



Втома й астения після перенесеної COVID-19: як проводити реабілітацію?

Питання реабілітації пацієнтів після перенесеної коронавірусної хвороби – COVID-19 (постковідний синдром) наразі розглядається багатьма міжнародними авторитетними організаціями, що пов'язано зі значним поширенням патологічних проявів: за даними різних авторів, 67-80% осіб, які перехворіли на COVID-19, мають хоча б один резидуальний симптом. Серед різноманітних проявів постковідного синдрому домінують втома й астения, появу котрих вважають провісником можливого формування синдрому хронічної втоми – СХВ (Gaber T., 2021).

Синдром постковідної втоми

Майже кожна вірусна інфекція може спричинити появу СХВ. Постковідну втому пов'язують із порушенням функціонування Т-лімфоцитів у поєднанні з надмірним викидом цитокінів. До основних факторів формування постковідного синдрому належать тяжкість і тривалість COVID-19 (Gaber T., 2021).

Важливим фактором появи СХВ після перенесеної коронавірусної інфекції є психологічний дистрес, який розвивається переважно під час гострої/підгострої фази хвороби (Rudroff T. et al., 2020). Значний внесок у його формування зумовлюють усвідомлення можливої смерті, запровадження локдауну, скрутна економічна ситуація, соціальне ізолювання тощо (Sykes D. et al., 2021).

Обстеження пацієнтів

Більшість практичних лікарів не вважає за потрібне проведення ретельного

лабораторно-інструментального обстеження при скаргах на втому, астению після перенесеної COVID-19. Згідно з практичними рекомендаціями Національного інституту охорони здоров'я та вдосконалення медичної допомоги Великої Британії (NICE, 2020), які регламентують особливості діагностики та лікування СХВ, рутинна оцінка стану пацієнтів зі скаргами на втому передбачає проведення клінічного аналізу крові з визначенням швидкості осідання еритроцитів, визначення печінкових і ниркових проб, рівня електролітів, функціонального стану щитоподібної залози, вмісту вітаміну B₁₂.

Підходи до терапії

На сьогодні стандарти терапії постковідної втоми не розроблені. Деякі вчені розглядають її як форму підгострого СХВ, тому пропонують використовувати рекомендації для діагностики та лікування СХВ (Gaber T., 2021).

Стандартний підхід до корекції СХВ передбачає ведення пацієнтів мультидисциплінарною командою досвідчених лікарів, обов'язкове надання змістовної інформації щодо характеру й перебігу захворювання, факторів ризику та способів відновлення здоров'я, використання когнітивно-біхевіоральної терапії та призначення фармакологічних засобів (NICE, 2020). Значна увага приділяється насиченню харчового раціону вітамінами та природними сполуками, котрі здатні не лише знизити рівень тривоги, депресії, а й відновити трофіку нейронів, сприяти накопиченню енергії. У рекомендаціях щодо харчування хворих на COVID-19 експерти ESPEN наголошують на доцільності додаткового прийому різноманітних вітамінів, у т. ч. B₆ та B₁₂ (Barazzoni R. et al., 2020). Важливим є застосування фармакологічних засобів, здатних покращити трофіку нейронів і протидіяти появі тривоги та депресії.

Корекція домінуючих симптомів

Згідно з результатами метааналізу, постковідний синдром асоційований із 50 різноманітними патологічними проявами, серед яких домінують втома (58%), головний біль (44%), порушення уваги (27%), випадіння волосся (25%), мнестичне зниження (16%), тривожність (13%), депресія (12%) тощо. Втома, головний і фізичний біль, які з'являються зазвичай після фізичного навантаження, вважаються своєрідною захисною реакцією організму на енергетичний дефіцит.

Зниженню достовірності появи головного болю, відновленню когнітивних і мнестичних функцій сприяє насичення харчового раціону гамма-аміноасляною кислотою (ГАМК), гамма-аміно-бета-оксисляною кислотою (ГАБОМК) і вітаміном B₆. Ці сполуки також здатні нівелювати початкові прояви тривоги та депресії, нормалізувати нічний сон і запобігти формуванню посттравматичного стресового розладу. М'який седативний ефект чинить такий мікроелемент, як магній;

він також дає змогу нівелювати прояви аритмії та нормалізувати артеріальний тиск (Gaber T., 2021).

