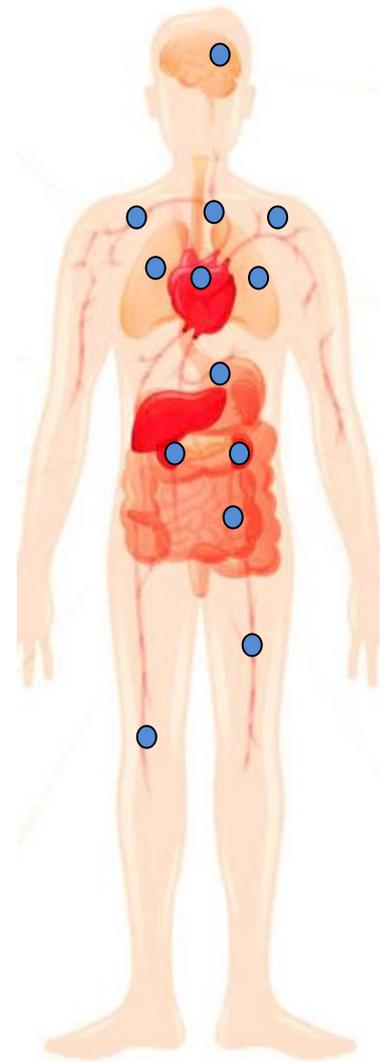


## Если вы переболели COVID-19...

Сегодня мы уже больше знаем о вирусе и российские специалисты опираются не только на собственный опыт, но и пользуются наработками зарубежных коллег, руководствуются рекомендациями ВОЗ. Уже известно, что наиболее распространенным клинически проявлением новой коронавирусной инфекции является двусторонняя пневмония. Но вирус также поражает желудок, кишечник, толстую и тонкую кишку, сосуды миокарда, почек. Мы знаем, что через кровоток и пластинку решетчатой кости вирус проникает в головной мозг и поражает его. Именно из-за этого изменяется и пропадает обоняние и болит голова у пациентов на ранних стадиях. Но в первую очередь, конечно, поражены дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Поэтому целью реабилитации является восстановление функции дыхания, восстановление физической активности, устойчивости к нагрузкам, преодоление стресса, беспокойства или депрессии. В идеале делать это нужно под контролем профессионалов, особенно если инфекция проходила в тяжелой форме. Если нет возможности делать это очно, можно воспользоваться телемедициной. Пациенты на реабилитации используют дыхательные практики, тренируют дыхательные мышцы. Упражнения можно выполнять и дома, но начинать лучше под контролем врачей. У пациента, ослабленного тяжелым течением болезни, самостоятельное использование дыхательных техник может привести к гипервентиляции и головокружениям.



### Чем поддержать организм после болезни

1. **Выполняйте аэробные нагрузки** в положении сидя или даже лежа и полулежа. Можно делать упражнение велосипед, обязательны нагрузки на руки. Если при тренировке рук используется дополнительный вес, то принцип тут такой – меньше вес – больше число повторений. На велотренажере тренироваться можно, но начинать нужно с более горизонтального положения. Важно, что упражнения должны быть регулярными и с достаточно высокой частотой – от 4 до 6 дней в неделю. Нагрузку увеличивайте плавно и постепенно.



2. С активными кардионагрузками, вероятно, придется подождать долго. В любом случае, начинать нужно с **ходьбы**. Потом постепенно можно использовать **велосипед**. Но самое лучшее – **ходить и гулять, дышать свежим воздухом**. Улучшение газообмена тоже реабилитация!

3. **Правильно питаемся!** В этом случае это означает: едим небольшими порциями, обращаем внимание на то, чтобы калорий было достаточно, никаких жестких диет. Организму нужны и белки, и жиры. После выздоровления нужно высокобелковое питание. Ведь белок – строительный материал для клеток, в том числе иммунных. В рационе обязательно должно быть легкоусваиваемое мясо: паровая курица, паровая индейка, телятина, кролик. Должны быть крупы, в первую очередь гречневая и перловая. Углеводы тоже важны, но сладкое стоит заменить большим количеством клетчатки (овощи, зелень).



Это нормализует пищеварение и повышает эмоциональный фон.



4. **Спать** после болезни необходимо не меньше 7 часов. Проветриваем спальню перед сном,

замедляем физическую активность за 2 – 3 часа до времени сна. Если есть такая возможность, то перед сном лучше прогуляться и не объедаться, ужин завершить за 1,5 – 2 часа до сна.

5. Постарайтесь непосредственно **перед сном не использовать гаджеты**, потому что это вызывает перевозбуждение нервной системы. Не стоит брать с собой телефон в кровать. Потому что, если вы проснулись среди ночи, а у вас под рукой телефон, - вероятность того, что вы начнете что-то читать, велика. А как только вы что-то прочитали, мозг уже перестроился на другую деятельность.

6. Мы все сейчас находимся в состоянии стресса, и переболевшие, и непереболевшие. Особенностью данной инфекции является гипоксия, кислородное голодание. Это может быть предпосылкой для развития тревоги, посттравматического стрессового расстройства, депрессии. В таких случаях нужна **психологическая поддержка** – обратитесь за квалифицированной помощью.

7. **Пойте на здоровье!** Пение полезно в принципе. Любое, можно и горловое. Оно положительно влияет на щитовидную железу, в гормонах которой – вся наша энергия. Когда человек поёт, происходит своеобразный её массаж. А поскольку для переболевших ковидом характерны астения, депрессия, то воздействие на щитовидную железу очень кстати. Пусть все поют, как могут! Это сильнейший эмоциональный компонент. А горловое пение - это один из вариантов дыхательной гимнастики, сопряжённой с вибрационным воздействием. Вибрация способствует лучшему отхождению мокроты, повышает тонус бронхиол и сосудов.



8. **Контролируйте уровень витамина D.** Гуляйте под солнцем, особенно утром, ешьте продукты, богатые витамином А, Е, В и особенно D: мясо, морскую северную жирную рыбу, грибы, творог, кефир, сыр, яйца, бобовые, орехи, креветки, овощи, фрукты. Но если анализы выявят недостаточность витамина D, нужно будет принимать его дополнительно.