



COVID-19 – ИНФЕКЦИЯ, ВЫЗЫВАЕМАЯ ВИРУСОМ SARS-CoV2

Заболевание протекает с различной степенью тяжести у разных людей и зависит от факторов риска, однако тяжелый вариант болезни может встречаться в любом возрасте! И даже легкие на начальных этапах случаи могут приобретать более тяжелое течение и требовать госпитализации. Сегодняшний штамм Дельта более заразен и его клиническая картина может развиваться в укороченные сроки. И самое неприятное то, что он стал больше поражать молодых взрослых и детей всех возрастов, а количество пациентов, которые нуждаются в госпитализации, выросло в два раза.

Пациенты проходят через различные фазы болезни: инкубационный период 2-14 дней (в среднем 4-5 дней); фаза размножения вируса 5-7 дней; ранняя легочная фаза 7-14 дней; поздняя легочная фаза 14-28 дни. Средняя продолжительность болезни 14 дней, однако в тяжелых случаях заболевание может длиться от 2 до 3 месяцев.

Факторы риска, которые могут определять тяжесть течения:

- мужской пол;
- возраст 65+;
- ожирение;
- онкологические заболевания;
- заболевания легких (ХОЗЛ, муковисцидоз, тяжелая бронхиальная астма, легочный фиброз);
- серьезные заболевания сердца;
- сахарный диабет 1 и 2 типа;
- хронические заболевания почек;
- снижение иммунитета (пересадка органов, лечение рака, ВИЧ/СПИД, длительный прием стероидов).

COVID-19 – сложное гормонозависимое заболевание, успех лечения которого зависит от своевременного назначения дозы и курса стероидной терапии. Однако назначение гормонов в первую фазу категорически противопоказано!!!

Последние исследования показали, что раннее назначение ремдесивира пациентам из группы риска снижает частоту госпитализации и развития

тяжелого КОВИДа в два раза. Однако сложность состоит в том, что несмотря на наличие этого препарата в национальном протоколе лечения, государство его не закупает.

Важным процессом, определяющим исход заболевания, являются микротромбозы. Антисвертывающие препараты часто являются обязательными в лечении COVID-19.

COVID-19 – вирусное заболевание!!! На догоспитальном этапе, согласно исследованиям, вторичная микробная инфекция развивается не более чем в 3,5 % случаев. Как правило, развитие микробных осложнений – это легочная фаза (после 7 дня болезни) и не более чем у 10-15% госпитализированных пациентов.

Однако сейчас мы видим массивное и не обоснованное назначение одного, двух, а иногда и трех антибактериальных препаратов в первой фазе болезни, что не имеет смысла и опасно формированием антибиотикоустойчивости у микробов. Кроме того, лишает врачей стационаров резервных препаратов для лечения реальных микробных осложнений.

Основываясь на актуальные данные результатов научных исследований, мы предлагаем следующие рекомендации.

Профилактика:

Сегодня достаточно данных, что следующий «коктейль» может играть роль в предотвращении / смягчении последствий заболевания COVID-19.

- Витамин С 500 мг 2 раза в день
- Цинк ионизированный 11мг для женщин и 8мг для мужчин в день, что равно Цинк сульфат - 50 мг для женщин и 35 мг для мужчин в день; Цинк глюконат 75 мг для женщин и 55 мг для мужчин; принимать препарат во время или после еды. NB! Профилактическую дозу цинка вы можете получить из продуктов питания: орехи, бобовые, говядина, морепродукты, твердые сыры.
- Витамин D3 2000МЕ/ день

Лечение взрослых пациентов с легкими симптомами (дома):

- Диета по аппетиту, с преобладанием фруктов и овощей;
- Обильное питье до 3 литров или 30-40 мл/кг с учетом веса пациента;
- Витамин С 500-1000 мг 2 раза в день;

- Цинк ионизированный 50 мг / день (Цинк сульфат 220 мг; Цинк глюконат – 357 мг). Лечебные дозы для мужчин и женщин одинаковы, курс лечения 10 дней; принимать препарат во время или после еды;
- Витамин D3 4000-5000МЕ / день;
- АЦЦ 600мг 2 раза / день после еды (после обсуждения с врачом, так как этот препарат рекомендован не как муколитик, разжижающий мокроту, а как препарат, снижающий повышенную свертываемость, вызванную повреждением сосудистого эндотелия) ;
- Аспирин (только тем пациентам, кто его принимал до заболевания или по назначению врача);
- Мелатонин 5 - 10 мг на ночь (оптимальная доза неизвестна) - показан при нарушениях сна.

