



**Кузбасский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики**

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ



**Информационный материал
для населения**

В 2020 году население всего мира охватило инфекционное заболевание, вызванное новым коронавирусом тяжелого острого респираторного синдрома SARS-CoV-2. Глобальная пандемия получила название **COVID-19**

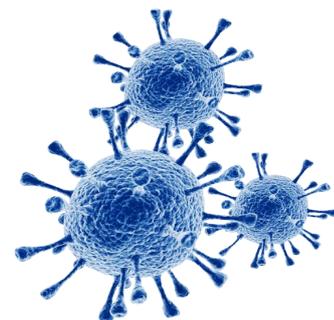


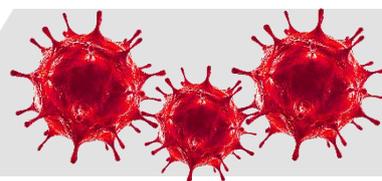
Возбудитель пандемии, ранее неизвестный РНК - содержащий β -коронавирус, передающийся людям и животным, предположительно распространившийся к человеку от диких мышей.

Число случаев заражения этой инфекцией к лету 2022 года достигло 528 млн. и сегодня продолжает расти во всем мире. Количество летальных исходов превысило 6 млн. человек и также увеличивается.

COVID-19 - коварное заболевание, способное поражать практически все органы и системы.

Мультиорганный вирусный патологический процесс вызывает поражение человека различной степени тяжести: от бессимптомных до фатальных форм.





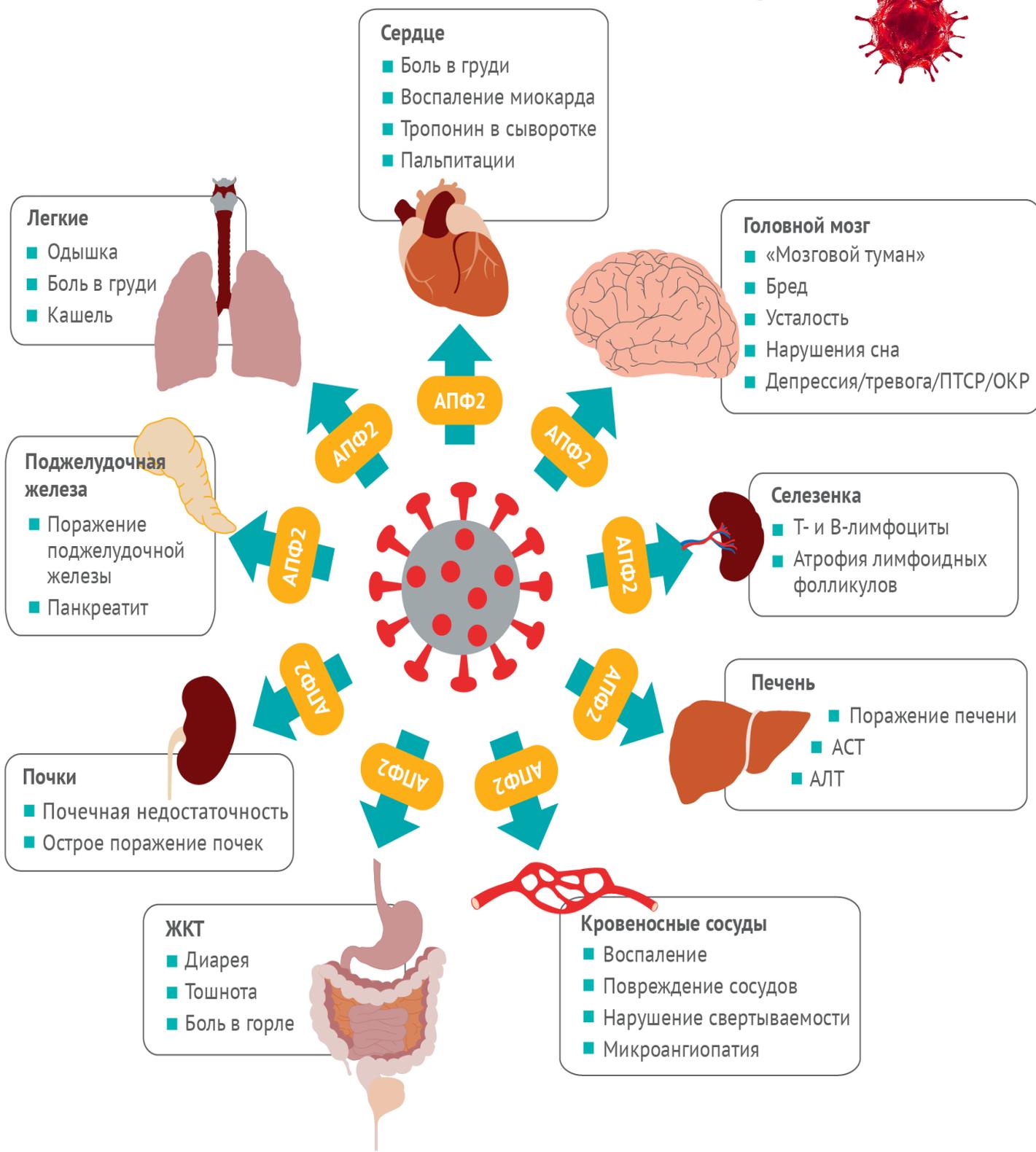
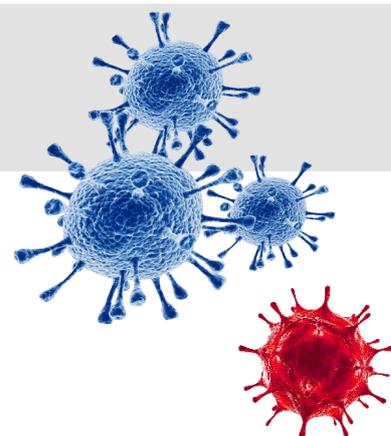
КЛАССИФИКАЦИЯ

Острый COVID-19 - симптомы, длящиеся до 4-х недель после начала заболевания



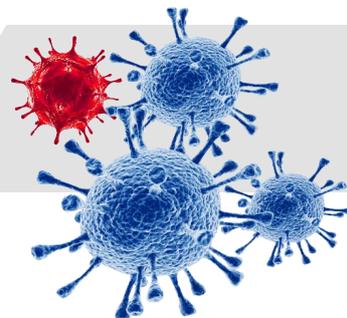
- ✚ **Продолжающийся симптоматический COVID-19** – симптомы заболевания, беспокоящие от 4 до 12-ти недель от момента начала неблагополучия
- ✚ **Постковидный синдром (Long Covid)** - симптомы более 12 недель, не объяснимые альтернативным диагнозом, способные меняться со временем, исчезать и вновь появляться, затрагивая многие системы организма.
Это многообразные симптомы, которые беспокоят человека после перенесенного COVID-19, когда уже нет вируса, нет острых проявлений инфекции или её осложнений, когда завершён основной курс лечения, но пациент не чувствует себя здоровым: его беспокоят самые разные **патологические симптомы**

Многоликий COVID-19



Мультиорганные осложнения при COVID-19 и постковидном синдроме

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ



4

ЧАСТОТА

- ✚ До **20%** людей, перенёсших коронавирусную инфекцию, страдают от долгосрочных симптомов, длящихся в среднем 3-6 месяцев
- ✚ В **2,3%** случаев постковид продолжается более 12 месяцев

Кто чаще страдает?

Постковидный синдром может возникнуть вне зависимости от того, в какой форме Covid - 19 протекал у человека: скрытой, легкой, средней, тяжелой или критической.

