% переболевших коронавирусом имеют нарушения со стороны нервной системы. Среди них:

- головная боль;
- нарушение обоняния и вкуса;
- парестезии — нарушения чувствительности;
- парезы (слабость мышц);
- параличи;
- когнитивные нарушения различной степени выраженности.

С каждым днем эти проявления коронавирусной инфекции, по ее мнению, накапливаются все больше, становятся злокачественнее и тяжелее. Я не могу согласиться с уважаемым мною профессором и думаю, что осложнения у 99% от всех переболевших только COVID-19 — это слишком большая цифра, гипердиагностика. Жалобы психоневрологического характера могли появиться у людей на фоне информационного напряжения и стресса, а не только вследствие перенесенного заболевания. Но даже подобные как бы мнимые жалобы из-за повышенной тревожности, чувствительности и впечатлительности требуют особого внимания, так как любые неврологические последствия могут перерасти в более серьезные психоневрологические и психологические расстройства. Если человека, что называется, «накрутить», усилить его страхи с помощью различных телепере-

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

дач, рассказов и интернет-небылиц, это точно не пойдет ему на пользу. Наоборот — деморализует, демотивирует, парализует рассудок и волю и может подтолкнуть к неоправданным тратам, ненужным, а то и опасным для здоровья действиям.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Журнал *Brain, Behavior and Immunity* опубликовал статистические данные пациентов миланской больницы «Сан-Рафаэль». В них говорится, что 50% людей, перенесших коронавирусную инфекцию, после выписки жаловались на симптомы, характерные для психических расстройств:

- у 28% отмечалось посттравматическое стрессовое расстройство;
- у 31% — депрессия;
- 42% жаловались на тревожные расстройства;
- 40% — на бессонницу;
- а в 20% случаев — обсессивно-компульсивные симптомы.

В основном эти жалобы встречались у женщин, поскольку они более чувствительны к различным стрессовым воздействиям, чаще подвержены тревогам, страхам, эмоциональнее переживают конфликты, болезни и смерти в ближайшем окружении. Паника вокруг коронавирусной инфекции, безусловно, их впечатляет больше, чем мужчин, поэтому от депрессии и тревожных расстройств они страдают в два раза чаще — это показывает статистика ВОЗ. Вне зависимости от тяжести перенесенного COVID-19 женщины долго не могут выйти из состояния перенесенного потрясения.

Уже замечено, что переболевших COVID-19 часто беспокоят панические атаки. 24 февраля 2021 года в газете «Коммерсант» была опубликована статья «Коронавирус вызвал

коронапсихоз», в ней говорилось о росте нагрузки на психиатрические и психологические службы России.

Число граждан с тревожными и депрессивными расстройствами в разных регионах страны выросло от 10 до 30%.

В Москве с весны и до конца 2020 года за психологической помощью обратилось на 28% людей больше, чем годом ранее. Всего из общего числа обратившихся за психологической помощью было 75% женщин и 15% мужчин в возрасте 29–50 лет. Чаще всего при обращении за поддержкой россияне жаловались на страх заболеть, панические атаки, суицидальные мысли, связанные с боязнью осложнений коронавирусной инфекции.

Психологические проблемы, вызванные «коронапсихозом», также ударили по Санкт-Петербургу. К психиатрам города на Неве за время пандемии обратились на 30% больше человек, чем в 2019 году. Можно много говорить на эту тему, очевидно — проблема актуальна, она беспокоит население. Люди обращаются как к психологам, так и к психиатрам.

НА 60% В РОССИИ ВЫРОСЛО ЧИСЛО ОБРАЩЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ В СВЯЗИ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ПОДРОСТКОВ.

Их вынужденное пребывание в одной квартире с семьей стало большой нагрузкой на психику, которая, как известно, в этом возрасте нестабильна. Длительная изоляция, принудительное домашнее обучение из-за перевода школ и университетов на дистанционный формат работы усугубили протестное подростковое поведение, обострив внутрисемейные конфликты. Родители в свою очередь также начали предъявлять претензии друг другу, замечать недостатки и уставать от постоянного совместного времяпрепровождения. По данным статистики, на фоне коронавируса выросло количество

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

разводов. Таким образом, фокус внимания во многих семьях был обращен на предотвращение конфликтов, а не на защиту от заболевания.

