

# Информация от BMJ для пациентов

Последняя публикация: 12 апреля 2022 г.

## COVID-19 (коронавирус)

Этот буклет посвящен вспышке COVID-19 (коронавируса), которая началась в Китае в конце 2019 года. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила вспышку пандемией. Это означает, что она распространилась по всему миру.

Этот вирус может вызвать тяжелую инфекцию легких и приводить к смерти. Вы можете использовать нашу информацию, чтобы побеседовать со своим врачом, если вы обеспокоены COVID-19.

### Что такое COVID-19?

COVID-19 – это заболевание, возбудителем которого является коронавирус. Это распространенный тип вируса, который вызывает заболевание у животных и у людей. Коронавирусы часто вызывают симптомы, похожие на симптомы простуды. Однако иногда они могут вызвать более серьезные инфекции.

Коронавирус, вызывающий COVID-19, – это новый тип коронавируса. Большинство первых пострадавших были так или иначе связаны с морепродуктами и живыми животными в городе Ухань, провинция Хубэй, Китай. Это говорит о том, что новый коронавирус может быть сочетанием коронавирусов человека и животных.

В настоящее время вирус распространился по всему миру. США, Индия, Бразилия, Франция и Германия – страны с наибольшим количеством подтвержденных случаев. США, Бразилия, Индия, Россия и Мексика – страны с наибольшим количеством смертей.

### Как происходит заражение человека COVID-19?

COVID-19 может передаваться от человека к человеку, как правило через воздух. Лучше всего вирус распространяется, когда люди кашляют или чихают. Также он может распространяться тогда, когда люди прикасаются к предметам и поверхностям, на которых есть вирус.

Вирус сохраняет жизнеспособность до 24 часов на картоне и до трех дней на нержавеющей стали и пластике. Зараженные люди могут распространять вирус, даже если у них еще нет симптомов.

## COVID-19 (коронавирус)

Вероятность заражения повышается в следующих случаях:

- пребывание в тесном контакте с кем-либо, кто болен COVID-19
- лечение рака
- пожилой возраст
- мужской пол
- ожирение (избыточная масса тела)
- наличие хронического заболевания почек.

Исследования, проведенные в некоторых странах, в том числе в Великобритании и США, показали, что вероятность заражения и развития тяжелых симптомов выше у чернокожих и людей азиатского происхождения, по сравнению с белыми.

### Какие симптомы присутствуют?

Считается, что после попадания вируса в организм симптомов может не быть в течение 14 дней. Это время до появления симптомов называют инкубационным периодом.

У некоторых людей, заболевших COVID-19, симптомов нет вовсе. Однако у многих течение заболевания напоминает простуду или грипп. У некоторых людей развивается более тяжелое заболевание, например, пневмония.

Приблизительно у 80 из 100 человек с симптомами заболевание протекает в легкой или умеренной форме, у 15 из 100 человек развивается тяжелое заболевание и у 5 из 100 человек – очень тяжелое (критическое) заболевание.

Вероятность тяжелого заболевания выше в следующих случаях:

- пожилой возраст
- проживание в доме престарелых или учреждении длительного ухода
- мужской пол
- ожирение
- курение
- повышенное артериальное давление
- сахарный диабет
- сердечно-сосудистые заболевания (заболевания, которые поражают сердце и кровеносные сосуды: например, инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность, стенокардия)
- хроническое заболевание легких, например, бронхиальная астма или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- не алкогольный стеатоз печени
- онкологическое заболевание
- трансплантация органа в анамнезе

## COVID-19 (коронавирус)

- восстановление после хирургического вмешательства

Наиболее распространенные симптомы COVID-19:

- лихорадка
- кашель
- одышка
- потеря обоняния и
- нарушение вкуса

Менее распространенными симптомами могут быть:

- ломота и боли
- усталость
- диарея
- тошнота или рвота
- боль в животе
- потеря аппетита
- откашливание большого количества мокроты
- боль в горле
- спутанность сознания
- головокружение
- заложенность носа или насморк
- конъюнктивит (покраснение глаз или слезотечение)
- головная боль
- кожная сыпь
- озноб
- кровохарканье.

Выглядит так, что у детей течение менее тяжелое, чем у взрослых.

