

СТОП

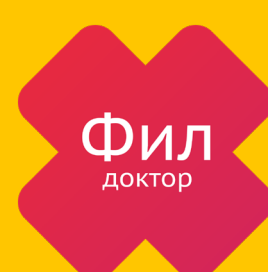
Several white, stylized virus icons with circular heads and radiating spikes are scattered around the top of the page, partially overlapping the 'СТОП' text.

КОВИД

White virus icons are positioned on the left and right sides of the page, partially overlapping the 'КОВИД' text.

Самое Честное Лечение

*Автор: Филипп Кузьменко
Дипломированный врач и медицинский блогер*





СТОП-КОВИД: САМОЕ ЧЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Коронавирус – заболевание, которое опасно своей тяжёлой формой. Если у вас лёгкая форма – скорее всего вы поправитесь сами, даже без лечения (как это было со мной – я переболел ковидом, об этом в конце). Если развилась тяжёлая форма – лечить её самостоятельно нельзя, нужно обратиться за медицинской помощью. **Все что сказано здесь относится только к ЛЁГКОЙ ФОРМЕ (которая лечится на дому).**

NB! Памятка носит ознакомительный характер и не является руководством к действию.

ДИАГНОСТИКА

КАЖЕТСЯ Я ЗАБОЛЕЛ. КАК ПОНЯТЬ, КОВИД ЭТО ИЛИ НЕТ?

1. По симптомам. Отличительный симптом короны – потеря обоняния. Когда не чувствуешь вообще **НИКАКИЕ** запахи. Иногда пропадает ещё и вкус.

2. Сдать анализ.

ПЦР (мазок изо рта и носа). В 40-60% не показывает вирус.

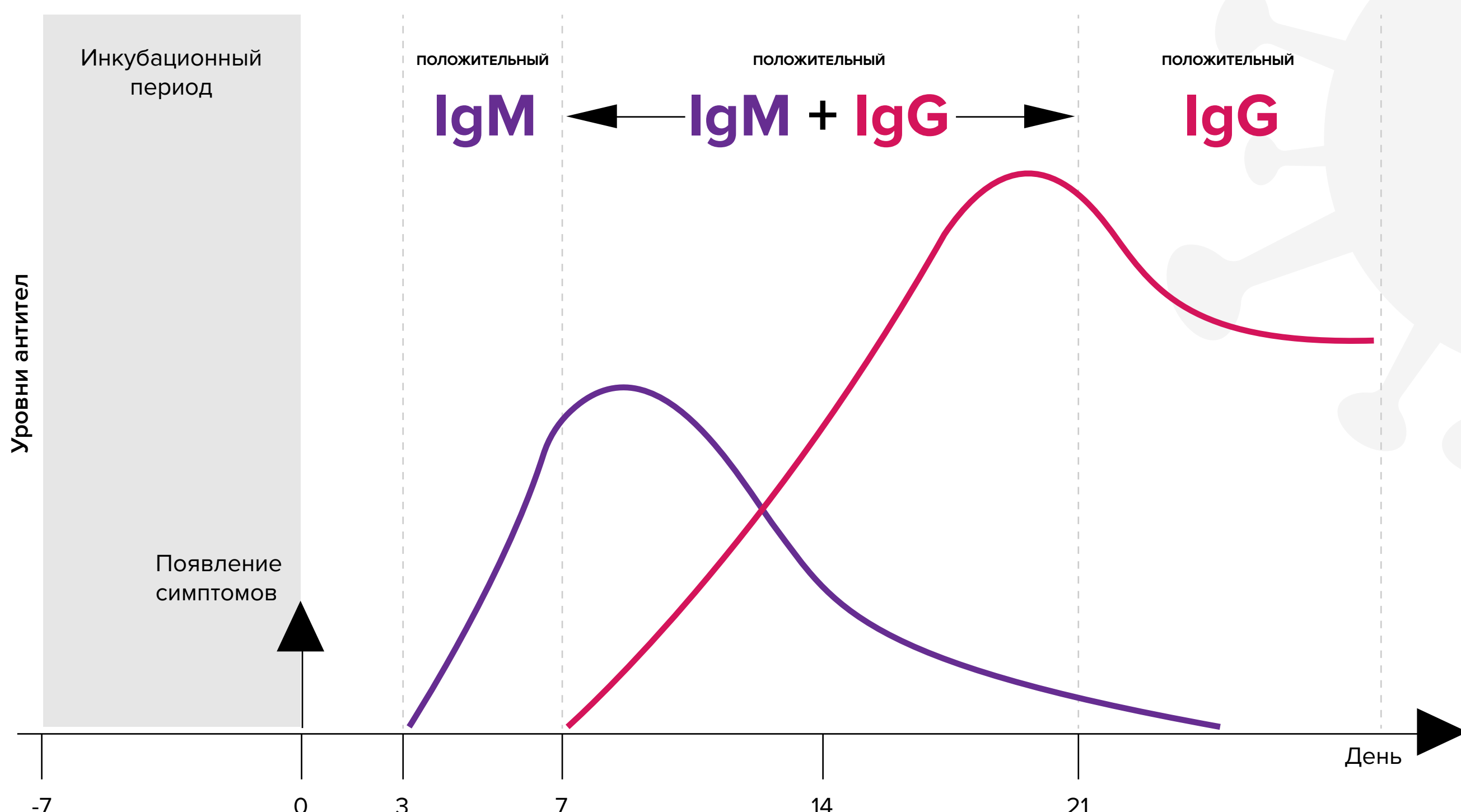
Чтобы убедиться на 100% нужно сдавать несколько мазков подряд.