По мнению главного внештатного психиатра Департамента здравоохранения города Москвы Георгия Костюка, первую волну наше население перенесло гораздо легче, чем вторую. Количество жалоб на психическое здоровье оказалось выше в весеннюю сессию, когда волна коронавируса приняла затяжной характер. Боязнь населения заболеть резко снизила стрессоустойчивость и адаптационный потенциал. Главный психотерапевт Минздрава Башкирии Ильгиз Тимербулатов отметил, что весной 2020 года, по сравнению с аналогичным периодом 2019 года, количество обращений, связанных с тревогой, возросло на 40%, паническими атаками – 40%, навязчивыми расстройствами – 30%. Осенью в Республике Башкортостан на 45% выросло число обращений с депрессиями, вызванными изоляцией и удаленной работой.

ЕСЛИ ПЕРВАЯ ВОЛНА КОРОНАВИРУСА СОПРОВОЖДАЛАСЬ ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ, ТО ПОЗЖЕ НА ПЕРВОЕ МЕСТО ВЫШЛИ ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ.

Как мы видим, первая волна коронакризиса характеризовалась психологическим дискомфортом из-за вынужденной изоляции, нарушающей привычный уклад жизни, а вторая – панической боязнью самой болезни и ее последствий. Самое интересное, что больше психологических проблем возникло у тех, кто строго соблюдал самоизоляцию. У них психозы и депрессия развивались в 10% случаев. Я могу это объяснить тем, что люди, выполняющие все необходимые меры предосторожности, надеялись на скорое окончание эпидемии, но их надежды не оправдались. Поэтому не слушайте разного рода «страшилки», которыми нас так любят пугать в новостях.

Не читайте в интернете небылицы, которые зачастую ничем не подкреплены, кроме предположений и личного мнения их авторов. Ищите информацию о COVID-19 на официальных сайтах Минздрава РФ и доверяйте только экспертному мнению врачей. Пусть это выглядит сухо и не столь ярко окрашено эмоциями, но совершенно точно ближе к реалиям.

Только достоверные факты о заболевании помогут вам избавиться от страха и почувствовать, что вы не одиноки в своей беде, обрести надежду, ощутить уверенность в благоприятном исходе болезни, поверить в то, что врачи вовремя придут вам на помощь.

Когда я писал эти строки, мне позвонили из поликлиники и вежливо, приятным женским голосом пригласили на введение второго компонента вакцины, согласовали время посещения. Первую инъекцию вакцины я получил в торговом



COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

центре в МФЦ в Москва-Сити. Мне понравилось, как устроен сервис, организация всего процесса, продуманность действий персонала и вежливость. Это тоже вселяет спокойствие.

Надо помнить, что вакцинация и любые действия, направленные на укрепление иммунитета, также помогают снизить уровень тревожности и психологического дискомфорта. Мною замечено, что вакцинированные люди и те, кто начал вести здоровый образ жизни после болезни, чувствуют себя защищенными и испытывают эмоциональный подъем, стремятся скорее вернуться к привычному образу жизни.

СНИЖЕНИЕ АКТИВНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Врачи из разных стран заметили, что перенесенный COVID-19 влияет на работу нашего мозга. Переболевшие жалуются на ухудшение способности воспринимать прочитанный текст со сложным смыслом, трактовать значения необычных слов, проходить соответствующие тесты без ошибок — их умственная деятельность становится менее эффективной. Врачи наблюдают у этих пациентов заторможенность, однако не отмечают ухудшение пространственной памяти и способности запоминать числа. Конечно, нервная система и психика в большей степени страдают у тех, кто находился на ИВЛ, чем у тех, кто перенес заболевание в легкой форме.

КАК ОТМЕЧАЮТ НЕВРОЛОГИ, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ПРИЧИНА «УМСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ» — ГИПОКСИЯ (КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ), К КОТОРОЙ НАШ МОЗГ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЕН.

Возникновение гипоксии связано с повышением вязкости крови и, как следствие, риском тромбообразования. В таких условиях мозг хуже снабжается кислородом, из-за чего снижается его активность. Похожее состояние испытывают люди, которые живут в высокогорье, альпинисты, летчики. Они постоянно страдают от гипоксии, проявляющейся вялостью, апатией, ухудшением способности соображать. И даже после устранения кислородного голодания (например, альпинист спустился с вершины) оно продолжает какое-то время отрицательно сказываться на интеллекте.

Для устранения последствий гипоксии врачи рекомендуют средства, снижающие риск тромбозов. Пациенты, находившиеся в реанимации на ИВЛ из-за COVID-19, конечно, испытали гипоксию, поэтому у них наблюдаются неврологические и психические последствия. Сегодня хочется надеяться, что эти последствия для центральной нервной системы не будут катастрофическими, но время покажет.