Однако, информация, накопленная за 2 года наблюдения за пандемией, позволяет выделить **4 группы** пациентов, наиболее подверженных развитию постковидного синдрома:

ГРУППЫ РИСКА

Лица, перенесшие **тяжелую форму** ковидной инфекции и длительную вентиляцию легких

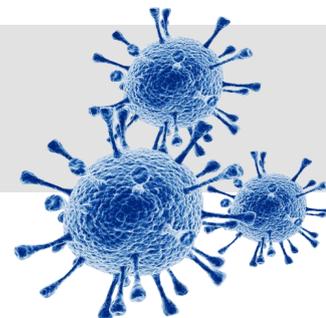
Пациенты, имевшие **5 и более** клинических симптомов во время заболевания

Больные **пожилого** возраста

Люди с **хроническими** заболеваниями (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет, ожирение, легочная патология, аутоиммунные заболевания)

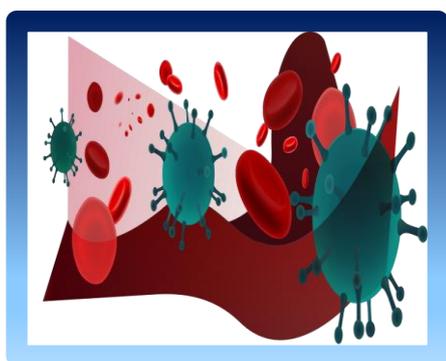
ПРИЧИНЫ

постковидного синдрома



5

Имеется несколько не противоречащих друг другу гипотез причин возникновения постковидного синдрома:



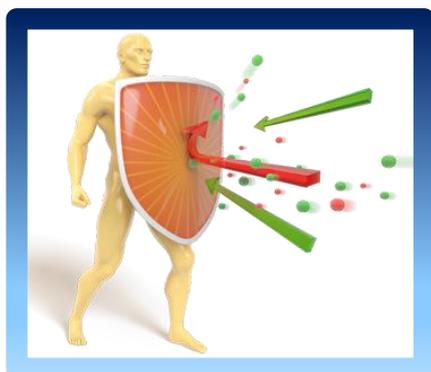
I гипотеза - прямое повреждение органов пациента. Коронавирус повреждает напрямую клетки легких, сердца, кровеносных сосудов, головного мозга, почек, желудка и кишечника



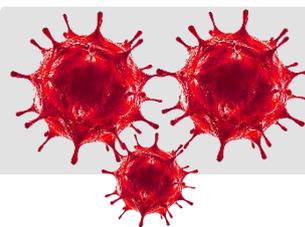
II гипотеза - тромбы. Вирус вызывает воспаление внутренней оболочки кровеносных сосудов, что приводит к проблемам со свертыванием крови. Наличие микротромбов в кровяном русле выводит из строя обильно кровоснабжаемые органы - сердце, почки, надпочечники, щитовидная железа, половые железы, головной мозг и другие



III гипотеза - вирус повреждает клетки головного мозга и крупных нервов, вызывая большое разнообразие симптомов, от проблем со сном и тревожных расстройств до нарушений ритма сердечной деятельности и дыхания



IV гипотеза - вирус вызывает чрезмерный ответ иммунной системы. Провоцируются аутоиммунные реакции. Возникает хроническое воспаление, вследствие активации тучных клеток, которые выделяют большое количество медиаторов

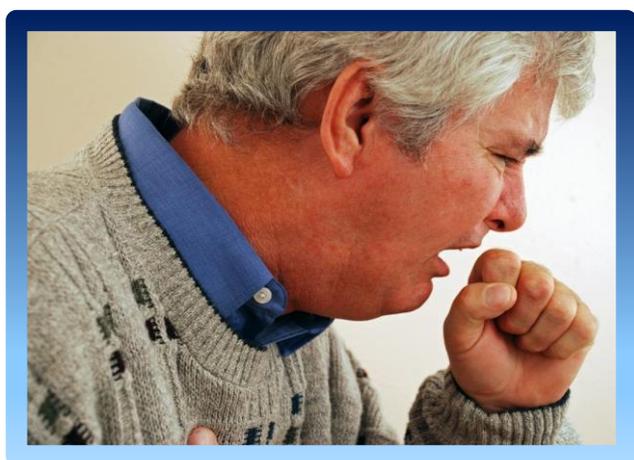


Резкая слабость



- ✚ Человек теряет привычную бодрость, он буквально не может подняться с кровати, несколько недель вынужден соблюдать постельный режим
- ✚ Ему сложно выполнять рутинные обязанности, тем более, работать

Дыхательные нарушения

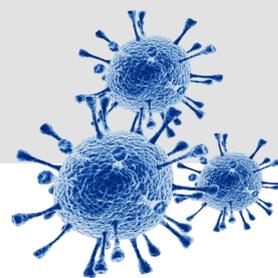


- ✚ Кашель и одышка
- ✚ Нехватка воздуха
- ✚ Неполный вдох
- ✚ Бронхоспазм
- ✚ Тяжесть за грудиной
- ✚ Неспособность долго лежать на спине

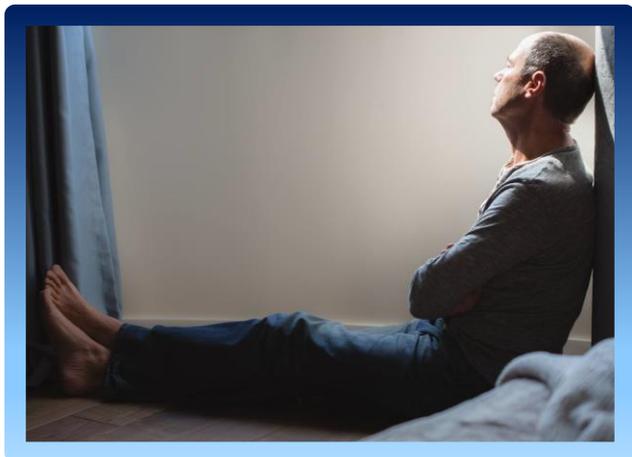
Нарушения нормального ритма жизни



- ✚ Ночная бессонница
- ✚ Дневная сонливость
- ✚ Яркие сновидения



Психологические нарушения



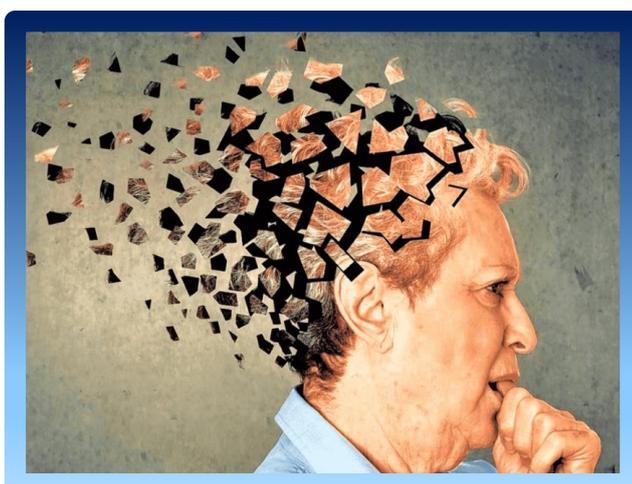
- ✚ Эмоциональная лабильность
- ✚ Плаксивость
- ✚ Тревожность
- ✚ Депрессия



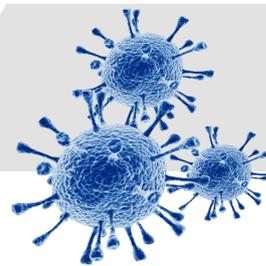
Боли

- ✚ Головные и головокружения
- ✚ Мышечные
- ✚ Сердечные
- ✚ Суставные

Когнитивные нарушения



- ✚ Ухудшение памяти
- ✚ Рассеянное внимание
- ✚ «Туман в голове»
- ✚ Снижение скорости реакций
- ✚ Дезориентация в пространстве
- ✚ Интеллект выздоровевших тяжелых пациентов «стареет» в среднем на 10 лет



Поражение сердечно - сосудистой системы



- Гипертония
- Затяжная гипотония
- Тахикардия
- Миокардит/Перикардит
- Сердечная недостаточность
- Ортостатический коллапс - при резком изменении положения тела падает давление, темнеет в глазах, головокружение и обморок

Нарушения пищеварительной системы

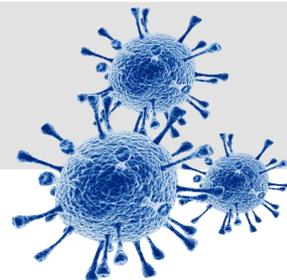


- Тошнота
- Потеря аппетита
- Боли в животе
- Запоры или диарея



Сбои терморегуляции

- Субфебрильная температура
- Гипотермия
- Скачки температуры
- Ночная и дневная потливость



