**COVID-19** — острая респираторная вирусная инфекция, вызванная заражением коронавирусом. Рост заболеваемости отмечается с 2019 года, когда ВОЗ объявила пандемию COVID-19. Заболеть могут как взрослые, так и дети, но особенно опасен вирус для пожилых людей.

**Некоторые симптомы COVID-19:**

* у взрослых — заложенность носа и слизистое отделяемое, першение в горле, сухой кашель;
* нарушение или потеря обоняния, искажение вкуса;
* озноб, упадок сил, снижение аппетита, повышенная потливость;
* головные боли, повышение температуры тела сопровождается ломотой в суставах и мышцах;
* при присоединении поражения лёгких — одышка.
* у детей — неустойчивость стула, боли в животе, тошнота.

**Врачи определяют четыре степени тяжести коронавирусной инфекции**:

1. **Лёгкая** — температура повышается незначительно, пациент отмечает заложенность носа, першение в горле, покашливание. Длится около недели.
2. **Средней тяжести** — продолжается 10–14 дней, лихорадка достигает 38 °С, кашель становится более выраженным, иногда с выделением мокроты.
3. **Тяжёлая** — длится более двух недель, отличается сильным кашлем с появлением болей в груди и одышки.
4. **Очень тяжёлая** — одышка прогрессирует, снижается давление и учащается частота сердечных сокращений, больному зачастую необходима кислородная поддержка.

**При возникновении симптомов COVID-19 необходимо обратиться к терапевту, педиатру или инфекционисту**.

**Для профилактики заражения коронавирусом** в 2025 году рекомендуют, например:

* **Вакцинацию и ревакцинацию**. Важно следить за рекомендациями по ревакцинации, особенно если появились новые штаммы коронавирусной инфекции, к которым ранее полученная вакцина может быть менее эффективна.
* **Использование масок**. В местах скопления людей, особенно в закрытых помещениях, ношение масок значительно снижает риск передачи вируса.
* **Социальное дистанцирование**. Сохранение дистанции в общественных местах помогает предотвратить распространение вируса.
* **Гигиену рук**. Регулярное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд или использование антисептиков на спиртовой основе остаётся одним из наиболее эффективных способов защиты от коронавируса.
* **Проветривание помещений**. Регулярное проветривание помогает снизить концентрацию вирусов в воздухе.
* **Здоровый образ жизни**. Поддержание здорового образа жизни, включая правильное питание, физическую активность и отказ от вредных привычек, способствует укреплению иммунитета и снижению риска заражения.

**Ковид** — один из вариантов острой респираторной вирусной инфекции, вызванный заражением коронавирусом. Рост заболеваемости отмечается с 2019 года, когда ВОЗ объявила пандемию COVID-19. Заболеть могут как взрослые, так и дети, но особенно опасен вирус для пожилых людей.

Последний штамм нового коронавируса, обнаруженный в июле 2023 назван «пирола». Он считается более заразным, чем «омикрон», а иммунитет, сформированный после перенесенных заболеваний и прививок по отношению к нему малоэффективен.

## Симптомы и признаки

Клинические проявления различных подвидов вируса схожи. Инкубационный период коронавирусной инфекции составляет от 7 дней до 2 недель. Ковид у взрослых может протекать бессимптомно или по типу ОРВИ – с заложенностью носа и слизистым отделяемым, першением в горле, сухим кашлем. Одним из типичных проявлений заболевания считается нарушение или потеря обоняния, искажение вкуса. Также пациент ощущает озноб, упадок сил, снижение аппетита, повышенную потливость, головные боли, повышение температуры тела сопровождается ломотой в суставах и мышцах. При присоединении поражения легких может появиться одышка, но небольшие пневмонии нередко протекают без выраженной симптоматики. У детей отмечаются такие симптомы ковида, как неустойчивость стула, боли в животе, тошнота. Обычно они переносят болезнь легче, чем взрослые.

У пожилых и ослабленных людей с большим количеством хронических патологий (аутоиммунные заболевания, онкология, сердечная недостаточность, сахарный диабет, астма, ожирение, иммунодефицит) развивается дыхательная недостаточность, могут быть болевые ощущения в грудной клетке при дыхании, тахикардия, нарушения сознания, уменьшается насыщение крови кислородом. Эти симптомы могут указывать на тяжелое поражение легких или респираторный дистресс-синдром.

## Причины

На сегодняшний день известно более 40 штаммов коронавируса. Самым распространенным является SARS-Cov-2 и его подвиды. Они относятся к РНК-содержащим вирусам и могут вызывать заболевания как у человека, так и у животных. Проявляется инфекция преимущественно респираторными синдромами. Вирус ковид-19 устойчив к замораживанию и ультрафиолету, в комнатной температуре жизнеспособен до 7 дней, в аэрозоле сохраняется до 3 часов. Уничтожается нагреванием свыше 50°С, раствором перекиси водорода или 70% спиртом, а также кварцеванием.

Последние выявленные учеными штаммы возбудителя (пирола, омикрон) вызывают заболевания, которые протекают легче и имеют меньше осложнений и летальных случаев, чем «классический» ковид-19.

