

# Журналисты МК о перенесенном COVID-19

*Десять журналистов МК рассказали, как заразились COVID-19, чем лечились и чем закончилось заболевание*



Коронавирус не обошел стороной и нашу редакцию. Десять наших заболевших коллег рассказали о том, как могли заразиться, о первых симптомах и о течении болезни. А еще – о том, что, как считает каждый, помогло именно ему бороться с COVID-19.

Покрасневшие крылья носа, неожиданная реакция на алкоголь, ситуации, когда живущие в одной квартире не показывают никаких «коронавирусных» признаков и даже сало, которое «любят легкие» – все это и многое другое в десяти историях болезни.

Чем дальше бежит коронавирусное время, тем очевиднее становится, что болезнь, вызванная злосчастным вирусом, у всех протекает по-разному. Да, есть общая симптоматика, подтвержденная массовостью специфических проявлений, но то, что эта болезнь коварна, изменчива и непредсказуема, подтверждается также неединичными случаями.

**Журналисты – вторые после врачей кандидаты на заражение. Аэропорты, больницы, самолеты, поезда – все это наши объекты, где мы трудились и продолжаем трудиться (при этом работа непосредственно в газету и на сайт для многих проходит на удаленке). Поэтому вполне естественно, что некоторые из нас свалились от неравной схватки с вирусом.**

Когда мы обменялись личным опытом (заражения, протекания болезни и ее особенностями), то получили очень познавательную и во многом неожиданную картину, где у каждого имеется свой неповторимый эпизод. Мы решили поделиться нашим коллективным опытом пережитого с читателями «МК» – возможно, он кому-то поможет и станет навигацией в этом странном и страшном потоке пандемии под название COVID-19.

Итак, нас десять человек: семь с подтвержденным и три с неподтвержденным диагнозом, но то, что это было оно самое, трое ни разу не сомневаются. Две Кати (далее №1 и №2), Марина, Таня, Иветта, Владимир Владимирович, Наташа, Инна с мужем Димой.

Среди нас, к счастью, нет супертяжелых ковидников (реанимация, аппараты ИВЛ и прочая), хотя одна все же угодила в больницу на три недели. Но и нельзя сказать, что у всех была (остается) легкая форма и что мы отделались легким испугом. Каждый пережил свои неприятные минуты, часы и даже недели. Но все, к чести нашей профессии, не оставляли работу.

Вот симптоматика большинства: у восьми из десяти – высокая температура (37,8–39,5), боли в теле, особенно блуждающие по спине – от лопаток до поясницы, сухость во рту, кашель, anosmia (потеря обоняния) и, конечно, классика COVID-19 – «матовые стекла» при КТ-обследовании легких.

## **Первые признаки: «Резко покраснели крылья носа»**

**Таня** (заразилась от мамы в конце марта, лечилась дома): «Я скребла ногтями апельсин. Цедра била в нос, но я не чувствовала ровным счетом ничего. Кофе, гель для душа – запахи перестали существовать».

**Катя №1** (источник заражения неизвестен, заболела в начале апреля, лечилась дома): «На третий день стали постепенно пропадать запахи и вкус еды. Сначала я перестала чувствовать,

как пахнет чай с чабрецом, потом – спирт и духи. Последним сдался кофе. Как-то утром узнала от мужа, что он пытался вывести пятно керосином, запах которого я в обычной жизни не переношу. Но я его не чувствовала вообще. И да – не было ни заложенности носа, ни насморка».

**Катя №2** (заразилась в «Шереметьево» в апреле, три недели провела в больнице): «На четвертые или пятые сутки пропало обоняние. Мы с Полиной (дочь) бегали по нашему изолированному боксу и нюхали все подряд. Так как особо вариантов не было (еда и так была диетической, паровой и не пахла), больше всего досталось банановому крему для лица и дезодоранту. Ни-че-го! Тогда я поверила, что это ковид и есть».

Но все же в нашей болезненной компании оказалось одно исключение из общего правила.