Расстройства функции органов чувств

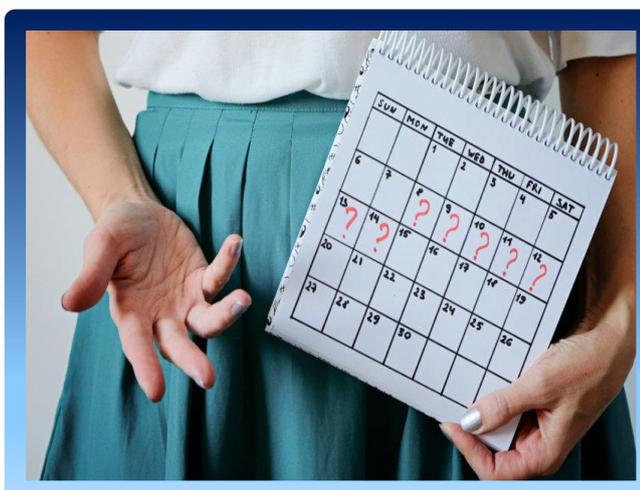


- ✚ Потеря вкусовых ощущений
- ✚ Потеря обоняния
- ✚ Нарушения зрения
- ✚ Снижение слуха

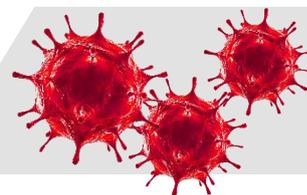


Выпадение волос

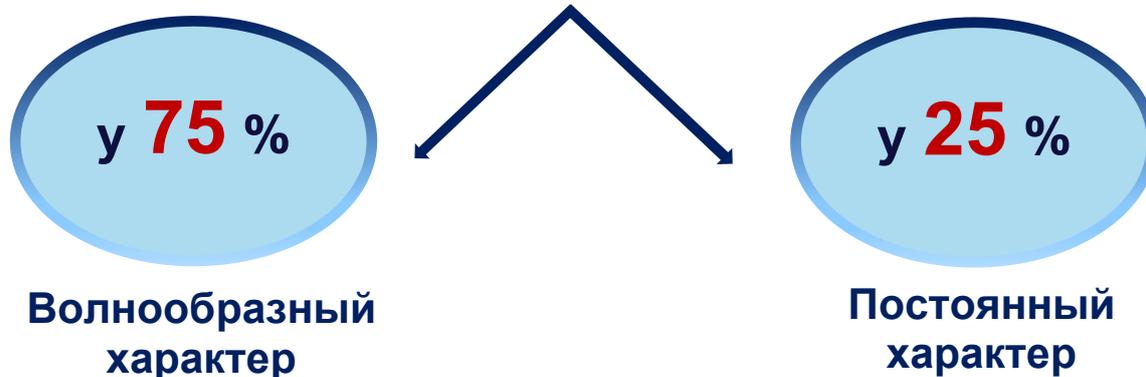
- ✚ Выпадение зубов
- ✚ Кистозные образования в полости челюстей
- ✚ Кожные сыпи
- ✚ Ощущение жжения кожи
- ✚ «Ковидные пальцы» (кончики пальцев на руках и ногах краснеют как при обморожении)



Менструальные нарушения у женщин



Течение постковидного синдрома



Осложнения постковидного синдрома

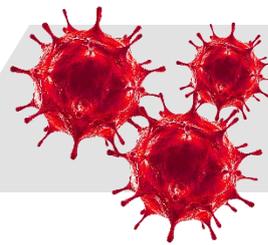
Постковидный синдром существенно снижает качество жизни

- ✚ **30 - 35%** людей спустя 3-4 месяца после заражения все еще не могут осуществлять полноценный уход за собой и детьми, вернуться к работе, нормальному ритму жизни
- ✚ **1/3** переболевших, ранее занимавшихся спортом, не способны продолжать свои ежедневные упражнения в течение как минимум 6 месяцев

Тяжелые осложнения

- ✚ **Психические** последствия у пациентов ассоциированы с паническими атаками. Затяжные депрессии порою ведут к суицидам
- ✚ **Неврологические** осложнения - ишемические инсульты, миелиты и полинейропатии
- ✚ **Сердечно-сосудистые** - у переболевших Covid-19 повышен риск тромбозов, тромбоэмболий и внезапной сердечной смерти в отдаленном периоде

Реальные долгосрочные последствия новой коронавирусной болезни для популяционного здоровья еще только предстоит оценить в ближайшие годы



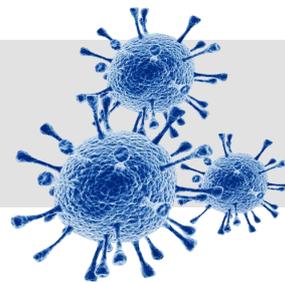
Как быстро восстановиться после коронавируса?

Волшебного средства от последствий коронавируса не существует. Реабилитация после болезни длится от нескольких месяцев до года.

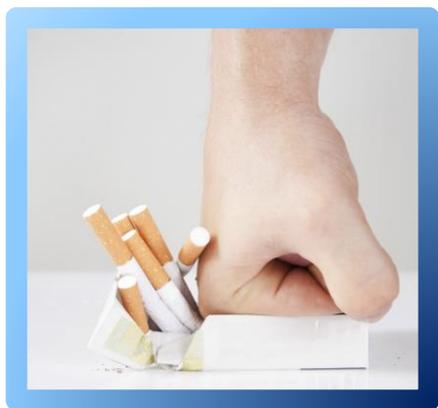
Перечень восстановительных мероприятий зависит от индивидуальных особенностей пациента, но есть общие для всех правила:

- ✚ **Возвращение к привычному образу жизни должно быть постепенным!**
- ✚ **Основа восстановления после болезни - здоровый образ жизни!**





Наукой установлено, что употребление табака ассоциировано с сердечно-сосудистой, респираторной, онкологической патологией и сахарным диабетом, а потому курящие лица с хроническими заболеваниями подвержены более высокому риску развития тяжелой формы COVID-19 и смерти от нее, в большей степени курильщики страдают и постковидным синдромом

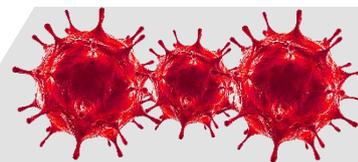


ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

Пользу здоровью
Вы отметите сразу и
в долгосрочной перспективе!

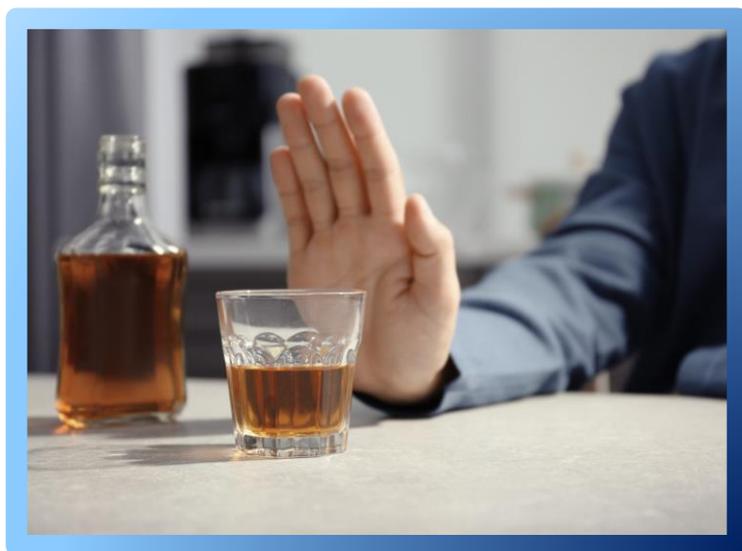
- ✚ Бросив курить, в организм прекращается поступление более **4 тыс. токсичных веществ**, 70 из которых являются канцерогенами
- ✚ Всего через 20 минут после сигареты **пульс и артериальное давление** начинают приходить в норму
- ✚ В течение 24 часов уровень угарного газа в крови снижается до нормы, увеличивается содержание **кислорода** в крови
- ✚ Через 2-4 дня исчезает спазм мелких бронхов, становится значительно легче дышать. Слизистая оболочка бронхов очищается от вредных веществ, возвращается ощущение **вкуса и запаха**
- ✚ 2 недели и улучшается **кровообращение**, исчезает спазм мелких сосудов
- ✚ В течение 1 месяца уходит головная боль, уменьшается кашель, повышается **эластичность сосудов**. С каждым днем все легче переносятся физические нагрузки, легче подниматься по лестнице
- ✚ Через 2 месяца **цвет лица** посвежеет, разгладятся мелкие морщинки
- ✚ Спустя 6 месяцев улучшается функция легких, исчезает одышка, возрастает общая **выносливость**
- ✚ Через 5 лет **риск инсульта** уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.
- ✚ Спустя 10 лет риск развития рака легких уменьшается, в сравнении с риском для курильщика, в 2 раза. Снижается **риск рака** рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы
- ✚ В течение 15 лет риск развития **болезней сердца** уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека

ВОССТАНОВЛЕНИЕ после COVID-19



13

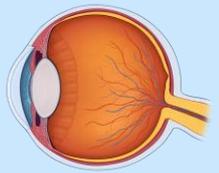
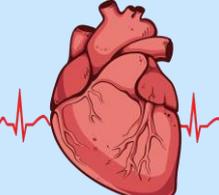
Алкоголь - это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости: чем больше выпито, тем больше наносимый вред



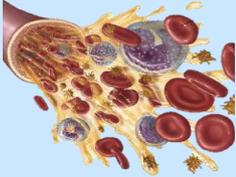
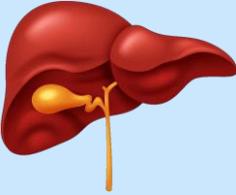
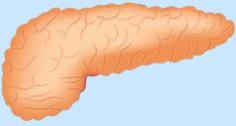
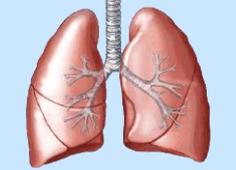
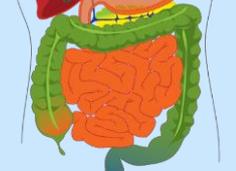
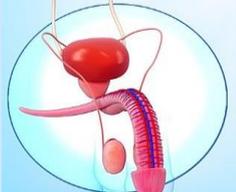
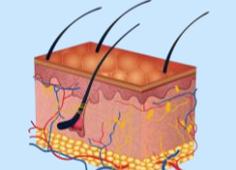
**ОТКАЖИСЬ
ОТ
АЛКОГОЛЯ!**

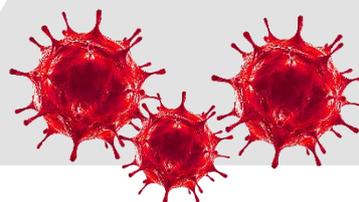
Это ускорит выздоровление и положительно отразится на Вашем здоровье, настроении и работоспособности

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

	Под действием алкоголя разрушаются клетки головного мозга и нервной системы. Это приводит к неконтрольному поведению, деградации личности, инсульту
	Алкоголь повышает внутричерепное давление. Кровеносные сосуды глазной системы лопаются и формируют кровоизлияния. Постепенно глазные мышцы атрофируются и снижается острота зрения
	На фоне спиртного нарушается ритм сердечных сокращений, формируются различные аритмии, вплоть до тяжелых форм. Сердечная мышца повреждается, клетки замещаются соединительной тканью, стенки сердца истончаются и растягиваются. Высок риск ишемической болезни, инфаркта и смерти
	Алкоголь - один из основных факторов риска развития атеросклероза (сужение просвета артерий). Характерно повышение артериального давления, особенно в момент выхода из запоя. Гипертонические кризы ведут к развитию инсульта

Алкоголь - сильнейший яд, алкоголизм - тяжелая болезнь

	<p>Под действием алкоголя возникает дефицит важнейших витаминов и микроэлементов, из крови выводится кальций, что вредит здоровью зубов. Нехватка фолиевой кислоты и железа приводит к развитию анемии</p>
	<p>Токсический гепатит – характерен для алкоголиков. Клетки печени погибают и замещаются соединительной тканью. Это приводит к циррозу. Орган перестает выполнять свои функции - обезвреживание «отходов» жизнедеятельности</p>
	<p>Острое воспаление поджелудочной железы развивается при остром отравлении алкоголем. Часто сопровождается перитонитом и приводит к гибели. При длительном употреблении алкоголя развивается хронический панкреатит и ткани органа перерождаются</p>
	<p>Алкоголь разрушает эластическую ткань легких, что нередко вызывает болезненное расширение легких – эмфизему. Часты пневмонии и бронхиты</p>
	<p>Все спиртные напитки оказывают крайне негативное влияние на фильтрационную и выделительную функции почек. Это приводит к отравлению организма продуктами обмена</p>
	<p>Алкоголь повреждает желудочную стенку, как следствие – гастрит и язва желудка или двенадцатиперстной кишки</p>
	<p>Крепкие и газированные алкогольные напитки сильнее всего разрушают слизистую кишечника</p>
	<p>У алкоголиков изменяется структура мужских половых желез (яичек). Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона. Феминизации внешнего вида алкоголика, импотенция</p>
	<p>У алкоголичек нарушен менструальный цикл, страдают бесплодием. Во внешнем облике и голосе - мужские черты (вирилизация). Климакс наступает на 10-15 лет раньше</p>
	<p>Кожа у алкоголиков пересыхает, теряет свою эластичность и способность восстанавливаться. Меняется фактура кожи, она начинает шелушиться и менять цвет</p>



Любая болезнь, тем более госпитализация в стационар, как правило, нарушают сон. Чувство стресса, которое испытывают практически все, перенесшие Covid-19, оказывает самое негативное влияние на продолжительность и качество сна

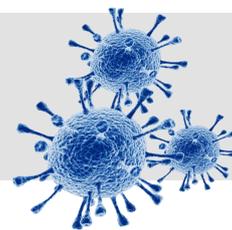


ВЫСПАЙТЕСЬ!

Сон - это третий по важности для человека элемент, вместе с едой и водой. Он незаменим для человека, потому что через сложные нейрофизиологические, химические и психологические ночные процессы наш организм восстанавливается и готовится быть днем работоспособным физически, умственно и эмоционально

- ✚ Во сне центральная нервная система анализирует и регулирует работу всех внутренних органов, блокирует стресс-гормоны, восстанавливает правильный **гормональный баланс**
- ✚ Ночью организм очищается от **шлаков и токсинов**
- ✚ Активируются Т-лимфоциты, борющиеся с простудными и вирусными заболеваниями, восстанавливается **иммунитет**
- ✚ Мозг «ремонтует» повреждения нейронов, убирает ненужные **нейронные связи**, обеспечивает выведение из мозга вредных продуктов жизнедеятельности мозговых клеток
- ✚ Во сне выделяется гормон соматотропин, укрепляющий **кости** и увеличивающий **мышечную массу** тела
- ✚ Ночью восстанавливается **микроциркуляция** крови, повышается образование коллагена в коже

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

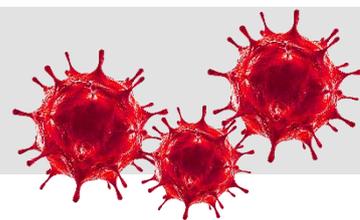


Полноценный ночной отдых жизненно важен для восстановления здоровья после коварной инфекции, нормализации настроения, умственной деятельности, возвращения к полноценной работе и активной социальной жизни



- + Выделите на ночной отдых от **7 до 9 часов**. Сон более 10 часов вреден для организма так же, как и недосып
- + Не принимайте пищу за 3 часа до сна. Переедание и поздний ужин провоцируют возникновение неприятных сновидений. Выпейте лучше стакан тёплого молока с чайной ложкой **мёда** или травяной чай
- + **Погуляйте** минут 30 перед сном
- + Соблюдайте **режим** сна. Каждый день ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, желательно до полуночи. Заводите будильник, чтобы ложиться спать вовремя, напоминайте, что пора отправляться в постель
- + **Проветрите** комнату. Увлажните воздух и наполните его ароматом жасмина, кедра, розы или мелиссы
- + Оптимальная температура для сна **16-23°C**
- + Поставьте в спальне 1-2 растения, выделяющих **кислород** ночью и очищающих воздух (герань, алоэ, драцена, хлорофитум, спатифиллум).
- + Создайте в спальне **тишину и темноту**. Устраните раздражители. Не смотрите телевизор и не пользуйтесь гаджетами за 1-2 часа до сна. Это поможет расслабиться и подготовиться к ночному отдыху
- + Поддерживайте кровать в порядке. Не реже 1 раза в неделю меняйте постельное белье. Используйте только **натуральные материалы**
- + Перед сном примите **теплую ванну** с добавлением в воду любимого эфирного масла (лавандовое, апельсиновое)
- + Попробуйте спать голым. Тело будет дышать, а сон станет качественнее
- + Проводите **дыхательную гимнастику** под музыку для релаксации
- + Спице **на спине** - в такой позе внутренние органы не пережимаются, лучше работают, а сон становится крепче

