**Как восстановить здоровье после коронавирусной инфекции**

Коронавирусная инфекция за последние полгода стала самым внезапным и необъяснимым мировым недугом. Сегодня, когда врачи выявили слабые стороны вируса, когда были подобраны методы лечения, разработана вакцина и началась вакцинация, врачи заговорили об особой необходимости реабилитации для пациентов, перенесших заболевание.

Действительно, даже пациенты, перенесшие заболевание в относительно легкой форме, могут постепенно возвращать себе прежние возможности здоровья месяцами! Из больницы в среднем человек выходит через 2-3 недели. Но ведь вирус затрагивает не только легкие, но и сказывается на состоянии организма в целом, добавляя к слабости и одышке нарушения в пищеварении, бессонницу и даже проблемы с кожей. В норме период восстановления после коронавируса составляет 2-3 месяца, однако процесс может затянуться, если не предпринимать специальных мер.

Пока не существует волшебной таблетки, которая поможет быстро восстановиться после COVID-19. И все эффективные методы, которыми помочь организму и ускорить восстановительный процесс, тесно связаны с применением методик лечебной физической культуры.

**Восстановление после коронавируса в легкой форме**

Для всех пациентов реабилитационный план включает в себе 2 задачи:

* Возвращение уровня физической активности пациента;
* Восстановление дыхательного объема легких;

Что касается восстановления физической активности, то каждому пациенту желательно дойти до исходного состояния. Из-за сильной интоксикации и долгого постельного режима у людей с перенесенной коронавирусной инфекцией снижается устойчивость и сопротивляемость к физическим нагрузкам, из-за этого они очень быстро устают. В легком случае средством восстановления могут стать обычная ходьба – прогулки с постепенным увеличением расстояния и времени. В более тяжелых формах потребуются специальные занятия лечебной физкультурой.

Улучшение дыхательного объема легких. Ни для кого не секрет, в результате вирусной пневмонии поражается большая площадь легких, что приводит к фиброзу легочной ткани. И с помощью специальных дыхательных упражнений необходимо «раздышать» переболевшего человека.

**Восстановление после пневмонии коронавируса в средней форме**

Одышка, которая сопровождает дыхание переболевшего и мешает нормально жить, - это следствие поражения легочной ткани – фиброза. На тканях образуются рубцы, ткани становятся неэластичными, жёсткими и плотными. Из-за поражения какие-то части лёгких не могут нормально выполнять свои функции и часть работы вынужденно берёт на себя другие, здоровые части, а человеку приходится чаще вдыхать.

Реабилитация после перенесенного вируса требуется каждому переболевшему, вне зависимости от степени тяжести пережитого заболевания. Но особенно в этом нуждаются пациенты, которые долгое время находились в отделении реанимации на искусственной вентиляции легких (ИВЛ).

И восстановление уровня физической активности, и восстановление объёма лёгких – это комплексная задача, которая должна решаться с помощью специально разработанных занятий ЛФК, в том числе дыхательных и с помощью медицинского массажа грудной клетки. ЛФК помогает нормализовать работу всех органов и систем после огромного числа соматических расстройств и травм, и воспаление легких не является исключением, а медицинский массаж помогает улучшить кровообращение, тем самым увеличивает приток крови к грудным мышцам, к диафрагме.

**Восстановление в домашних условиях**

В домашних условиях пациентам, перенесшим вирус, могут быть рекомендованы следующие методы и занятия, способствующие восстановлению:

* Применение дыхательных тренажеров – нагрузочных спирометров. Прибор создает давление во время выдоха, что способствует открытию альвеол, а также легкую вибрацию, что стимулирует отхождение мокроты. С помощью спирометра можно контролировать скорость и объем воздуха, отслеживать результат и увеличивать нагрузку. Нагрузочные спирометры можно использовать дома, но обязательно посвятите в свои планы по самолечению врача.
* Дыхательная гимнастика, включающая долгий выдох и глубокое дыхание, которые полезны для восстановления работы легких.
* Занятия в бассейне. Плавание помогает тренировать ослабленные болезнью диафрагму и множество вспомогательных дыхательных мышц: давление воды заставляет эти мышцы работать активнее, и дыхательный аппарат и общая выносливость восстанавливаются быстрее.

Многие люди, перенесшие коронавирус, жалуются на постоянную усталость. Но связано это не только с уменьшением объемом легких и слабой сопротивляемостью физическим нагрузкам. Ученые установили, что хроническую усталость после болезни испытывают многие пациенты, перенесшие разные формы пневмонии. То есть, усталость, несмотря на то, что синдрома хронической усталости нет в Международной классификации болезней, и не все специалисты вообще признают его существование, есть связь с пневмонией.

Победить усталость, по мнению врачей, в этом случае поможет повседневное усложнение рутинной деятельности – двигательных задач, от обычной ходьбы к переходу на беговую дорожку спортзала. Главное – постоянно контролировать достигнутое: проходить сегодня больше, чем вчера, заострять внимание на скорости и дистанции, отслеживать их с помощью гаджета.

При этом важно контролировать самочувствие – если во время движения появляется одышка, она должна полностью пройти через 2-3 минуты после остановки. Прочие измерения показателей здоровья во время нагрузки стоит делать по назначению врача, например, контроль сатурации, контроль пульса и давления — если есть гипертония или другие проблемы с сердцем.

Кроме этого, во время нагрузок могут появляться головные боли, головокружения, тошнота, потливость, и если это так, то следует обратиться за разработкой курса восстановления к специалистам.

Главный государственный санитарный врач

Ушачского района Витебской области –

главный врач государственного учреждения

«Ушачский районный центр

гигиены и эпидемиологии» П.А.Савченко