Дозы для детей уточняйте у врача.

С 6-7 дня, когда начинается легочная фаза, в организме наступает дерегуляция иммунной системы и может развиваться «цитокиновый шторм», прогрессировать микротромбоз и возникать гипоксия – снижение кислорода в крови.

Необходимо иметь в домашних условиях **пульсоксиметр** для контроля за уровнем кислорода.

В эти сроки (4-5-6-7 день), возможно, будет необходимость проконтролировать некоторые лабораторные показатели, такие как:

- Клинический анализ крови + тромбоциты;
- Глюкоза крови – пациентам старше 50 лет или страдающих ожирением, так как при коронавирусной инфекции уровень глюкозы крови может повышаться даже у ранее здоровых пациентов;
- Д-димер;
- С-реактивный белок;
- Интерлейкин-6;
- Лактатдегидрогеназа.

Именно результаты этих анализов будут определять тактику лечения.

Кроме лабораторных данных необходим мониторинг:

- температуры тела,
- сатурации кислорода (SpO2),

- пульса,
- артериального давления,
- частоты дыханий (количество вдохов в минуту) с фиксацией в таблицу, см. ниже.

Компьютерную томографию, возможно, понадобится сделать в легочной фазе, но это должен определить врач, основываясь на лабораторных и клинических данных. **КТ не является обязательным исследованием всем группам пациентов при COVID-19!!!**

При соответствующих изменениях в анализах могут быть назначены антикоагулянты/гепарины, антибиотики и стероидные гормоны.

Многим пациентам со сниженной концентрацией кислорода в крови рекомендуется находиться в «пронпозиции» - лежа на животе.

Дозы, курс лечения, способ введения определит врач.

При ухудшении состояния, повышении ЧД до 30 и выше, снижении **SpO2 до 92%** и ниже, значительных изменениях показателей пульса и АД (снижение/повышение), необходимы коррекция терапии и, вероятно, **ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ**. У пожилых людей первая фаза может быть короче и заболевание может требовать более агрессивного лечения.

Не выполнение врачебных рекомендаций и назначений автоматически ведет к прекращению сопровождения и является ответственностью пациента.



Мониторинг показателей витальных функций организма

Дата День болезни	Время	Температура	SpO2 %	Пульс	АД	ЧД
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					
	7-00					
	12-00					
	17-00					
	22-00					

Список использованной литературы:

1. https://www.evms.edu/media/evms_public/departments/internal_medicine/EVMS_Critical_Care_COVID-19_Protocol.pdf
2. https://www.bmj.com/content/371/bmj.m3872/rr?fbclid=IwAR1ezCf276Ab_nDgczKU-CnBzIGTV8FnOVdOGLtqav8QhEPEhg977mrhgdE
3. <https://files.covid19treatmentguidelines.nih.gov/guidelines/covid19treatmentguidelines.pdf>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7365891/#!po=0.515464>
5. <https://www.sidp.org/resources/Documents/COVID19/Monica%20Mahoney%205.6.2020%20Handouts.pdf>
6. [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(20\)30268-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(20)30268-0/fulltext)
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7395818/#!po=0.684932>
8. https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-hypercoagulability?search=d-dimer%20covid&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1#H1789400734
9. https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-management-in-hospitalized-adults?search=d-dimer%20covid&source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2#H2223242197
10. https://www.who.int/elena/bbc/zinc_pregnancy/en/
11. https://www.researchgate.net/publication/342461607_Brief_Review_of_N-Acetylcysteine_As_Antiviral_Agent_Potential_Application_in_COVID-19