Но сообщалось о случаях, когда COVID-19 вызывал тяжелое заболевание у некоторых детей, у которых отмечали лихорадку длительностью более пяти дней, сыпь, увеличение лимфоузлов на шее, покраснение пальцев рук или ног, а также сухие потрескавшиеся губы.

Это происходит очень редко. Однако если вы беспокоитесь за ребенка, важно как можно скорее проконсультироваться с врачом.

Как видно из сказанного, многие из менее серьезных симптомов COVID-19 похожи на симптомы в случае простуды или гриппа. Поэтому диагностировать COVID-19 без исследований может быть трудно.

## COVID-19 (коронавирус)

Если врач считает, что у вас может быть COVID-19, вам могут потребоваться некоторые исследования, например, исследование образца из носа или рта, анализ крови, рентгенография органов грудной клетки или другой вид сканирования грудной клетки, который называется КТ ( компьютерная томография).

У некоторых людей, серьезно больных COVID-19, могут появляться проблемы с почками, печенью, кровью, сердцем или мозгом. В этом случае могут потребоваться дополнительные анализы и специальный уход.

### Беременные и женщины, кормящие грудью

Мы не знаем наверняка, может ли вирус передаваться от инфицированной матери к ребенку в утробе матери или при грудном вскармливании.

Симптомы COVID-19 во время беременности такие же, как и при отсутствии беременности.

Если вы беременны и у вас развились симптомы, следует немедленно обратиться к врачу. Если вы переболели COVID-19, вам может потребоваться регулярное ультразвуковое исследование во время беременности. Вам и вашему ребенку может потребоваться дополнительный контроль во время и после родов.

В некоторых странах, например, в Великобритании, беременным женщинам рекомендовано строго соблюдать меры социального дистанцирования.

### Профилактика

Вы можете принять меры для снижения риска заражения COVID-19. К таким мерам относят:

- частое мытье рук водой с мылом в течение не менее 20 секунд, особенно после пребывания в общественном месте. При отсутствии воды и мыла следует использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе, содержащие не менее 60% спирта
- избегание прикосновений немытыми руками к глазам, носу и рту
- ежедневная чистка и дезинфицирование поверхностей, к которым часто прикасаются, в том числе столешниц, телефонов, выключателей, перил и дверных ручек
- избегание тесного контакта с нездоровыми людьми. Рекомендации относительно расстояния между людьми зависят от страны. Например, в США и Великобритании это расстояние составляет 2 метра (6 футов).

Необходимо следовать всем национальным или региональным предписаниям относительно социального дистанцирования. Эти политики могут измениться довольно резко, в зависимости от того, как быстро распространяется конкретный вариант вируса, и от того, как местные службы здравоохранения справляются с этим.

В зависимости от того, где вы проживаете, ограничения могут включать следующее:

- отмена или ограничение размера массовых собраний

## COVID-19 (коронавирус)

- запрет на посещение школ и университетов
- запрет на посещение кафе, баров, ресторанов и других организаций
- по возможности удаленная работа
- пребывание за пределами дома только при необходимости: например, с целью покупки еды и лекарств
- исключение взаимодействия домашних питомцев с людьми и животными за пределами дома. В настоящее время нет доказательств того, что домашние питомцы и другие животные могут быть переносчиками COVID-19, однако рекомендовано соблюдать осторожность. Коты могут заразиться COVID-19 после контакта с инфицированными людьми. Ученые продолжают исследовать этот вопрос.

В случае заболевания необходимо:

- оставаться дома и избегать контактов с другими людьми
- немедленно обратиться за медицинской помощью. Однако сперва следует позвонить своему врачу или в отделение неотложной помощи и рассказать о своих симптомах
- воздержаться от путешествий на время болезни
- при кашле или чихании прикрывать рот и нос салфеткой или рукавом (не руками), после чего выбрасывать использованную салфетку
- часто мыть руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд, особенно после того, как вы кашляли, чихали, сморкались или находились в общественном месте. При отсутствии воды и мыла следует использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе, содержащие не менее 60% спирта
- ограничить контакт с домашними питомцами и другими животными.