**Марина** (заразилась в Санкт-Петербурге в начале марта, лечилась дома): «С самого начала, как я почувствовала себя неладно, стала три раза в день мерить температуру. Весь апрель она держалась на «небывалой высоте» – 35,4. При этом запредельной падучести, на которую жаловались мои коллеги, не ощущала. Все походило на очередное сезонное ОРВИ. Но при этом – никакого кашля, больного горла, только голова была несколько тяжелой».

Несмотря на общую симптоматику ( $\pm$ ), у каждого все начиналось по-своему.

**Таня:** «Первый симптом – заложенность в груди – я почувствовала еще с вечера, а утром – резкая боль в животе и однократная рвота».

**Владимир Владимирович** (предполагает, что заразился от сына в начале мая, болел дома): «Два дня я гулял около дома по двадцать минут. Первый день все прошло хорошо, на второй пришел домой и почувствовал маленький озноб. Померил температуру – 38,0».

**Марина:** «С утра, стоя у зеркала, обнаружила резко покрасневшие

крылья носа. Не весь нос, а именно крылья. Позвонила знакомому опытному доктору с богатыми международными связями. Доктор сказала, что именно от зарубежных коллег знает, что это верный признак COVID-19. На следующий день от красных крыльев и следа не осталось.

И еще неожиданная реакция на алкоголь. Не зная, что я уже подцепила эту заразу, выпила с другом, которого давно не видела, виски – немного, грамм 100 со льдом за весь вечер. Ночью был ад: ничего не болело, но было полное ощущение, что я покидаю этот мир. Спросите – что болело? Ни-че-го! Крутило, мотало, на пределе, под утро забылась тревожным сном».

## **Течение болезни: «Будто каждая клетка разламывается»**

**Таня:** «За исключением первых двух дней болезни весь апрель я работала. Состояние овоща держалось целый месяц. Трудности с концентрацией внимания, ощущение, будто продираешься к собственным мыслям через плотный туман или вчерашний кисель. К ощущению глобальной слабости (желание одно – где стоишь, там и лечь, и лишь бы не вставать!) прибавилась тахикардия. Всякий раз, когда я пила горячий чай или пыталась что-то съесть, казалось, что сердце выпрыгнет через горло. Голода не чувствовала совсем, а вот пить хотелось постоянно. Воду глушила (и продолжаю), как кашалот».

**Наташа** (источник заражения неизвестен, заболела в начале мая, лечилась дома): «Через несколько дней на левом глазу вылез ячмень, но через день пропал. На кистях руках и коленях появилась сыпь – пропала через несколько дней, все дни в груди была легкая «щекотка».

**Катя №2:** «Ломота в мышцах, когда чувствуешь, будто каждая клетка разламывается внутри самой себя, причем эта боль блуждает по всему телу... Однажды началась дикая головная боль, даже пришлось умолять медсестер сделать укол. В первое время тупо весь день спала, просыпаясь только для того, чтобы

ответить на телефонные звонки (звонили со всего мира, самый экзотичный разговор был с Перу), взять интервью, дать интервью (я одна из первых заболевших журналисток и поэтому нарасхват), написать статью».

**Дима** (источник заражения неизвестен, заболел в конце апреля, лечился дома): «Шаблон поведения температуры был предсказуем: утром в горизонтальном положении с 37,2°C падала до 36,9°C, а при принятии вертикального положения к 18 часам разгонялась вплоть до 38,4°, к 23 часам падала до 37,7–37,9, а наутро все повторялось».

**Иветта** (заразилась от отца, заболела в середине апреля, лечилась дома): «Почти все время спала и пила воду. Из препаратов принимала только жаропонижающее: помогло и с жаром, и с ломотой в мышцах. Так продолжалось где-то полторы-две недели, а потом само прошло».

**Катя №1**: «Слабость сохранялась примерно неделю. Постоянно хотелось спать, с привычными нагрузками не справлялась. Как-то решила сделать зарядку – и сразу поняла, что не могу».