## Классификация

Врачи определяют четыре степени тяжести коронавирусной инфекции:

1. Легкая – температура повышается незначительно, пациент отмечает заложенность носа, першение в горле, покашливание. Длится около недели.
2. Средней тяжести – продолжается 10-14 дней, лихорадка достигает 38°С, кашель становится более выраженным, иногда с выделением мокроты.
3. Тяжелая – длится более двух недель, отличается сильным кашлем с появлением болей в груди и одышки.
4. Очень тяжелая – одышка прогрессирует, снижается давление и учащается частота сердечных сокращений, больному зачастую необходима кислородная поддержка.

## Осложнения

Легкие формы ковида протекают без последствий – это примерно 80% случаев. Тяжелые формы инфекции осложняются:

* [Пневмонией](https://alfazdrav.ru/zabolevania/terapiya/pnevmoniya/) – появляется сильная одышка, мокрота зеленоватого или бурого цвета, дискомфорт в грудной клетке, особенно при кашле, усиливается слабость.
* Респираторный дистресс-синдромом – резко и значительно снижается уровень кислорода в крови, отмечается посинение губ и носа, конечностей, дыхание становится поверхностным и частым. Прогноз неблагоприятный, высок риск летального исхода.
* Мультисистемный воспалительный синдром – протекает с длительной лихорадкой (выше 38°С), высокими значениями показателей воспаления (С-реактивного белка, прокальцитонина, СОЭ) и поражением большинства органов и систем.

Также последствием коронавирусной инфекции считается так называемый постковидный синдром, который включает в себя астению, тревожность и депрессию, нарушения вкуса и обоняния (могут сохраняться до полугода), одышку, тахикардию, выпадение волос. Эти явления постепенно исчезают, но известны случаи, когда постковид длится до нескольких месяцев.

## Диагностика

Врач начинает с оценки жалоб и опроса о том, как давно появились симптомы, насколько они выражены и сколько длятся. Уточняется эпидемиологический анамнез – наличие контактов с больными ковид-19, нахождение в очагах заболевания. Далее используются различные методы диагностики:

Лабораторные:

* мазок из носа и зева (выявление возбудителя);
* общий и биохимический анализы крови, анализ мочи (оценка выраженности воспаления, поражения печени и почек);
* маркеры сепсиса и мультисистемного воспалительного синдрома (С-реактивный белок, цитокины, прокальцитонин и ферритин);
* оценка титра антител (иммуноглобулины М являются признаком активности болезни, а класса G циркулируют в крови после ранее перенесенной инфекции или вакцинации).

Инструментальные:

* компьютерная томография органов грудной клетки (для выявления пневмонии или тромбоэмболии легочных сосудов);
* ультразвуковые исследования сердца, почек и т.д.

## Сколько заразен ковид?

Заболевший распространяет вирус за несколько дней до появления первых симптомов и через 5-7 дней после развития клинической картины болезни. Пути передачи – воздушно-капельный, пылевой, контактный и фекально-оральный (редко). В группе риска находятся лица, работающие с людьми, особенно медработники.

## Лечение

При возникновении симптомов ковида необходимо обратиться к [терапевту](https://alfazdrav.ru/uslugi/terapevt/), [педиатру](https://alfazdrav.ru/uslugi/pediatr/) или инфекционисту. Госпитализация показана при температуре тела выше 38,5°С на протяжении более 3 суток, сатурации кислорода менее 95%, одышке в покое и пневмонии с поражением более 25% легочной ткани, а также наличии хронических патологий (сахарного диабета, ишемической болезни сердца, почечной недостаточности, онкологии, болезней крови, аутоиммунных заболеваний). Легкие случаи инфекции лечатся на дому.

Больному коронавирусом необходимо обеспечить самоизоляцию, ежедневный контроль температуры тела и сатурации кислорода, постельный режим, отдельные туалетные принадлежности и посуду. При контакте с другими членами семьи пациент должен носить маску. Полезно соблюдать щадящую диету (пища должна быть легкой и богатой витаминами), а также употреблять достаточное количество теплой жидкости.

Медикаментозное лечение ковида включает прием этиотропных лекарств, например, противовирусные препараты, интерфероны для назального применения. В качестве симптоматической терапии используются:

* антисептики в виде спреев для горла, растворов для полоскания, пастилок;
* сосудосуживающие препараты для устранения заложенности носа;
* жаропонижающие и противовоспалительные лекарства для снижения температуры и явлений интоксикации;
* в условиях стационара для лечения больных ковидом могут применяться глюкокортикоидные гормоны, антибиотики, антикоагулянты и т.д.

## Профилактика

Для предупреждения заражения коронавирусом следует соблюдать простые рекомендации – носить маску в общественных местах и менять ее каждые 2 часа, регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений, избегать контактов с заболевшими и мыть руки. Чтобы поддержать защитные силы организма важно полноценно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, заниматься любой физической активностью не менее 30 минут в день. С целью предотвращения тяжелого течения и развития осложнений, снижения риска летального исхода, эффективна вакцинация от коронавирусной инфекции (любой доступной в регионе вакциной), она особенно необходима больным с хроническими заболеваниями.