**Предлагаемая публикация в Facebook для выходцев из стран бывшего СССР – Больные затяжным COVID**

**ТЕКСТ ПУБЛИКАЦИИ**

Возможно, вы слышали о людях, которые подхватили COVID-19, но симптомы у них появились через несколько недель или даже месяцев после того, как был поставлен первоначальный диагноз. Это непростое состояние называется «затяжной COVID», а люди, которые с ним сталкиваются — «больными затяжным COVID». Британские медицинские эксперты считают, что затяжному COVID подвержены 10% зараженных.

У таких больных может проявляться целый перечень симптомов: хронический кашель, затруднение дыхания, усталость, головная боль, головокружение, затуманенное сознание, потеря памяти, боль в теле, боль в суставах, а также потеря вкуса и обоняния — и это только самые распространенные из них. Эти симптомы также являются внешним проявлением вредного внутреннего действия, которое оказывает инфекция на организм, включая воспаление, тромбоз, повреждения сердца, легких и мозга.

Больные затяжным COVID говорят, что последствия болезни влияют на все аспекты их жизни. Один такой пациент рассказывает: «Мои дети не могут больше рассчитывать на меня с домашней работой, приготовлением еды, развозом в школу и обратно, потому что у меня не хватает для этого энергии. Они не знают, смогу ли встать и функционировать или нет. Такое состояние просто опустошает».

Врачи все еще учатся диагностировать больных затяжным COVID. Им еще предстоит понять, почему одни испытывают такие затяжные симптомы, а другие — нет. Например, многие больные затяжным COVID болели COVID-19 в легкой или средней форме и даже не госпитализировались. Теперь тест на коронавирус дает у них отрицательный результат, но симптомы не проходят. Молодежь и ранее здоровые люди теперь сражаются с заболеванием постоянно.

Позитивным моментом для многих больных затяжным COVID является получение вакцины. Более 30–40% таких пациентов говорят, что после прививки симптомы ослабли или полностью исчезли. Врачи считаю, то вакцина помогает иммунной системе бороться с остаточным действием вируса в организме или останавливает гиперактивный иммунный ответ, выработавшийся после первоначального заражения. Другим вариантом может быть перезагрузка иммунной системы. Вне зависимости от причины, кажется, что вакцина возвращает людям их жизни.

При этом больные затяжным COVID продолжают призывать к осторожности. Одна медсестра, которая сначала скептически относилась к долгосрочным последствиям COVID-19 для здоровья, изменила свое мнение, когда сама столкнулась с затяжными симптомами. Теперь она говорит: «Это болезнь сильно влияет на вас. Мы не знаем наверняка, что вызывает долгосрочные симптомы, но я хочу, чтобы люди знали о них и серьезно к ним относились».

Link to images: https://drive.google.com/drive/folders/1v5rEGHMmn0U7gn04lqdKDDQU1FtrYJqm?usp=sharing

**ENGLISH TEXT**

You may have heard of people who contract COVID-19 and experience symptoms for weeks or months after their original diagnosis. This troubling condition is called “long COVID” and the people experiencing this problem are known as “long haulers.” Medical experts from the UK estimate that 10% of all people infected with COVID-19 will become long haulers.

Long haulers have reported a lengthy list of symptoms: chronic coughing, shortness of breath, fatigue, headaches, dizziness, brain fog, memory loss, body aches, joint pain, and a loss of taste and smell are just the most common. These symptoms are the outward manifestation of the harmful internal effects of a COVID-19 infection, including inflammation, blood clots and damage to the heart, lungs and brain.

People with long COVID say the consequences of the disease affect every aspect of their lives. One long hauler put it this way: “My children can’t count on me to help with homework, make meals, take them to classes or tuck them in at night because I may not have the energy. They never know if I’ll be able to get up and function or not. It’s a devastating illness.”

Physicians are still learning how to diagnose and treat long hauler patients, and they are trying to understand why some people become long haulers while others do not. For instance, many long haulers had mild or moderate cases of COVID-19 and were not hospitalized. Now, they test negative for the virus but still experience symptoms. Young people and previously healthy people are also among those struggling to cope with the disease.

One positive development for many long haulers has been getting the vaccine. More than 30-40% of long COVID patients say that getting the vaccine relieved or completely alleviated their symptoms. Doctors believe the vaccine may be helping the immune system fight off residual virus lingering in the body or stopping an overactive immune response triggered by the initial infection. Or, it may be helping to reset the immune system altogether. No matter what the reason, it seems the vaccine is giving many people their lives back.

Still COVID long haulers urge caution. One nurse who was initially skeptical about the long-term health consequences of COVID-19 changed her mind after she experienced long COVID firsthand. She now has this to say to others: “It is something that can really affect you. We don’t really know what’s causing the long-haul stuff, but I do want people to be more aware of it and take it more seriously.”