Кровь на антитела к вирусу.

IgM – острофазные антитела. Те, которые убивают вирус.

IgG – антитела памяти, отвечают за **иммунитет** к коронавирусу, “запоминая” его структуру. Чтобы если вирус нападёт повторно – выработка IgM началась в разы быстрее обычного и вы не разболелись. Как долго они сохраняются, сколько держится **иммунитет** – никто до точно не знает. Может месяц, может год, может всю жизнь, а может вообще никак).

КОГДА СДАВАТЬ АНАЛИЗ НА АНТИТЕЛА?



НУЖНО ЛИ ВСЕМ ДЕЛАТЬ КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ (КТ)?

НЕТ.*

*Американский Колледж Радиологии (ACR) рекомендует не использовать компьютерную томографию для скрининга или диагностики при подозрении на коронавирус. Вместо этого использовать КТ для лечения госпитализированных пациентов. **Источник:** <https://cutt.ly/shQgvIF>

Почему в КТ нет смысла?

Основная причина: даже при лёгких\бессимптомных формах (которые проходят сами) – в половине случаев на КТ могут быть признаки пневмонии (“матовое стекло”), а значит – диагностическая ценность у него низкая. **Источники:** <https://cutt.ly/5hmrHML>, <https://cutt.ly/lhmrKTK>

Почему нельзя делать КТ просто так?