Большинство экспертов и органов управления в настоящее время настоятельно рекомендуют носить маски или средства, закрывающие лицо, в некоторых условиях: например, в закрытых общественных местах, таких как магазины, и в общественном транспорте. В некоторых странах ношение масок является обязательным (это означает, что ее необходимо носить) в таких местах, как магазины и общественный транспорт.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, следует носить маску, если вы работаете в сфере здравоохранения или ухаживаете за кем-то с COVID-19 дома, или когда сложно соблюдать социальную дистанцию.

Если вы носите маску, необходимо мыть руки водой с мылом или использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, прежде чем надевать маску. Вам также придется часто и тщательно мыть руки во время ношения маски.

Детям в возрасте до 5 лет носить маску не следует.

Вероятность распространения инфекции через пищевые продукты или упаковку в течение нескольких дней или недель крайне мала.

## COVID-19 (коронавирус)

Согласно рекомендациям правительства Великобритании, вероятность заражения COVID-19 через пищу очень низка. Однако следует соблюдать правила гигиены и приготовления при обработке и употреблении в пищу сырых фруктов, листовых салатов и овощей.

Другими словами, необходимо мыть свежие продукты, чтобы удалить загрязнения с их поверхности, а также очищать внешние слои либо кожуру некоторых фруктов и овощей.

### Витамин D

Витамин D важен для укрепления иммунной системы и предотвращения инфекций. В настоящее время мы не можем сказать наверняка, помогает ли это предотвратить COVID-19. Однако некоторые данные свидетельствуют о том, что он помогает предотвратить инфекции органов грудной клетки.

Многие люди не получают достаточного количества витамина D, особенно в зимние месяцы. Это связано с тем, что большую часть витамина D мы получаем благодаря солнечному свету, попадающему на кожу. Поэтому важно бывать на солнце максимально часто. Однако помните: избыточное воздействие солнца может вызывать рак кожи, поэтому важно избегать ожогов.

В некоторых странах, например, в Великобритании, в настоящее время рекомендовано ежедневно принимать препараты витамина D. Это особенно важно в зимние месяцы и если вы проводите много времени в помещении, соблюдая правила изоляции.

### Ограничения на поездки и правила перемещения

В попытке остановить распространение вируса были введены ограничения на поездки и другие карантинные меры.

Рекомендации относительно путешествий могут быстро меняться и варьируют в зависимости от региона. Перед планированием поездки следует ознакомиться с последними рекомендациями государственных органов в вашей стране.

### Какие методы лечения доступны?

Лекарств от COVID-19 не существует. Но программы вакцинации во многих странах идут полным ходом.

Продолжаются испытания различных препаратов, которые помогут определить, способны ли они помочь пациентам с COVID-19. Исследования находятся на начальном этапе, поэтому такие препараты обычно назначают только в рамках клинических испытаний.

У пациентов с тяжелой формой COVID-19 можно применять лекарственное средство под названием ремдесивир. Ремдесивир – это препарат, который относится к противовирусным. Это означает, что его используют для борьбы с вирусами.

В некоторых странах, в том числе в Великобритании, некоторым людям с серьезными проблемами дыхания назначают сильные противовоспалительные препараты, которые

## COVID-19 (коронавирус)

называют кортикостероидами. По результатам ранних исследований, такое лечение может помочь некоторым людям легче дышать и предотвратить смерть.

Продолжаются исследования других препаратов, позволяющие определить целесообразность их применения. Кроме того, сейчас доступно гораздо больше методов лечения, чем в начале пандемии.

Например, препараты под названием **моноклональные антитела** в настоящее время применяют для лечения людей с тяжелыми симптомами, а также тех, кто, как считается, подвержен риску развития тяжелых симптомов. Эти препараты могут снижать вероятность развития тяжелых симптомов или смерти.

### Стационарное лечение

Лечение пациентов с COVID-19 проходит так же, как и при пневмонии и любой другой серьезной вирусной инфекции органов грудной клетки.

Если лечение проходит в больнице, оно будет включать:

- отдых
- достаточное употребление жидкости, возможно, через капельницу (внутривенно)
- прием препаратов для снижения температуры и уменьшения боли (при необходимости)
- кислород (при необходимости)
- тщательное наблюдение.

