**Восстановление после коронавирусной инфекции**

Новая короновирусная инфекция опасна не только течением, но и последствиями. Даже те, кто им уже переболел, не могут вздохнуть облегченно: помимо легких, инфекция поражает и другие органы и системы организма. И чтобы восстановить здоровье, необходимо провести грамотную реабилитацию.

Людей мучают головные боли, одышка, нарушения сна, астения – хроническая слабость. Имеет место так называемый синдром деморализации - чувства беспокойства, беспомощности, страха, уныния, «спутанность» мышления.

Пациентам кажется, что после выписки из больницы, жизнь вернется в прежнее русло, однако так происходит не всегда. Период восстановления после перенесенной коронавирусной инфекции зависит от того, насколько сильным был иммунитет у человека до болезни, в какой форме протекала инфекция, так как после коронавируса обостряются хронические заболевания. Поэтому восстановительный период будет проходить с учетом этих особенностей. В среднем реабилитация длится от 2 недель до 1,5 месяцев.

Человек может столкнутся с множеством осложнений:

- затруднение дыхания, одышка, чувство нехватки воздуха;

- затруднение откашливания;

- слабость дыхательных мышц - тяжело долго и громко разговаривать, человек быстрее устает, присутствует постоянная сонливость и чувство слабости;

- снижение физической выносливости;

- повышение риска обострения и прогрессирования всех хронических заболеваний (сахарный диабет, астма, бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, артрит, полинейропатия);

- повышение риска инфаркта и инсульта.

 В восстановлении после перенесенной коронавирусной инфекции играют роль несколько ключевых факторов. Это соблюдение режима труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе, но только в местах, где мало людей, отказ от курения, исключение возможных перегреваний и переохлаждений, полноценная диета с достаточным содержанием белков и повышенным содержанием витаминов, а также чтобы уровень влажности в квартире не превышал 40%.

 После выписки из стационара переболевший коронавирусом человек должен провести 14 дней дома. На этот период он получает индивидуальные рекомендации врача относительно реабилитации. Основное внимание необходимо уделить восстановлению иммунитета и функции легких.

 Правильное питание

В период восстановления после коронавируса необходимо придерживаться диетического питания. В рационе должно быть достаточно продуктов белкового происхождения — мяса кролика, постной свинины, говядины, индюшатины. Готовить их нужно на пару или методом отваривания.

В меню должны присутствовать цельнозерновые каши, салаты из овощей, фрукты, а также кисломолочные продукты — творог, кефир, йогурт (с низкой жирностью). До полного выздоровления стоит отказаться от жирной, жареной, копченой еды, маринадов. Важно пить достаточное количество жидкости

Витаминотерапия должна включать в себя прием витамина D, для помощи иммунитету, витаминов А, С, Е, а также микроэлементов. Необходимо уделите особое внимание восстановлению микрофлоры кишечника – стоит употреблять больше пищи богатой клетчаткой, длительными курсами до полутора-двух месяцев принимать пробиотики, а также препараты, улучающие работу печени.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика после перенесенной коронавирусной инфекции ускоряет процессы рассасывания воспалительных очагов в легочной ткани, увеличивает эластичность легких и подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких

Выполнять комплекс упражнений для восстановления дыхательной функции необходимо ежедневно по два-три раза в день под контролем пульса, частоты дыхания, измерения АД и сатурации до и после занятия.

Важно, чтобы во время занятий дыхательной гимнастикой, вы чувствовали себя комфортно, избегая перенапряжения. Если во время занятия у вас появилась отдышка, чувство нехватки воздуха надо прекратить занятия. Необходимо обязательно контролировать артериальное давление и пульс. Если артериальное давление повысилось на 20 мм.рт. ст. и выше, а пульс стал чаще на 60% от исходного, то необходимо закончить занятие.

Длительность 1 занятия должна составлять около 10 минут, исходя из самочувствия. Постепенно время выполнения упражнений увеличивается. При сильной слабости упражнения обычно начинают делать в исходном положении лежа на спине, с упражнений для мелких и средних мышечных групп (пальцы, кисти, стопы) с переходом в исходное положение сидя.

При сохранении повышения температуры тела, при появлении одышки, затруднении дыхания, головокружении, учащения сердцебиения и появления отеков конечностей дыхательную гимнастику стоит на время прекратить.

После пневмонии более важно заново научиться делать глубокий вдох и задерживать дыхание (не более 2-3 секунд). Выдох должен быть медленнее, чем вдох. Во время выполнения этого упражнения нужно медленно поднимать и опускать руки. Повторять такое упражнение нужно 5-7 раз.

Сидя на краю кровати, нужно упереться руками и слегка наклонить корпус вперед. Сделать глубокий вдох через нос, развести плечи назад и выпрямить спину, на 2-3 секунд задержать дыхание и выдохнуть медленно, через рот (одновременно произнося непрерывный звук “жжжж”). Повторить упражнение 5 -7 раз.

Стоя, наклонить туловище немного вперед, развести руки до уровня плеч и постепенно расслабить их. Одновременно с опусканием рук произнести звук “ррр или шшш!”

Пользу после коронавируса приносит диафрагмальное дыхание, которое практикуют йоги. Первые тренировки можно провести, лежа на спине с согнутыми ногами в коленных суставах на опоре, затем нужно выполнять упражнение стоя:

1. Левую руку положить на верхнюю часть живота, правую — на грудную клетку.

2. Медленно вдохнуть так, чтобы поднялась верхняя часть живота, в грудная клетка не двигалась, на медленном плавном выдохе слегка втянуть живот и прижать руками. Повторить 4-5 раз.

Физические нагрузки

Не стоит сокращать срок восстановления после коронавируса, резко увеличивая физические нагрузки в домашних условиях. Не рекомендуется активно заниматься спортом. Врачи советуют увеличивать нагрузки постепенно, не допуская перенапряжения. Зарядку нужно делать на балконе или в хорошо проветренной комнате. Об ухудшении самочувствия необходимо обязательно информировать врача. Под строгим запретом употребление алкоголя и курение.

По мнению экспертов, последствия вируса не менее опасны, чем само заболевание. В связи с этим возрастает роль реабилитации, которая, по мнению медиков, ускорит процесс восстановления здоровья.