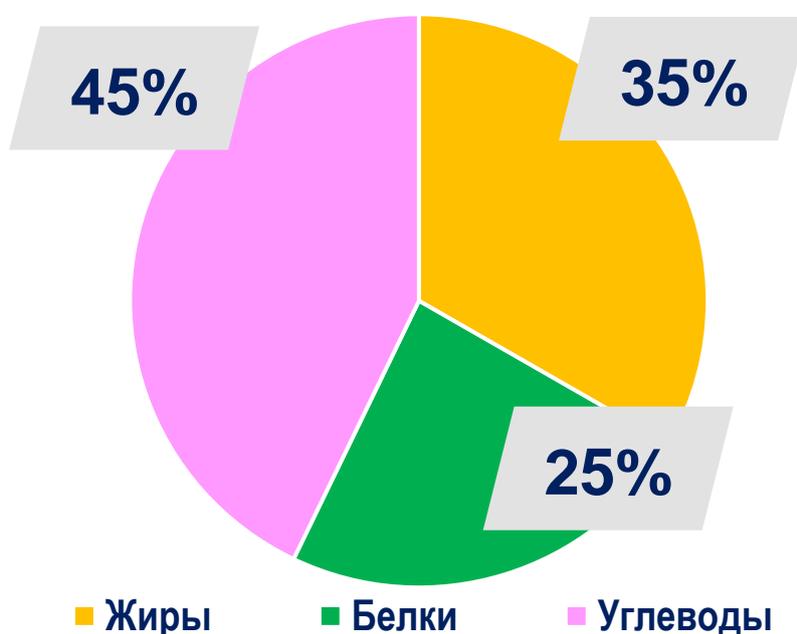
Если выполнение этих правил в течение 3-4 недель не решило проблем со сном - обязательно обратитесь к врачу!

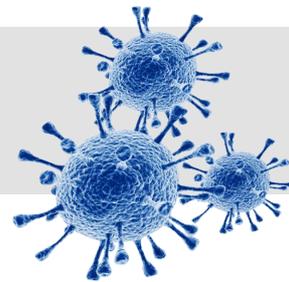


ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- ✚ **Энергетическая** сбалансированность: калорийность пищи должна соответствовать фактическим энергозатратам человека
- ✚ **Полноценность** питания: качественные продукты с оптимальным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов
- ✚ Пища, богатая **фруктами и ягодами**
- ✚ Максимальное **разнообразие** продуктов и блюд
- ✚ Легкая **усваиваемость** пищи
- ✚ Правильная кулинарная **обработка** продуктов
- ✚ 5 - 6 разовый **режим** питания

БАЛАНС питательных веществ для выздоравливающих





Питание после любой болезни предусматривает высокую долю качественных **жиров**, но после коронавируса, поражающего легкие и клетки мозга, их объем должен быть не менее 35% от общей калорийности меню.

Потеря **белка** при COVID-19 часто достигает катастрофических масштабов. Организм после болезни восстановится быстрее и эффективнее, если в рационе питания будет достаточное количество полноценного белка. Его увеличивают до 1,5 -2 гр. на кг массы тела. Это постепенно включит и активизирует процессы регенерации и репарации, восстановит мышцы. От Вас уйдет слабость.

Из **углеводов** следует предпочесть сложные (полисахариды). Они входят в состав цельнозерновых продуктов, круп, бобовых, овощей, фруктов, ягод и зелени. Содержат витамины группы В, фолиевую кислоту, магний, кальций, железо и клетчатку. Эти углеводы медленно усваиваются, способствуют правильному пищеварению, не приводят к скачкам инсулина в крови. За счет них Вы ощутите бодрость, сытость, прилив энергии, которые держатся гораздо дольше, чем после приема простых углеводов (сладости, газированная вода, выпечка, фаст-фуд). Кроме приятного вкуса, они не приносят пользы.

Принцип «ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ»

Используйте, когда Вам сложно рассчитать калории:

25% - отведите источникам полезного белка и жира:

мясо, птица, рыба, морепродукты,
яйца, творог

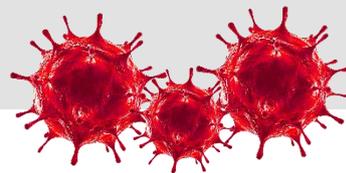
30% - занимают овощи (салат из
свежих овощей или овощное рагу)

25% - уделите зерновым или бобовым

20% - это свежие фрукты или ягоды

200 - 250 мл - напиток

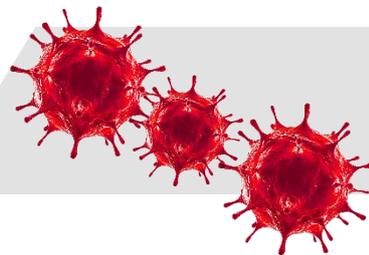




	В рационе до 60% белков животного происхождения: половина из них за счет мяса, рыбы и морепродуктов, более 1/3 - молока и 10% - яиц. Из продуктов, богатых полноценным белком, рекомендуются также творог и нежирные сорта сыра
	Основной вид животного жира - сливочное масло. Ежедневная норма не менее 30 гр.
	40% жиров растительного происхождения. Они богаты ненасыщенными жирными кислотами и витамином Е (оливковое и льняное масло, авокадо)
	С целью восполнения потребностей в полиненасыщенных жирных кислотах необходима морская рыба, жирных сортов - 2-3 раза в неделю
	Обязательно ежедневное потребление кисломолочных напитков, содержащих лакто- и бифидобактерии в количестве не менее 10 ⁷ КОЕ/мл. Рекомендуемая жирность 2,5-3%
	Источник углеводов - содержащие пищевые волокна хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты и ягоды, способствующие нормальной работе кишечника, а также крупы - гречневая, овсяная и др.
	5 порций в день (около 400-500гр.) овощей и фруктов всех цветов радуги
	Общее количество сахара не должно превышать 40-50 гр. в день
	Ограничьте потребление соли (не более 5 гр. в день) Половина этого количества поступает в организм с обычными продуктами питания. Для улучшения вкуса еды добавляйте травы и пряности. Если используете соль, то лучше йодированную

ПИТАНИЕ

после COVID-19



ИСКЛЮЧИТЕ

- + Острые и жареные блюда
- + «Фастфуд»
- + Полуфабрикаты
- + Пищу быстрого приготовления
- + Майонез
- + Кетчуп
- + Маргарин
- + Газированные напитки
- + Магазинные соки
- + Маринады
- + Соления
- + Сосиски
- + Колбасные изделия
- + Копчёности
- + Консервы
- + Чипсы и сухарики
- + Крепкий кофе и крепкий чай

ДОБАВЬТЕ

- + Блюда, приготовленные на пару, отварные, запечённые на гриле или в духовом шкафу
- + Телятину, печень, яйцо и творог в ежедневный рацион, они богаты полноценными белками. Готовые протеиновые коктейли быстро восполнят запас незаменимых аминокислот
- + Для лёгких полезны отварная морковь со сметаной, изюмом или курагой
- + Орехи (грецкие, арахис, миндаль) как самостоятельный перекус и в составе блюд. Они нужны мозгу, т.к. богаты витаминами Е и В, фолиевой кислотой, Омега - 3,6,9 жирными кислотами, магнием, калием и др.
- + Смородину, красный сладкий перец, апельсины, хурму и яблоки, богатые витамином С и В. Пейте морсы, компоты, настои шиповника и клюквы



- + Принимайте пищу всегда в уютной обстановке за сервированным столом и в приятной компании!

И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ВОДУ!



- + **Вода** снижает вязкость крови, снабжает кислородом и питательными веществами все органы и системы
- + **Вода** выводит токсины и соли из организма
- + **Вода** укрепляет иммунитет
- + **Вода** нормализует пищеварение и помогает телу лучше усваивать пищу
- + **Вода** улучшает работу головного мозга, снимает головную боль, борется со стрессом
- + **Вода** сжигает жиры, ускоряет метаболизм, поддерживает стабильный вес
- + **Вода** участвует в терморегуляции, помогая сохранять тепло и поддерживать нормальную температуру тела
- + **Вода** защищает суставы, улучшает их подвижность
- + **Вода** помогает надолго сохранять здоровье и молодость кожи

Сколько воды пить в день?