Дети, несмотря на то что их организм в большинстве случаев не обременен букетом хронических болезней и умеет быстро приспосабливаться, тоже испытывают последствия гипоксии. Известный отечественный ученый, председатель исполнительного комитета Союза педиатров России профессор Лейла Намазова-Баранова поделилась наблюдениями о том, что у 30% детей, перенесших COVID-19, снизилась способность воспринимать, запоминать и анализировать информацию.

ПОЧТИ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ РЕБЕНОК ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТЯЖЕСТИ ЕЕ ТЕЧЕНИЯ, УТРАЧИВАЕТ БЫЛЫЕ СПОСОБНОСТИ К АНАЛИТИЧЕСКОМУ МЫШЛЕНИЮ.

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

Для восстановления когнитивных функций специалисты рекомендуют применять препараты, активирующие мозговую деятельность, память и кровоснабжение мозга, чтобы дети не потеряли навыки эффективного обучения. Если ваш ребенок перенес коронавирус, я очень рекомендую вам общаться с ним, уделять ему внимание, помогать с учебой, следить за режимом труда и отдыха, качеством и длительностью сна, интересоваться его состоянием, развеивать тревоги и страхи, то есть любить и уважать еще больше, чем обычно.

ОСЛОЖНЕНИЯ СО СТОРОНЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Последствия перенесенной коронавирусной инфекции возникают и со стороны опорно-двигательного аппарата — после окончания заболевания в течение длительного времени многих людей беспокоят боли в мышцах и суставах.

Также врачи в разных странах фиксируют развитие саркопении — атрофии скелетной мускулатуры, когда уменьшается мышечная масса. Профессиональные спортсмены и любители фитнеса, перенесшие COVID-19, приходили ко мне на прием с жалобами на существенную потерю мышечной массы и силы, что отрицательно сказалось на их самочувствии и качестве жизни. При коронавирусе потеря белка является серьезной проблемой и требует внимания. О том, как восполнить дефицит этого важнейшего строительного материала нашего тела, я расскажу в главе «COVID-19 и мировые тренды в питании».

РАССТРОЙСТВА ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

По всему миру у людей, перенесших COVID-19, чаще наблюдается возникновение сахарного диабета второго типа, что не удивительно, ведь связь развития диабета после раз-

личных инфекционных болезней давно доказана. Коронавирус не исключение, поскольку тоже является инфекцией, которая оказывает колоссальную нагрузку на организм и, в частности, на поджелудочную железу. В итоге даже у людей, ранее не страдавших сахарным диабетом, после коронавирусной инфекции диагностируют повышение показателей липидного обмена, уровня сахара в крови и снижение уровня белка. У больных с ожирением, атеросклерозом, сахарным диабетом, а также дефицитом массы тела течение этих болезней усугубляется и требует комплексного вмешательства специалистов, а со стороны самих пациентов и их окружения — особого внимания к питанию и настороженности относительно быстрого и опасного развития осложнений. Необходимо регулярно проводить лабораторные тесты, не пропускать плановые консультации и обследования, не помешает лишний раз посоветоваться с врачом, которому вы доверяете.

РАССТРОЙСТВА СО СТОРОНЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Перенесенный коронавирус пагубно влияет на работу кишечника, а длительный прием лекарственных препаратов и особенно антибиотиков убивает полезную микрофлору кишечника. Поэтому продолжительные проблемы с желудочно-кишечным трактом при постковиде могут проявляться диареей (частым стулом), снижением аппетита, тошнотой, болями в области печени и другими симптомами. Возможны обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Как вы, наверно, знаете, кишечник играет одну из важных ролей в работе всего организма, он — мощное звено нашей иммунной системы. Если вирусная нагрузка окажется достаточно сильной, то сбои в работе ЖКТ затруднят выздоровление и восстановление после

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире болезни. Кроме того, проблемы с кишечником в перспективе могут привести к нарушению пищевого поведения в целом.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ И ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Волосы у перенесших COVID-19 могут выпадать в течение нескольких месяцев. Это может быть связано не только с коронавирусом, но и с приемом некоторых препаратов во время лечения. Дело в том, что в период болезни в организме начинаются различные обменные нарушения, которые влияют на волосяные фолликулы. Ко всему этому на общее состояние организма и на волосистую часть головы в частности влияет сильнейший стресс, о котором я говорил ранее. Как правило, выпадение волос начинается не сразу. За последнее время у меня на приеме побывало более десятка женщин, у которых лишь через 2–4 месяца после COVID-19 начали сильно выпадать волосы. Диагноз — диффузная, реже очаговая алопеция, вероятно, как следствие общего ослабления организма, развития дефицитов цинка, селена, витаминов и нарушения питания кожи. Кроме того, среди жалоб часто присутствуют повышение ломкости, ухудшение структуры волос и ногтей. У нескольких пациентов после коронавирусной инфекции отмечено обострение псориаза, хронических заболеваний кожи, в том числе акне (угревая сыпь). На этот процесс трудно повлиять заранее, но можно остановить и обратить с помощью грамотного лечения.