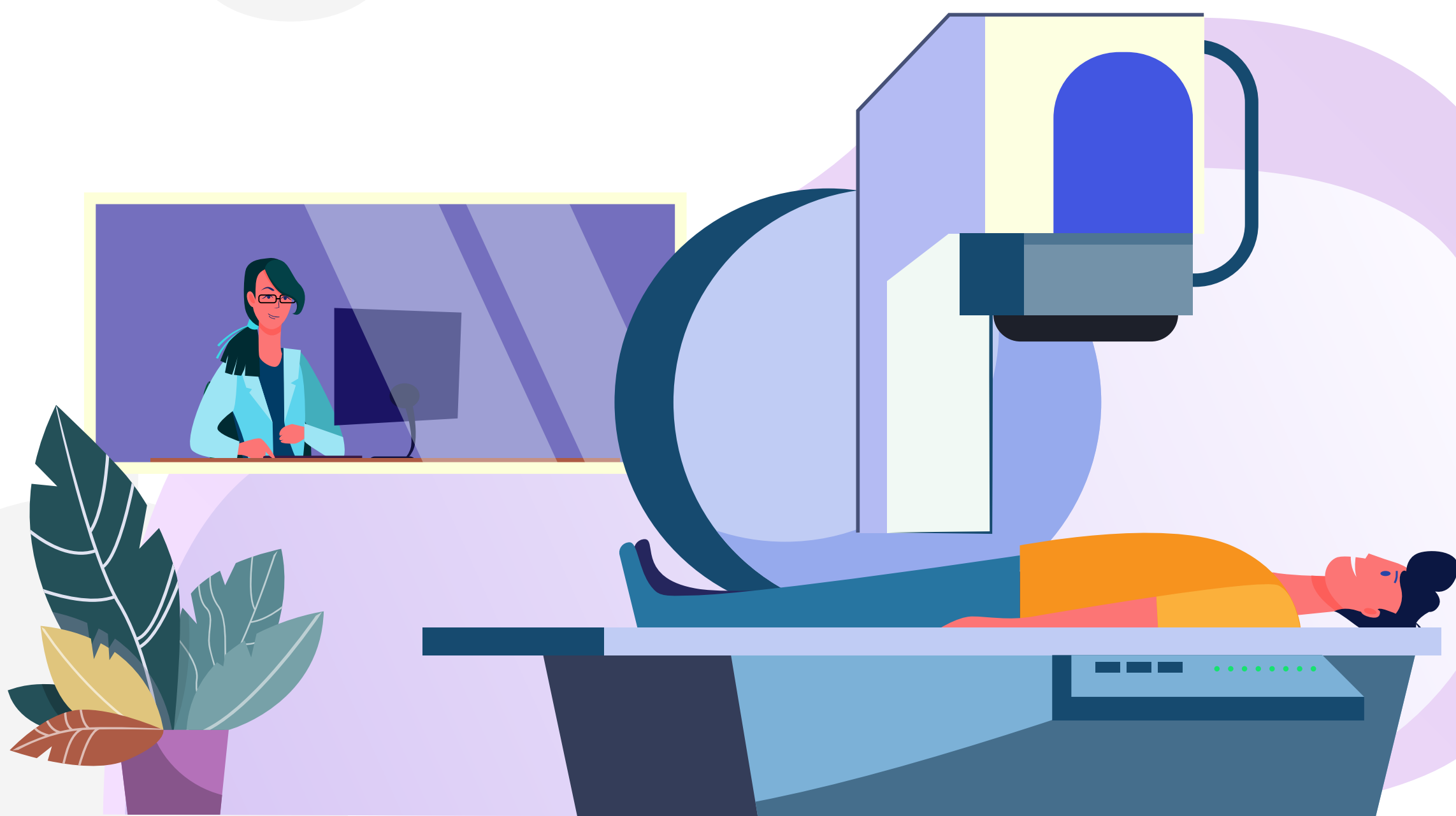
КТ – это мощный рентген. Рентгеновское излучение – ионизирующее. Т.е. это радиация. Лучевая нагрузка при КТ \approx 100 рентгенографиям. Это не так много, чтобы сильно навредить, но и “просто так” делать нельзя.

Когда всё же нужно сделать КТ?

В особых случаях. Например, при распределении госпитализированных пациентов по отделениям, в зависимости от степени тяжести и т.п.. Либо по другим, не связанным с коронавирусом причинам. **Источники:** <https://cutt.ly/RhmrOEt> / <https://cutt.ly/hhmrEOp>

Мне сделали КТ, там X% поражения лёгких (X - любое число), что делать?

Ориентируйтесь на самочувствие. Независимо от % поражения, если состояние плохое и \или появилась одышка – нужно обратиться за медицинской помощью.



СТОП-КОВИД:
САМОЕ ЧЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ПОЧЕМУ ЛЕЧИТЬ КОРОНАВИРУС БЕСПОЛЕЗНО?

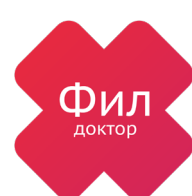
COVID-19 – это вирусное заболевание. **Вирусы мы лечить не можем.** Под термином “лечить”, имеется ввиду принять препарат, который убьёт вирус (как антибиотик для бактерий). Потому что вирус сидит **ВНУТРИ КЛЕТОК**, а не снаружи и достать его таблетками нельзя. С вирусами должен справиться собственный **ИММУНИТЕТ**. Из всех вирусных болезней мы более-менее умеем лечить только два: Гепатит С и ВИЧ. И не за 5-10 дней – требуется длительное, дорогостоящее лечение.