Гамалате B₆ – препарат вибору для корекції постковідної втоми

Перелічені особливості постковідної втоми можуть стати підґрунтям для призначення унікального багатокомпонентного препарату Гамалате B₆, який містить ГАМК (75 мг), ГАБОМК (37 мг), піридоксину гідрохлорид (37 мг) і магнію глутамат гідробромід (75 мг).

ГАМК є основним гальмівним медіатором центральної нервової системи, що сприяє відновленню балансу між збудливою та гальмівною системами, а також проявляє помірну анксиолітичну й антигіпоксичну дію. ГАБОМК – природна сполука, що сприяє відновленню дефіциту ендогенної ГАМК і налагодженню процесів холінергічної стимуляції; це забезпечує нормалізацію сну, покращує когнітивні та мнестичні функції. Наявність ГАБОМК у складі Гамалате B₆ пояснює нейротрофічну дію препарату та сприяє відновленню стану нервових клітин на тлі його прийому (Свиридова Н., 2018).

Вітамін B₆ є необхідною складовою синтезу ГАМК; він надає необхідну метаболічну підтримку для нейронів центральної та периферичної нервових систем, збільшує енергетичний потенціал нервових клітин, сприяє зростанню інтелектуального рівня. Крім того, вітамін B₆ створює умови для зниження високого рівня гомоцистеїну, котрий асоціюється з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів і депресії (за останніми даними), особливо в осіб молодого віку (McCully K., 2009).

Магнію глутамат гідробромід, який являє собою поєднання глутамінової кислоти та хелатного комплексу магнію з бромом, є оригінальною розробкою фармацевтичної компанії Ferrer Internacional і своєрідною візиткою препарату Гамалате B₆. Завдяки вищезазначеним природним метаболітам головного мозку Гамалате B₆ чинить ноотропну, антигіпоксичну, вазотропну, протитривожну, антидепресивну, помірну антиконвульсивну дію (Свиридова Н., 2018). Доведено, що Гамалате B₆ поліпшує мнестичні функції, покращує коротко- та довготривалу пам'ять, активізує мозковий кровообіг у літніх осіб (Кузнецов В., 2015).

Гамалате B₆

Допоможе відновити рівновагу

- ✓ Продуктивність мислення
- ✓ Пам'ять
- ✓ Концентрацію уваги
- ✓ Усуне тривогу, збудження, порушення сну

Унікальне поєднання чотирьох природних метаболітів мозку, які здійснюють ряд найважливіших функцій в ЦНС

ГАМК

B6

МГГ

ГАБОМК

ferrer

Фармакотерапевтична група. Психостимулюючі та ноотропні засоби. Код АТХ N06B X. Показання. Дорослим як допоміжний засіб при функціональній астенії з тривалими емоційною лабільністю, порушеннями концентрації уваги та пам'яті, депресії та астенії, низької здатності до адаптації. Побічні реакції. При застосуванні у високих дозах можливі диспептичні розлади, що зникають при корекції дози. Не виключена поява алергічних реакцій. Протипоказання. Підвищена чутливість до будь-яких компонентів препарату, у-аміноасляна кислота: гостра ниркова недостатність, піридоксину гідрохлорид: виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки у стадії загострення (у зв'язку із можливістю підвищення кислотності шлункового соку). Інструкція наведена у скороченому варіанті. Інформація для фахівця у сфері охорони здоров'я, для поширення на спеціалізованих семінарах, конференціях і симпозиумах з медичної тематики.

Отже, включення Гамалате B₆ до реабілітації постковідних хворих може сприяти швидкому й безпечному подоланню втоми, астенії та тривоги, відновленню когнітивних і мнестичних функцій, нормалізації сну, а також поверненню до нормального способу життя.

Список літератури знаходиться в редакції.

Підготувала Тетяна Можина