Вам также могут сначала назначить антибиотики, если у вас бактериальная инфекция. Однако если тест покажет, что у вас вирусная инфекция, прием антибиотиков будет прекращен, поскольку антибиотики не действуют против вирусов.

Начинают использоваться некоторые другие лекарства, и со временем мы узнаем о них больше.

В случае развития тяжелых симптомов может потребоваться лечение в отделении интенсивной терапии (ОИТ). При необходимости пребывания в отделении интенсивной терапии лечение также может охватывать использование:

- трубки, которую вводят через рот к дыхательным путям и которая называется эндотрахеальной трубкой
- аппарата искусственной вентиляции легких для поддержки дыхания.

Некоторым людям, находящимся в больнице, может потребоваться лечение сепсиса.

### Амбулаторное лечение

В большинстве стран тяжелобольных людей изолируют и лечат в больнице.

Однако пациенты с легкими симптомами, предположительно вызванными COVID-19, лечатся дома до проведения теста.

## COVID-19 (коронавирус)

Например, в Великобритании людям с симптомами рекомендовано не обращаться в больницу сразу, а оставаться дома, при этом связаться с органами здравоохранения и следовать их рекомендациям. Это поможет остановить распространение вируса.

Рекомендации по лечению в домашних условиях таковы:

- Они должны проходить лечение в хорошо проветриваемом помещении, оставаясь в нем как можно дольше, чтобы не распространять инфекцию.
- Количество людей, ухаживающих за больным, должно быть минимальным.
- Желательно, чтобы человек, который ухаживает за больным, был здоровым.
- Если вы ухаживаете за больным с симптомами и носите медицинскую маску, в случае контакта с биологическими жидкостями больного маску следует заменить на новую.
- После прикосновения к больному необходимо тщательно мыть руки. Можно надеть одноразовые перчатки, например, латексные.
- Салфетки, которые использует больной, необходимо выбрасывать.
- Не следует пользоваться одним полотенцем или постельным бельем с больным.
- Тщательно мойте тарелки, стаканы и столовые приборы больного после использования.
- Регулярно протирайте и дезинфицируйте все поверхности, к которым прикасается больной, например, прикроватный столик.
- Регулярно очищайте поверхности в ванной и туалете.
- Стирайте всю одежду, постельное белье и полотенца, которыми пользовался больной, при температуре от 60 до 90 °C.
- Больной должен ограничить контакт с домашними питомцами и другими животными. В настоящее время нет доказательств того, что домашние питомцы и другие животные могут быть переносчиками COVID-19, однако рекомендовано соблюдать осторожность. Коты могут заразиться коронавирусом после контакта с людьми с COVID-19. Ученые продолжают исследовать этот вопрос.
- Продолжайте принимать любые назначенные препараты, если врач не порекомендовал вам прекратить их прием.

Рекомендации могут измениться с появлением новой информации об этом вирусе и о том, как он распространяется.

Если вы дома ухаживаете за кем-то, у кого может быть COVID-19, всей вашей семье может потребоваться изоляция на срок до 14 дней с целью снижения риска передачи инфекции. Если вы не уверены в том, что следует делать, проконсультируйтесь с врачом.

### Выздоровление и устойчивые симптомы

Большинство пациентов с COVID-19 выздоравливают быстро, в течение 2-х недель. Однако приблизительно у 10 человек из 100 симптомы сохраняются дольше 3-х

## COVID-19 (коронавирус)

недель. У некоторых людей симптомы сохраняются в течение нескольких месяцев. Возможно, вы слышали термин «длительный COVID» – его используют для описания симптомов, которые сохраняются в течение длительного времени.

Вероятность длительных симптомов выше, если изначально симптомы были тяжелыми. Однако длительные симптомы могут сохраняться у людей любого возраста, переболевшими коронавирусом. Такие симптомы могут появляться и исчезать, поэтому в один день можно чувствовать себя хорошо, в другой – хуже.

Наиболее распространенные устойчивые симптомы:

- кашель
- субфебрильная лихорадка
- утомляемость.