Лёгкая форма COVID-19 протекает как обычная простуда и медицинская помощь нужна только для наблюдения. Тяжёлая форма, это когда вирус бьёт по лёгким и человек теряет возможность нормально дышать (вы лежите, а дышите так – как будто пробежались). Если появилась одышка, боли в груди, слабость вплоть до невозможно встать с кровати, спутанность сознания – **у вас тяжелая форма. Нужно госпитализироваться. Сами вы себе не поможете.**

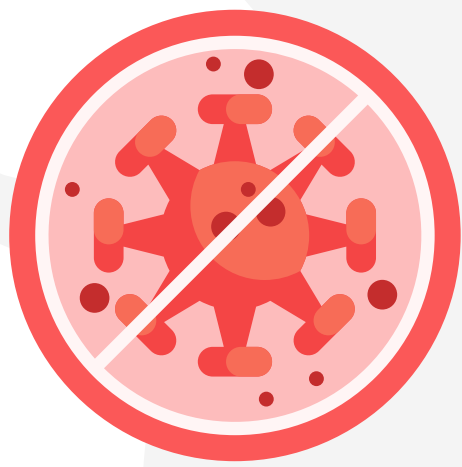
Если ничего из этого нет – значит болезнь протекает ЛЕГКО. Активно лечиться НЕ НУЖНО. Самоизолируйтесь от других, наблюдайте за состоянием, отдыхайте, пейте больше жидкости, если мучаетесь от лихорадки – **предпочтительнее парацетамол.**

Обязательно ли вызывать врача на дом?

Если болеете легко – необязательно. Но в поликлинику всё равно позвоните и сообщите, что подозреваете коронавирус. Если вам нужна справка для работы\больничный и т.п. – вызывайте врача на дом. Если болеете тяжело – **ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА / СКОРУЮ ПОМОЩЬ.**



СТОП-КОВИД:
САМОЕ ЧЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



ЧЕМ НЕ ЛЕЧИТЬ КОВИД?

ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ НЕТ СМЫСЛА ПРИНИМАТЬ НА АМБУЛАТОРНОМ ЛЕЧЕНИИ (НА ДОМУ). ЭТОТ СПИСОК НЕ ОТНОСИТСЯ К ТЕРАПИИ В БОЛЬНИЦЕ.

Нужны ли противовирусные? – Ни одно противовирусное средство на данный момент не доказало свою эффективность против коронавируса. В том числе препараты против ВИЧ.

Примеры: Арбидол (Умифеновир), Гриппферон, Триазавирин, Фавипиравир (Коронавир, Ареплевир, Авифавир), Интерферон-альфа, препарат от ВИЧ – Лопинавира+Ритонавира (Калетра, Калидовир, Лаперита)

Источник: <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/antiviral-therapy/>

Нужны ли антибиотики? – Нет, назначение антибиотиков при вирусной инфекции является грубой ошибкой.

ВВ! АВ нужны при присоединении бактериальной инфекции, но это определить нужны веские клинические доказательства, а также результаты обследований (анализы крови, мочи, КТ\Рентген и т.п.).

Примеры: азитромицин (Сумамед, Хемомицин, Азитрокс), левофлоксацин (Таваник, Флексид, Глево, Леволет, Рофлокс, Хайлефлокс), Цефтриаксон.

Источники: <https://cutt.ly/YhnVZyA> / <http://nasci.ru/?id=20580>

Нужны ли витамины? – Данных о том, что дополнительный приём витамина С, D, Е хоть как-то помогает при ковиде – нет. Источник: <https://cutt.ly/BhnVGq9>

Нужны ли антикоагулянты? – Если вы постоянно принимали их до этого – продолжайте приём. В противном случае – нет. Если вас госпитализируют – в больнице могут назначить. Принимать антикоагулянты самостоятельно, дома, “на всякий случай” – нельзя. Это может быть опасно развитием кровотечения и другими побочными эффектами.

Примеры: Аспирин, Ксарелто, Клексан, Фраксипарин.

Источник: <https://clck.ru/SKHte>

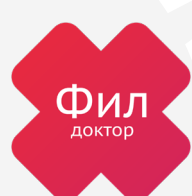
Помогут ли иммунодепрессанты (противомалярийные)? – В настоящее время решено не использовать их (с или без азитромицином) у пациентов, за исключением исследований.