## **Последствия: «Запредельно густая кровь»**

**Таня**: «Я обследовалась в клиниках и получила полное подтверждение тезисов американских врачей, выступивших с пугающим заявлением: у людей 30–40 лет COVID повышает густоту крови и кратно увеличивает риск инсульта.

От вируса в наследство я получила именно запредельно густую кровь и серьезное нарушение кровообращения. Следствие этого – до сих пор кружится голова, ощущение работающего часового механизма в черепной коробке и состояние, будто едешь вверх в скоростном лифте».

**Марина**: «Остается ощущение, что лишний раз хочется вздохнуть, потому что, когда хочется вздохнуть, ощущаешь, как кто-то невидимый со стороны спины тянет твои легкие вниз. Прошло полтора месяца, но до сих пор, если стоишь минут 20–30 (варишь

суп, например), начинает тихо поднывать спина, точнее, мышцы. Проходит быстро, если лечь».

**Инна** (заболела в конце апреля, заразилась от мужа, болела дома): «Кашель и аносмия до сих пор, и ничего не помогает».

## Что помогало

Сразу оговоримся: некоторые выводы наших коллег могут не подтверждаться медицинской наукой.

Но на то они и личные выводы.

**Дима:** «Ингаляции на паровой бане до 6 раз в день, сильная витаминная терапия, непрерывное озонирование помещения».

**Таня:** «Нашли у себя хотя бы пару симптомов из тех, что звучат из каждого утюга, – бегом на КТ легких».

**Марина:** «Когда пневмония замерла и отказывалась двигаться в сторону позитива (10 дней, а может, и больше), вспомнила бабушкин совет (а она прожила все-таки 98 лет): «Легкие любят сало». Муж сгонял на рынок, и теперь каждое утро на завтрак у меня бутерброд с белорусским салцем.

Пневмония, похоже, оценила белорусский засол и сразу повела себя приличнее. В какой-то момент мне даже показалось, что она, обнаглев, тонким голоском затянула: «По рюмочке, по маленькой налей, налей, налей. По рюмочке, по маленькой, чем поят лошадей...» Но, памятуя про опыт с виски, не дала ни грамма».

**Инна:** «Поддерживать организм витаминами. Я могла бы не обратить внимания на невысокую температуру, тогда бы перезаражала близких, дотянула бы до осложнений».

**Иветта:** «Прислушиваться к себе, следить за температурой и действием или не действием препаратов, которые назначили врачи. В некоторых случаях антибиотики могут, скорее, навредить, чем вылечить».

## **Ошибки, которых можно было избежать**

**Таня:** «Я бы меньше читала о COVID-19, но в силу профессии это невозможно. Чем больше вы читаете, тем сильнее боитесь.

Первые несколько дней болезни я была парализована страхом – это ошибка. Когда вы боитесь, вы только помогаете болезни. Не бойтесь! Да, это не сезонный грипп, не привычное ОРВИ. Да, если вы не лежите в «Коммунарке» под надзором врачей, а пытаетесь работать и ухаживать за близкими – это тоже тяжелое испытание.

Но не надо с ужасом следить за «фронтowymi» сводками – просто живите. Это не тот враг, с которым можно схлестнуться, – он невидим. Чем вы спокойнее, мудрее, тем вы сильнее против него. Страх гораздо страшнее COVID-19».

## **Заразились ли родные и домочадцы**

**Катя №1:** «Мой сын заразился. У него три дня держалась высокая температура, доходила до 39,8. А потом постепенно все сошло. Других симптомов не было вообще. Правда, после болезни выскочил ячмень на глазу (кстати, тоже свойственно коронавирусной инфекции)».

**Марина:** «Никто из домочадцев – муж и его мама (92 года) – не заразились, и никаких признаков у них не появилось. Не кашлял даже пес породы цвергпинчер».

**Таня:** «Мама заболела первой, спустя два дня заразились я и моя 12-летняя дочь. У нее температура держалась сутки, потом пару дней был легкий кашель. Муж мой либо не заразился, что оказалось чудом, либо перенес болезнь без симптомов».