Другими менее распространенными симптомами могут быть:

- одышка
- боль, в том числе боль в груди, головная боль и просто общие боли
- сыпь
- расстройство желудка
- нарушения памяти и концентрации внимания
- нарушения психического здоровья, например, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Если у вас сохраняются тяжелые симптомы, доктор может назначить анализы, например, анализы крови и мочи на наличие инфекций либо рентгенографию.

Эти симптомы могут уменьшаться или исчезать со временем и после отдыха. Впрочем, мы еще недостаточно знаем о COVID, чтобы быть уверенными в том, что может произойти.

Если у вас была тяжелая форма COVID-19 и вы лечились в больнице, ваш врач должен организовать длительное лечение, если вам это необходимо. Однако даже если вам не требовалось стационарное лечение, у вас все равно могут быть устойчивые симптомы. Проконсультируйтесь со своим врачом о том, на какую помощь вы можете рассчитывать.

Нарушения психического здоровья отмечают у многих людей, которые столкнулись с COVID-19. Например, многие люди борются со стрессом, тревожным состоянием и ПТСР. Если вы чувствуете, что вам нужна помощь, проконсультируйтесь со своим врачом или поговорите с семьей и друзьями.

## Чего#ожидать в будущем

Невозможно сказать, что будет с человеком, инфицированным COVID-19. Исход может быть разным. В настоящее время мы знаем следующее:

## COVID-19 (коронавирус)

- Вероятность серьезной инфекции наиболее высока у пожилых людей с хроническими заболеваниями. Однако у большинства людей COVID-19 не вызывает серьезного заболевания
- приблизительно у 80 из 100 человек отмечают легкое или умеренное течение COVID-19
- приблизительно у 20 из 100 человек развиваются более тяжелые симптомы
- во всем мире зарегистрировано около 500 млн подтвержденных случаев заболевания
- около 6,2 млн человек умерло.

Лучшее, что вы можете сделать, – это следовать рекомендациям относительно ограничений перемещения, других профилактических мер, а также действий в случае, если вы заболели. Это поможет защитить вас и окружающих вас людей.

Во время пандемии COVID-19 врачи заметили, что меньше людей обращаются в больницу с серьезными заболеваниями, такими как инсульт или рак. Если вы плохо себя чувствуете, даже если вы не предполагаете, что у вас COVID-19, очень важно получить медицинскую помощь. Больницы по-прежнему открыты для пациентов с другими неотложными состояниями.

Если вы обычно много занимаетесь спортом, вам следует отдохнуть не менее двух недель после выздоровления или же получения положительного результата теста на коронавирус. Следует проконсультироваться со своим врачом о том, когда можно снова начать тренировки.

## Забота о психическом здоровье

Беспокойство относительно коронавируса – это нормально. Это период неопределенности, и вам может быть скучно, одиноко и тревожно, вы можете чувствовать себя расстроенным или подавленным.

Важно помнить, что у большинства людей эти ощущения пройдут. Вот несколько действий, которые вы можете предпринять, чтобы позаботиться о своем психическом здоровье во время пандемии коронавируса:

- поддерживайте связь с друзьями и семьей: например, по телефону или через интернет
- рассказывайте о том, что вас беспокоит
- продолжайте заниматься тем, что вам нравится
- если у вас появились нарушения физического и психического здоровья, обращайтесь за медицинской помощью. Многие врачи консультируют по телефону или по видеосвязи.
- питайтесь правильно и пейте достаточно воды
- регулярно делайте упражнения
- старайтесь не пить много алкоголя

## COVID-19 (коронавирус)

- старайтесь соблюдать режим сна

Информация для пациентов от *BMJ Best Practice* на основании этого буклета регулярно обновляется. Самую последнюю версию Best Practice можно найти здесь [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Эта информация предназначена для специалистов сферы здравоохранения. Это не заменяет рекомендации медицинского персонала. Настоятельно рекомендуется самостоятельно проверять любую интерпретацию этого материала и, если у вас есть проблемы со здоровьем, обратитесь к своему врачу.

Пожалуйста, ознакомьтесь с полной версией условий использования BMJ здесь: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ не делает никаких заявлений, не ставит условий и не дает гарантий, явных или подразумеваемых, что этот материал является точным, полным, актуальным или пригодным для каких-либо конкретных целей.

© BMJ Publishing Group Ltd 2022. Все права защищены.