Ваш вес (кг) x **0,03** = Объем воды (л)

После
пробуждения

За 30 мин.
до еды

Перед
сном

Перед
приемом ванны

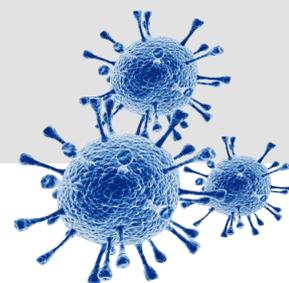
36°C



При
физических нагрузках

ПИТАНИЕ

после COVID-19



РЕЖИМ

Чтобы ускорить восстановление организма, придерживайтесь **оптимального режима** питания, он как в детстве - 5 разовый:

Обязательный 1-ый завтрак - **25%** суточного рациона

2-ой завтрак или ланч - **15%**

Сытный обед - **35%**

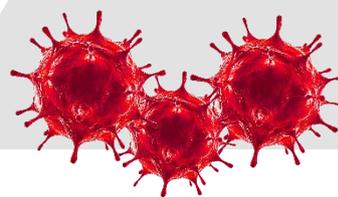
Полдник - **10%**

Ужин - **15%** (за 2 - 3 часа до сна)

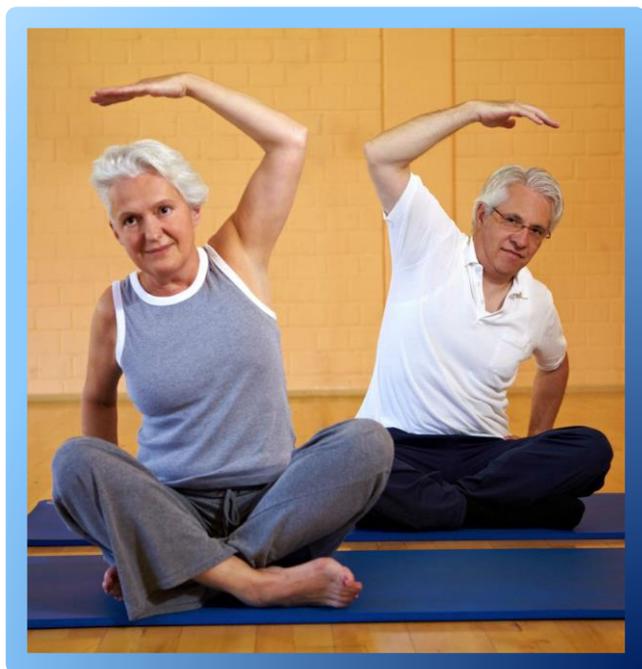
Помните всегда **принципы безопасности** пищевых продуктов:

- ✚ Соблюдайте чистоту
- ✚ Отделяйте сырые продукты от готовых
- ✚ Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке
- ✚ Храните продукты при безопасной температуре
- ✚ Используйте только свежие продукты и воду





ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Одно из главных условий восстановления организма после перенесенного Covid-19, возврата к состоянию физической бодрости и психологического благополучия - расширение и усиление двигательной активности

Ее интенсивность должна соответствовать физическим возможностям и постковидному состоянию здоровья

Для выздоравливающих двигательная активность направлена, в первую очередь, на тренировку дыхательной и сердечно-сосудистой системы и может иметь самые разные формы

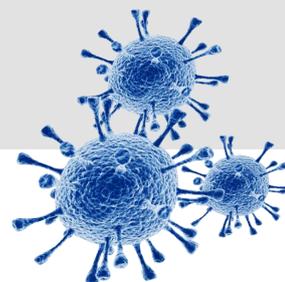
Постепенность

Умеренность

Регулярность

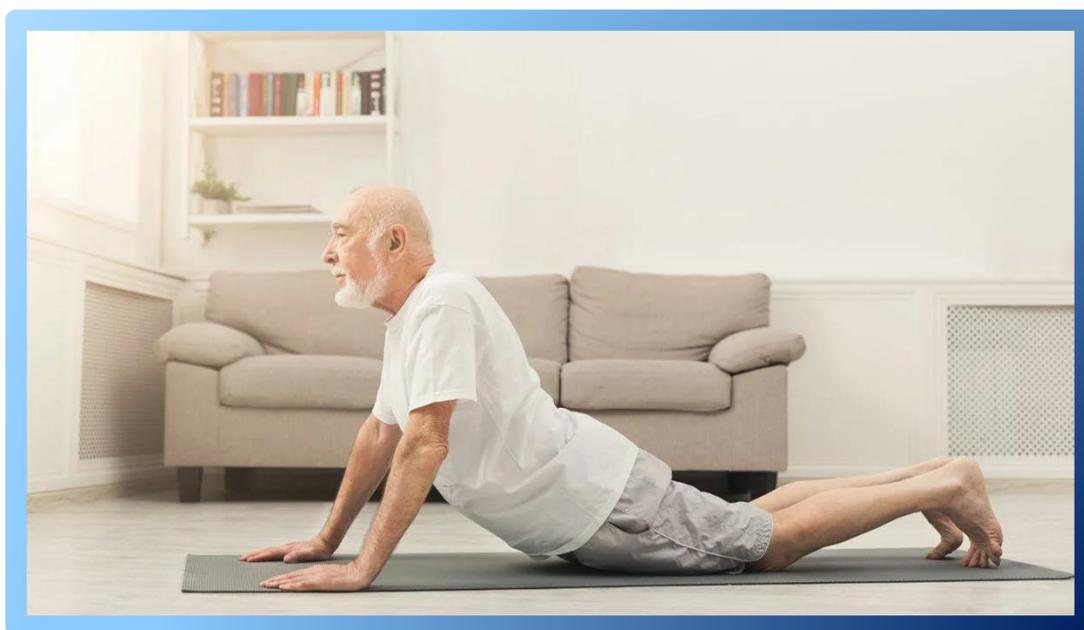
**3
ГЛАВНЫХ
ПРИНЦИПА**

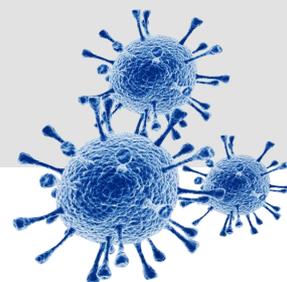
В постковидном периоде полезны прогулки на свежем воздухе, подъемы по лестнице, дозированные занятия лечебной физкультурой, дыхательная гимнастика, ходьба скандинавская, плавание, занятия на медицинских тренажерах, танцы, езда на велосипеде, самомассаж и другое



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ✚ **Проветривайте** комнату перед тем, как приступить к занятиям, или держите открытым окно. Избегайте сквозняка.
- ✚ Выполняйте упражнения **натощак** или через полчаса после еды
- ✚ Начинать любую тренировку следует с **разминки** - медленной ходьбы и легкого потягивания, постепенно переходя к ритмическим, повторяющимся и интенсивным движениям
- ✚ Для предотвращения падений делайте упражнения **на равновесие**: ходьба на пяточках, назад, боком, на носочках
- ✚ Вдыхаем **воздух** через нос, выдыхаем через рот
- ✚ **Темп** тренировок должен быть оптимальным, примерно совпадать с биением Вашего сердца - не торопитесь, но и не медлите
- ✚ Для достижения хороших результатов не доводите себя до изнеможения. Устали - отдохните и отдышитесь
- ✚ Продолжительность занятий медленно увеличивается от **5-7** мин до получаса. Чем тяжелее Вы болели, чем хуже Вы себя чувствуете, тем меньше времени нужно заниматься
- ✚ Здоровью всегда важен **режим**. Тренироваться полезно в одно и то же время. Рекомендуем ежедневные посильные занятия
- ✚ Заниматься любой физической активностью следует с **удовольствием**, с улыбкой и с хорошим настроением



