



Перенесли коронавирусную инфекцию? Рассказываем, как восстановиться после болезни

По словам медиков, COVID-19 не только оказывает негативное влияние на легочную ткань человека, но и на всю сердечно-сосудистую систему, на эпителий сосудов, а также является триггером для сбоя синтеза железа в крови.

Людей, которые в той или иной форме перенесли коронавирусную инфекцию, в мире с каждым днем становится все больше. В нашей стране их количество тоже растет. И, к сожалению, не для всех заразившихся болезнь проходит бесследно. На вопрос, какие осложнения могут возникнуть после COVID-19, медики пока не дают однозначного ответа и лишь делают осторожные прогнозы. Однако кое-что известно уже и сейчас. Например, почему бывшие ковидные больные еще долго могут испытывать слабость, а также, какие виды реабилитации и дыхательные упражнения помогают восстановиться после болезни, а какие, наоборот, способны ухудшить состояние здоровья.

Вопросов пока больше, чем ответов

Медики Государственного учреждения «Республиканский клинический госпиталь инвалидов Великой Отечественной войны имени П.М.Машерова» отмечают, что механизм развития COVID-19 достаточно сложный. На сегодняшний день уже известно, что вирус оказывает влияние на легочную ткань, разрушает гемоглобин, негативно влияет на синтез железа, на сердечно-сосудистую систему, а также на эпителий сосудов. Но предсказать последствия пока очень сложно.

– Ученые во всем мире только накапливают первичный массив данных о том, что происходит в пораженном вирусом организме. А медики занимаются разработкой программ восстановительного лечения после перенесенного заболевания. А также своеобразного тестирования организма, которое поможет понять, что произошло с иммунитетом и с плотностью легочной ткани у каждого конкретного пациента, – рассказали в клиническом госпитале.

При этом на многие вопросы ответа у медиков пока нет. Например, никто до конца не знает, как долго у ковидных пациентов может сохраняться уплотнение легочной ткани, как предотвратить фиброз легких и следить за этими людьми в будущем.

– Благо каждая страна ведет регистр всех больных, проводится масса исследований, есть возможность обмениваться с коллегами информацией, что происходит с кровью, иммунитетом, легкими. Ведь для всех нас это абсолютно новая клиника, с которой мы сталкиваемся впервые, – отметили специалисты.

Для восстановления нужны время, здоровый сон, полноценное питание и правильная гимнастика

– Восстановление после пневмонии – процесс небыстрый. Ведь любая пневмония это не только повреждение легких, но и интоксикация всего организма. К тому же воспаление легких часто

сопровождается кислородным голоданием, развитием дыхательной недостаточности. Так что для восстановления нужно время. А оно у каждого может быть совершенно разным – в зависимости от возраста, общего состояния организма, сопутствующих хронических заболеваний, – подчеркнули в клиническом госпитале им.П.М.Машерова.

Медики рассказали, что многие пациенты после выздоровления еще долго жалуются на плохое самочувствие и сильную слабость. По их словам, это может быть связано с дефицитом железа.

– Во время воспалительных процессов железо очень активно потребляется организмом. Поэтому, если упадок сил не проходит, лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом на предмет проверки уровня железа и назначения соответствующих препаратов, – советуют специалисты.

В качестве восстановительных мероприятий, медики также рекомендуют соблюдать режим сна, полноценно питаться (включить в рацион много фруктов, овощей и рыбы), добавить витамин D, а также почаще проветривать помещение.

– Обязательно следите за уровнем влажности в помещении. Для наших органов дыхания оптимальна влажность 40–60%. Ее можно измерить с помощью прибора-гигрометра. При необходимости приобретите увлажнитель воздуха, – говорят медики.

А вот реабилитологи, ко всему прочему, настаивают на организации правильного двигательного дыхательного режима, даже у тех пациентов, которые еще болеют.

– Не все упражнения одинаково полезны. Для ковидных больных классическая дыхательная гимнастика, например, надутие шарика, не подходит. Подобные упражнения выполняются с усилением и сопротивлением на выдохе, чтобы «раздуть» объем легкого. А у пациентов с COVID легочная ткань уплотнена, и для них все упражнения, направленные на раздувание легкого, более чем опасны. Здесь нужна другая гимнастика, – отметили врачи.

Сейчас во время работы с пациентами медики используют гимнастику, разработанную китайскими коллегами. Упражнения направлены на мышечное растяжение, позволяют включить дополнительную дыхательную мускулатуру и увеличить объем грудной клетки.

– В задних отделах легких есть неработающие альвеолы. Наша задача раскрыть задние пространства легких и включить дополнительные объемы легочной ткани. Именно для этого в реанимациях пациентов кладут на живот. Кроме того, мы заставляем своих пациентов вдыхать воздух носом на три счета, а затем медленно, на пять счетов, выдыхать через рот. Такой нехитрый способ дыхания позволяет уменьшить объем воздуха, который попадает в легкие, постепенно раскрывает дыхательную мускулатуру и предотвращает повреждение альвеол, – объяснили специалисты.

Кроме того, в качестве реабилитации пациентам с COVID медики назначают вибромассаж и массаж в электростатическом поле. И та и другая процедура позволяет тканям легких не резко раздуться, а увеличиваться постепенно.

С фитнесом пока придется завязать

Выписывая пациентов домой, медики предупреждают, что на какое-то время им лучше ограничить физическую активность. Такие рекомендации они объясняют тем, что коронавирус полиморфный и может негативно действовать на любые органы и системы. В том числе нарушать работу почек и поражать сосуды.

– Если вы заболели – лежите! Если выздоровели – отдыхайте! Не нужно изнурять себя физическими упражнениями, делать приседания, в данной ситуации это очень вредно. Также желательно посмотреть функцию миокарда – коронавирус может провоцировать возникновение вирусных миокардитов, – добавили специалисты.

Виктория ЯКИМОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

<https://1prof.by/news/obshhestvo-i-profsoyuzy/perenesli-koronavirusnuju-infekciju-rasskazyvaem-kak-vosstanovitsya-posle-bolezni/>

[Подписка](#)

Source URL:

<https://www.mpt.gov.by/trade-union-news/perenesli-koronavirusnuyu-infekciyu-rasskazyvaem-kak-vosstanovitsya-posle-bolezni>