**Катя №2:** «В мою палату в больнице доставили мою 17-летнюю дочь с теми же симптомами, что и у меня. У нее тест сразу же показал коронавирус. Мой же первый ПЦР был «отрицательный», но его и брали так себе (поводили по щеке и залезли на 5 мм в нос – методики правильного проведения еще не было). Но, так как последние несколько недель сидящая на самоизоляции Полина

общалась только со мной, каких-то других вариантов инфицирования не было. Время шло, ее тесты по-прежнему были положительные, мои же терялись один за другим».

**Инна:** «Мама и дочь не заболели. Подозреваем, что у мужа тоже был COVID-19, так как он тоже не чувствовал запахов три дня, и, по всей видимости, я от него и заразилась. Хотя врач уверял, что у него ОРВИ, но ему от общения со мной хуже не стало. Сейчас у него вообще никаких симптомов».

**Владимир Владимирович:** «Насколько знаю, мой сын не заразился, хотя у меня есть подозрение, что я заразился от него».

**Иветта:** «В нашей семье заражение началось с папы. У родителей появились первые симптомы за несколько дней до меня. Температура не падала ниже 39, были сильная одышка, кашель, слабость, отсутствие аппетита и ломота в мышцах.

У обоих диагностировали двустороннюю пневмонию разной степени тяжести, а потом и COVID-19. Сначала они лечились дома, но назначенные лекарства не помогали – неделю держалась высокая температура, кашель усугублялся. Тогда их положили в больницу. Папе поставили капельницу и в течение недели вливали разные препараты. Сейчас у обоих нормальное состояние и отрицательные тесты на вирус».

## **Общие выводы: «Никто не знает, что делать»**

**Катя №2:** «Считаю, что в ситуации с этой болезнью безоговорочно доверять врачам нельзя. Они сами напуганы и растеряны, и на них возложена слишком большая ответственность, они в теме не больше некоторых пациентов. Поэтому я и общаюсь с несколькими докторами, имеющими иногда противоположные точки зрения: беру те общие точки зрения и методы, о которых говорят и которые каждая из сторон не отвергает. Официальная медицина мне не помогла никак. У меня даже справки о том, чем я переболела, нет».



**Владимир Владимирович:** «Я понимаю, что нагрузка на врачей сейчас огромная. Но можно было сделать так, чтобы человек дозванивался в поликлинику хотя бы за час – современная телефония позволяет это делать. Когда организовали прямую линию с Путиным, трубку брали на третий звонок. Здесь судьбы людей, их здоровье, их психика».

**Дима:** «Врачи говорят, будто инкубационный период у вируса – две недели. Такой срок, думаю, в том случае, если у вас COVID-19 оказался на волосах, выживал там неделю, а потом вы его на слизистую занесли. Это редкий предельный случай. По факту же, я считаю, в бытовых условиях инкубационный период длится от двух до семи дней. Это утверждение основано на случаях в моей семье и тех прочих, о которых я знаю».

**Катя №1:** «Если бы состояние ухудшилось, я бы непременно обратилась за помощью, хотя сейчас это стремно по многим причинам. Во-первых, больницы перегружены, врачи прибывают или с опозданиями, или вообще не прибывают. Во-вторых, все равно точно не понятно, чем лечить. В-третьих, любое общение с медработниками в текущей ситуации несет риски заражения. Я мыслила именно так. И недавно то же самое написал в своей соцсети один доктор».

**Катя №2:** «Тут позвонил приятель с телевидения, он переболел пневмонией в начале марта, когда еще никому не ставили коронавирус, а сейчас сдал плазму на антитела, и она показала, что их у него нет. То ли он болел не тем, то ли анализ взяли как-то не так, то ли то, что происходит, гораздо опаснее, чем можно подумать.

Какой смысл в появлении вакцины, если антитела к вирусу не вырабатываются? Он сказал, что «заляжет на дно», пока все это для всех не завершится. Как? Хотелось бы хеппи-эндом. На самом деле я не знаю, что делать... И никто не знает».

Смотрите фоторепортаж по теме:  
Редакция «МК» изнутри: как делают газету в  
условиях пандемии



