

## **Что надо знать о SARS-CoV-2 и COVID-19?**

- 1) SARS-CoV-2 – крупный микроорганизм семейства коронавирусов с толстой оболочкой, поэтому против него неэффективна собственная клеточная и бактериофагальная защита человека. Малоэффективны известные противовирусные препараты. Бесполезны антибиотики всего спектра. Терапевтическим эффектом могут обладать противомаларийные препараты (видимо из-за «клеточной» схожести SARS-CoV-2 с малярийным плазмодием), а также препараты против ВИЧ (из-за специфического механизма действия, направленного на блокирование размножения вируса).
- 2) SARS-CoV-2 обладает исключительной контагиозностью (заразностью), однако тяжесть COVID-19 будет определяться вирусной дозой (количеством вирусных частиц), с которым одновременно возникнет контакт: вирусная доза большая, заболевание будет протекать в тяжёлой форме; вирусная доза малая – лёгкая форма заболевания. Именно поэтому в особую группу риска попадают медицинские работники, они перманентно сталкиваются с большой вирусной дозой SARS-CoV-2 в «красной зоне». По этой же причине нельзя в одну палату помещать пациентов с тяжёлой и лёгкой формой COVID-19 (принцип эпидемиологической сортировки).
- 3) COVID-19 в той или иной форме переболеет практически всё население мира. Жёсткий карантин сложно признать в данном случае эффективной мерой, потому что длительно запертые в малых помещениях люди подвергаются иммунодепрессии, неврастению и физической астении, что после выхода из карантина делает их более восприимчивыми к SARS-CoV-2, а значит порождает «вторую» и «третью» волны эпидемии. Более эффективным следует признать перманентное на период эпидемии соблюдение санитарно-гигиенических правил (мытьё рук, проветривание помещений, физическая активность на свежем воздухе, диета) и противоэпидемических мероприятий (использование дезинфицирующих гелей и ношение защитных масок в коллективах, а также соблюдение социальной дистанции 1,5-2м) в комбинации с социальной обсервацией (исключение вечеринок, тусовок, массовых мероприятий и пр.) Главное, в случае возникновения признаков продромального (начального) периода любого простудного или кишечного заболевания, его по умолчанию надо оценивать, как COVID-19, и принимая, всю меру своей социальной ответственности перед окружающими, самоизолироваться до выздоровления или, в случае ухудшения самочувствия, вызвать медицинских работников непосредственно на дом. Не надо самостоятельно идти в поликлинику или больницу!

- 4) Лечение лёгкой формы COVID-19 носит в основном симптоматический характер, как и любой другой простуды: жаропонижающие, они же нестероидные противовоспалительные лекарственные средства (НПВС), витаминно-минеральные комплексы. В отношении строгого постельного режима надо быть очень аккуратным, потому что длительное лежание приводит к застою в лёгких и провоцирует развитие пневмонии. Поэтому, и не только в случае этого заболевания, не забываем проветривать помещение и дышать свежим воздухом, хотя бы на балконе или у открытого окна.
- 5) Особую группу риска перед SARS-CoV-2 составляют люди старшего возраста (от 55-60 лет), люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и эндокринной систем, люди с аутоиммунными заболеваниями и иммунодефицитом, а также люди с ослабленной функцией внешнего дыхания. Надо помнить, что им в условиях самоизоляции или карантина особенно необходима физическая активность на свежем воздухе. Гиподинамия усугубляет их преморбидный фон и делает более восприимчивыми к SARS-CoV-2. Постарайтесь, по возможности, вывезти их из крупных городов в сельскую местность, но с обязательным регулярным прямым или удалённым контролем за их самочувствием.
- 6) Курение и алкоголь усугубляют тяжесть течения COVID-19, потому что курение прямым путём сжигает лёгочный сурфактант в альвеолах, а алкоголь делает то же самое опосредованно, когда продукты его метаболизма удаляются через лёгкие, провоцируя развитие синдрома острого повреждения лёгкого (СОПЛ), как предвестника последующего острого респираторного дистресс синдрома (ОРДС) с дыхательной недостаточностью, а затем и отёка лёгких.
- 7) В случае тяжёлой формы COVID-19 пациенты погибают в первую очередь от дыхательной недостаточности, вызванной «атипичной пневмонией». Отёк лёгких, как осложнение, зачастую усугубляется чрезмерной инфузионной терапией. Поэтому, врачи-коллеги, не забывайте считать водный баланс!
- 8) Вакцина против SARS-CoV-2 может оказаться не очень эффективной. Повторное заражение SARS-CoV-2 возможно. При этом COVID-19 скорее всего будет протекать в лёгкой форме, но Вы снова становитесь распространителем SARS-CoV-2. Поэтому, если вы уже переболели COVID-19, то это вовсе не означает, что Вам доступны все радости мира. Мы все несём персональную ответственность друга за друга! Победить эту эпидемию можно только сообща!

Контроль за своим самочувствием в условиях карантина или самоизоляции можно осуществлять через открытый диагностический ресурс: <http://www.powerreserve.ru/>