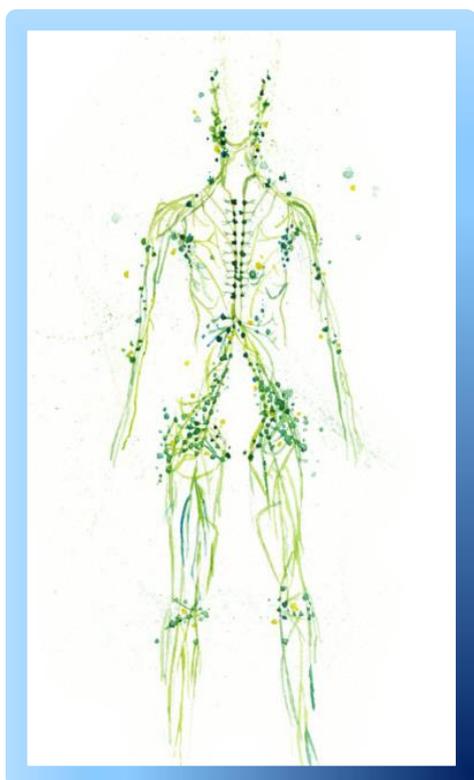


САМОМАССАЖ

- это массаж, выполняемый на своем теле, собственноручно. Он состоит в поглаживающих и надавливающих движениях рук по доступным частям тела

Возможности самомассажа:

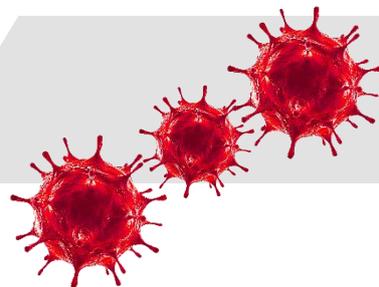
- ✚ Активизация нервной системы
- ✚ Прекращение головных болей, возвращение обоняния и вкуса
- ✚ Изменение психологического фона - улучшение настроения и сна
- ✚ Усиление и активизация деятельности лимфоцитарной системы, помогающей вернуть после болезни здоровье тканям организма
- ✚ Усиление кровотока в органах тела, ликвидация застоя жидкости в тканях, уменьшение отеков
- ✚ Улучшение обмена и питания тканей, активное выведение из них токсинов и продуктов распада, накопленных во время болезни
- ✚ Укрепление и повышение эластичности мышц



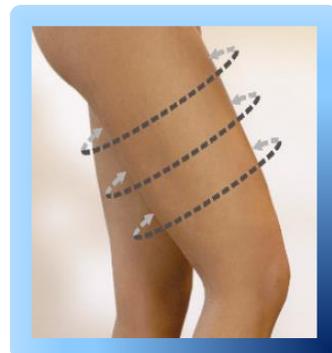
Массажные поглаживающие движения делаются с учётом лимфотока: по направлению к ближайшим регионарным лимфатическим узлам:

- ✚ Подколенным
- ✚ Паховым
- ✚ Локтевым
- ✚ Подмышечным
- ✚ Среднегрудным
- ✚ С левой и правой сторон шеи
- ✚ Подчелюстным

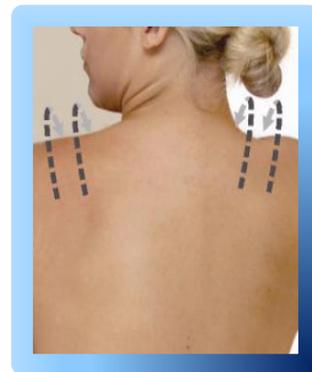
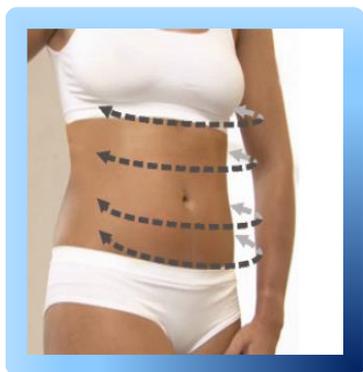
Массировать сами лимфатические узлы самостоятельно запрещено



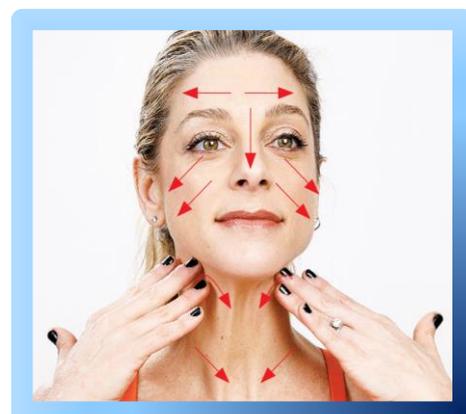
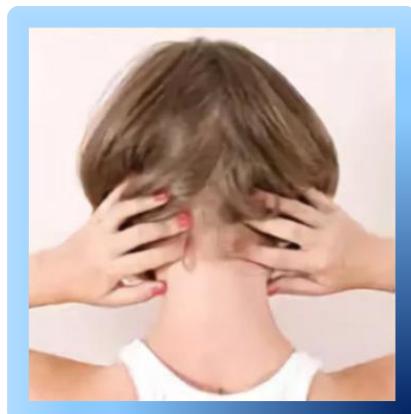
Массаж тела обычно начинают со ступней ног, постепенно поднимаясь выше. При таком направлении «проработки тела» **снизу вверх** лимфа восстанавливает своё естественное движение



Начните с нежных **поглаживаний**, затем плавно переходите к плотным **растираниям**, а после - к **разминанию**

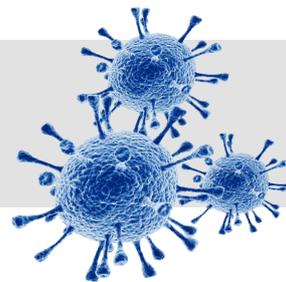


Массировать голову нужно от центра головы к периферии и сверху и вниз. Шея массируется сверху вниз, по направлению к ключицам. Лицо – как показано на фото.



В конце каждого упражнения делайте расслабляющие поглаживания и встряхивания рук.

Общая продолжительность массажа постепенно увеличивается от **10 до 30** минут. Лучше всего его проводить в вечерние часы, перед сном. После процедуры нужно отдохнуть не менее 40 минут.



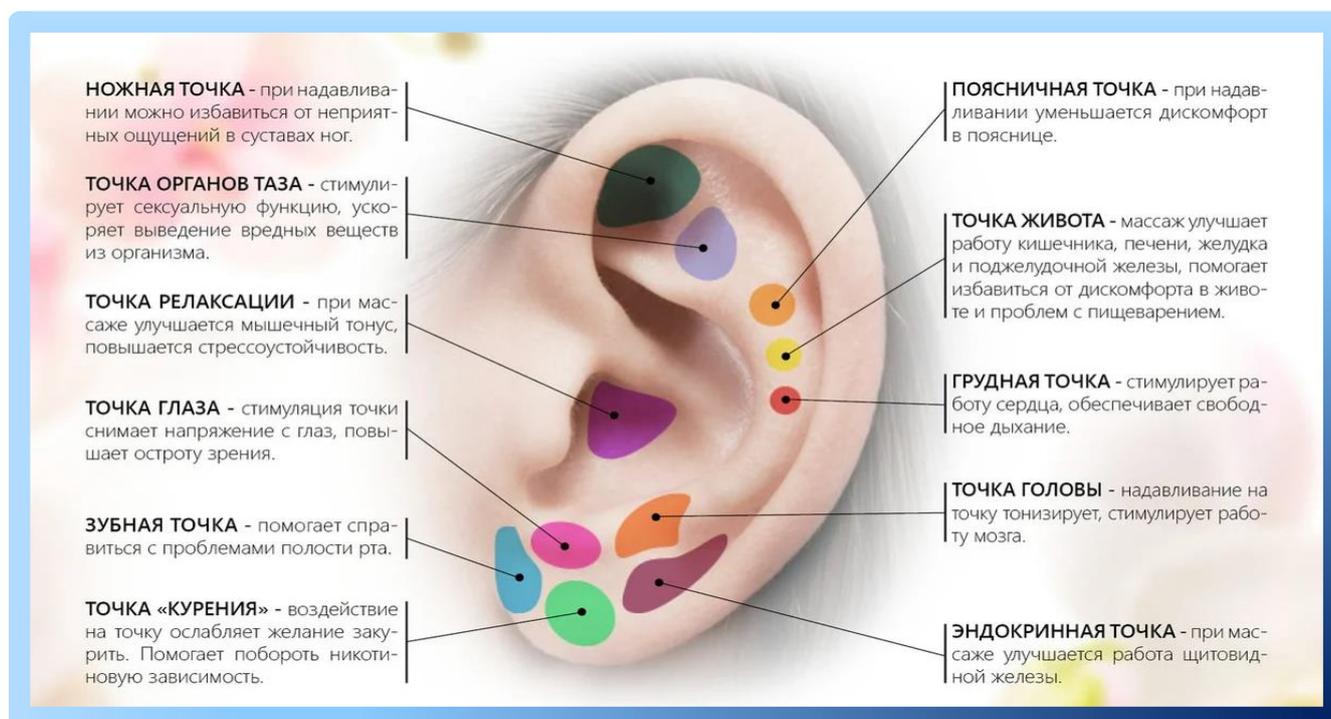
САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН (аурикуломассаж)

Наружное ухо человека - это удивительная часть тела, состоящая из хрящевой основы и кожи.