Это такие препараты как Хлорохин, Гидроксихлорохин. Примеры торговых названий: Иммард, Делагил, Плаквенил.

Источники: <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/antiviral-therapy/>

Помогут ли иммуномодуляторы – Те, которые продаются в аптеке, без рецепта – нет. Это фуфломицины. Примеры: Исмиген, Деринат, Полиоксидоний, Амиксин и т.п.

Поможет ли препарат X (вместо X - подставьте любой препарат)? – Не поможет. Как только работающий препарат будет найден – об этом узнает весь мир и я обновлю эту методичку. (данная версия от 07. 12. 20)



СТОП-КОВИД:
САМОЕ ЧЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

Какие-то народные средства помогут? – Да. Сесть на муравейник (сарказм).

Т.е. вообще ничего не принимать? – Из препаратов, которые сейчас можно самостоятельно купить в аптеке, кроме НПВС (ибупрофен\парацетамол) – ничего. **Симптомы можете облегчать привычными для вас средствами (полоскание горла, капли в нос и т.п.).**

А если не лечить, будет ли тяжёлая пневмония? – Может, но это не зависит от того, принимали ли вы какие-то лекарства или нет. Это зависит от вашего **ИММУНИТЕТА. ФАКТ: стресс – фактор риска для иммунитета. Постарайтесь успокоиться и не переживать. С вероятностью 99% – вы поправитесь.**

Поможет ли мне врач из поликлиники? – Врач нужен чтобы наблюдать вас, если надо, помочь в госпитализации или убедиться, что она вам пока не требуется.

Госпитализация единственный выход при тяжёлой форме? – Да. В больнице есть средства, которые смогут помочь организму пережить ухудшение (гормональные препараты, кислород и т.п.), тем самым дав иммунитету больше времени, чтобы справиться с болезнью.

Я лежу в больнице, мне дают какие-то препараты, ставят капельницы, что делать? Если вы лежите в больнице – доверьтесь врачам, выполняйте все указания и не спорьте с ними.

Нужно ли делать вакцину? – На данный момент она всё ещё находится на стадии клинических испытаний. Поэтому про её эффективность говорить рано. Но вероятнее всего она безопасна и бояться её не стоит. Поэтому, если есть желание или вас заставляют на работе – можете смело уколоть. Хвост у вас не вырастет (шутка).

Я принимал все эти бесполезные препараты дома\в больнице, что со мной теперь будет? – Если вы читаете это в добром здравии, значит всё будет хорошо. Вышеперечисленные препараты не являются губительными для организма.

Я поправился, когда я могу встречаться с родными? – Европейские и Американские руководства сходятся во мнении, что после начала первых симптомов коронавируса (лучше, после положительного ПЦР-теста) нужно подождать **минимум 10 дней**. Дальше, если нет температуры и других симптомов* – можно выходить к людям. Такие же правила для бессимптомной формы, но с положительным тестом.

NB! Правила самоизоляции зависят от места, где вы находитесь, поэтому подстраивайтесь под местные порядки. Источник: <https://cutt.ly/1hmeahD>

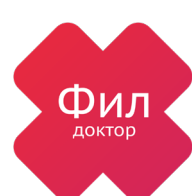
***Потеря вкуса и запаха могут оставаться недели или месяцы после выздоровления – это не является показателем, что вы заразны.**

NB! Всегда ориентируйтесь на своё собственное самочувствие. Если в чём-то сомневаетесь – обратитесь за медицинской помощью.

NB2! Многие (не все) из вышеперечисленных препаратов эффективны при других заболеваниях. Их нет смысла использовать при COVID-19, но это не значит, что они не работают. Не принимайте решения об отмене приёма любых препаратов без консультации со своим лечащим врачом.

Как лечился лично я когда заболел COVID-19? – Я не принимал ничего и просто отдыхал. А ещё сдал 6 тестов и все они показали разный результат.

Подробнее о моём опыте можно прочитать в Instagram аккаунте «Доктор Фил САМЫЙ ЧЕСТНЫЙ ВРАЧ»: <https://www.instagram.com/dr.philipp/>



СТОП-КОВИД:
САМОЕ ЧЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