НАРУШЕНИЯ СО СТОРОНЫ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Репродуктивная система чувствительна к COVID-19, особенно у мальчиков — у них возможны осложнения в виде воспаления яичек, что чревато поражением сперматогенеза

(процесса развития сперматозоидов) и в конечном счете может привести к бесплодию. С чем это связано? Тяжелое течение любых вирусных инфекций очень серьезно сказывается на нехватке жизненно необходимых микроэлементов, в частности цинка, который влияет на сперматогенез, способность к оплодотворению и выработку тестостерона у мужчин. Поэтому у врачей во всем мире есть опасение относительно влияния коронавируса на развитие болезней репродуктивной системы именно из-за нехватки цинка.

У женщин нехватка цинка в период внутриутробного развития, особенно в последнем триместре беременности, приводит к риску нарушения углеводного обмена, преждевременных родов, снижения массы тела новорожденных, послеродовых проблем с иммунитетом, кожей и волосами у молодых мам и их детей. Дефицит цинка ведет к задержке развития детей, повышению частоты иммунодефицита, аллергических и кожных болезней.

В настоящее время мы до конца не понимаем, что же такое COVID-19. Но несомненно, основное значение в этом заболевании имеет васкулит — системное воспаление мелких сосудов, которыми пронизаны все органы и ткани, от головного мозга, сердца, почек до кровеносных и лимфатических сосудов кожи.

Восстанавливаться после коронавирусной инфекции тяжело. Такое поражение до сих пор нельзя вылечить с помощью какого-то лекарства как по мановению волшебной палочки. Люди ощущают болезненное состояние от макушки до пят, оно является сопутствующим фактором повышенной тревожности, чувства беспомощности, утомляемости, отсутствия сил, затрудненного дыхания.

Спустя всего один год мы видим, что после коронавируса осложнения встречаются в два раза чаще, чем после гриппа. Также важно отметить, у мужчин старше 35 лет осложнения после коронавируса встречаются в два раза чаще, чем у жен-

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

щин. То же самое можно сказать и о мальчиках, у них отмечается больше осложнений, среди них, как вы уже знаете, поражение репродуктивной системы. Через 10–20 лет это может грозить снижением рождаемости. Также год пандемии показал, что лица старше 80 лет в 30% случаев имеют тяжелейшие осложнения после COVID-19 и максимальную летальность. Следовательно, мы должны быть особенно внимательны к больным мужского пола и к пожилым людям.

Если вкратце подвести итог, чем же опасен коронавирус, ответ будет лежать на поверхности — своими долговременными или даже пожизненными последствиями для здоровья человека.

Это одна из тех болезней, при которой возникают мультисистемные воспалительные реакции, наблюдается поражение не только легких, но и сердца, почек, печени, поджелудочной железы и, что очень важно, центральной нервной системы.

Мы продолжим с вами разбираться в причинах того, почему все человечество оказалось уязвимым к новой коронавирусной инфекции. И обязательно разберем стратегию восстановления от постковидного синдрома. Эти принципы помогут вам и вашим близким прийти в норму как можно скорее и обезопасить себя от дальнейших столкновений с вирусами.

ГЛАВА 2

Почему же возникла пандемия коронавируса?

Человек не должен забывать об «экологической мудрости»: вещественные связи человека с окружающей средой и, в частности, с микроорганизмами складывались миллионы лет и не могут быть безнаказанно нарушены в считанные десятилетия. Жизнь на Земле – это бесконечная цепь паразитизма. Та форма паразитизма, которую мы называем инфекцией, так же стара, как животный и растительный мир.

Оганес Бароян,
советский эпидемиолог и микробиолог

Мы с вами определили, что последствия коронавируса затрагивают все системы организма человека. Прежде чем перейти к рекомендациям, крайне важно погрузиться в изучение предпосылок развития вируса и возможных взаимодействий с ним. Это снимет с вас лишнюю тревожность, вызванную противоречивой и излишне эмоциональной информацией. Даст четкое понимание, что все неслучайно и в наших силах обезопасить себя на десятилетия вперед. Без глубинного понимания происходящего ни один