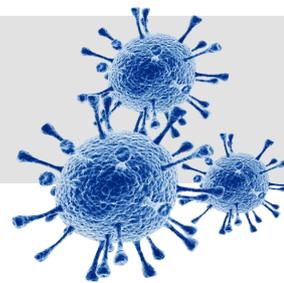
На первый взгляд, оно не выполняет никакой активной функции и не является органом специальной чувствительности, но в то же время имеет богатейшую иннервацию.

Долгое время наружное ухо считалось рудиментом, необходимым человеку только для того, чтобы улавливать звуки и защищать барабанную перепонку (**рупорная и барьерная** функции). Однако во II-ой половине 19 века многими исследователями был доказан тот факт, что ухо - далеко не второстепенное образование.

Ушная раковина представляет собой особую сигнальную и **информационную систему** внешнего представительства внутренних органов и частей тела.



Самостоятельный массаж ушной раковины (аурикуломассаж) – достаточно эффективная методика рефлекторного воздействия на свой организм, который можно рекомендовать переболевшим Covid-19



- это мягкое и комфортное воздействие на выздоравливающее после болезни тело, не требующее особых энергозатрат, но имеющее позитивные результаты:

- ✚ Активизирует нервную систему
- ✚ Значительно повышает работоспособность
- ✚ Способствует концентрации внимания
- ✚ Стабилизирует психо-эмоциональное состояние
- ✚ Усиливает иммунную защиту организма

1. Разогреть руки
2. Массировать оба уха одновременно
3. Все приемы выполнять аккуратно, избегая резких, агрессивных движений
4. Заниматься в спокойной обстановке
5. Делать массаж регулярно

ПРАВИЛА МАССАЖА УШЕЙ

Приемы массажа:

СОГРЕВАНИЕ: большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10-12 сек.)

ПОЗДРАВЛЕНИЕ: вспоминаем, как маленьких именинников тянут за уши вверх, желая расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть уха вверх 7-10 раз. Затем мочку уха 7-10 раз вниз.

ЧЕБУРАШКА: оттягиваем уши в стороны (7-10 сек.)

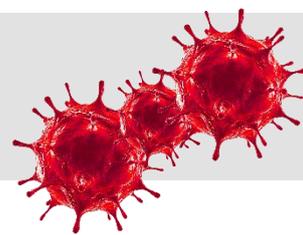
СЛОН: заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад (5-7 раз), как слон «хлопаем» ушами

НАУШНИКИ: закрываем ушные раковины плотно ладонями. Выполняем вращение вперед, затем назад (5-7 раз)

НАСОС: плотно прижимаем ладони к ушам, затем быстро отпускаем (7-10 раз). Упражнение меняет давление в наружном слуховом проходе, в результате проводит массаж барабанной перепонки уха

КОЗЕЛОК: указательным пальцем надавливаем на козелок и вращаем его вправо, а затем влево (7-10 сек). Вкладываем большой палец в слуховое отверстие, а указательным прижимаем к нему козелок (5-7 раз)

Процедура самомассажа ушных раковин не требует специальных знаний и длится всего 5 - 7 минут



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

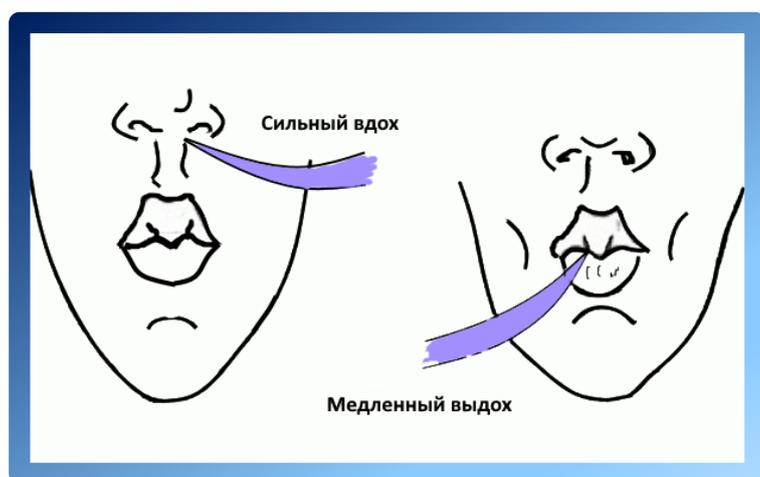
- это природный способ воздействовать на организм с целью его оздоровления. Является эффективным и экономичным методом реабилитации организма после перенесенного COVID-19. Для нее не требуется оборудование. Выполнять упражнения можно и дома, и на улице.

Польза дыхательной гимнастики

- ✚ Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- ✚ Способствует укреплению опорно-двигательного аппарата
- ✚ Позволяет избавиться от бессонницы, хандры и депрессии
- ✚ Оказывает тонизирующее воздействие на обмен веществ и способна улучшить нервную регуляцию различных функций
- ✚ Минимизирует прием лекарств при лечении органов дыхания

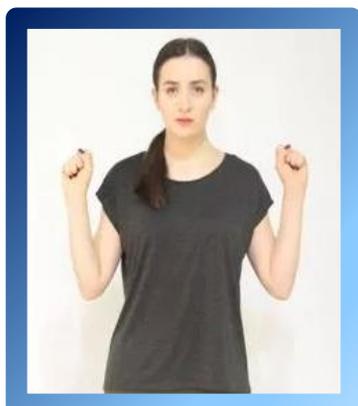
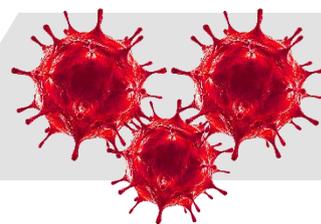
Рекомендуем дыхательную гимнастику по методу **А.Н.Стрельниковой**

- методика считается уникальной, у неё нет аналогов во всём мире



Система предусматривает совершенно необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку (поэтому её называют парадоксальной) и включающими в активную работу все части тела. Выпускать воздух следует через плотно сжатые губы.

Во время занятий следует задействовать грудную клетку и диафрагму. Дыхание должно быть полным и спокойным. Целесообразно разбавлять упражнения простыми движениями, направленными на развитие равновесия и координации.



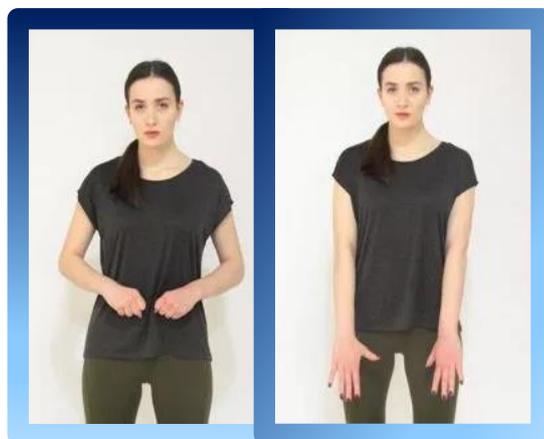
ЛАДОШКИ

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю.

Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 4 раза по 8 вдохов.

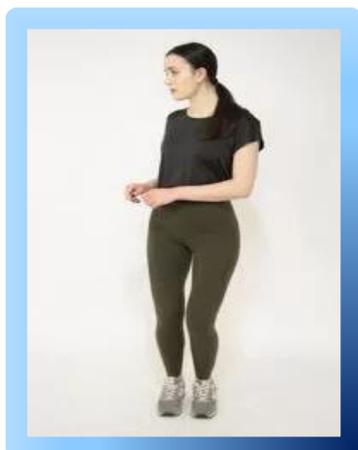
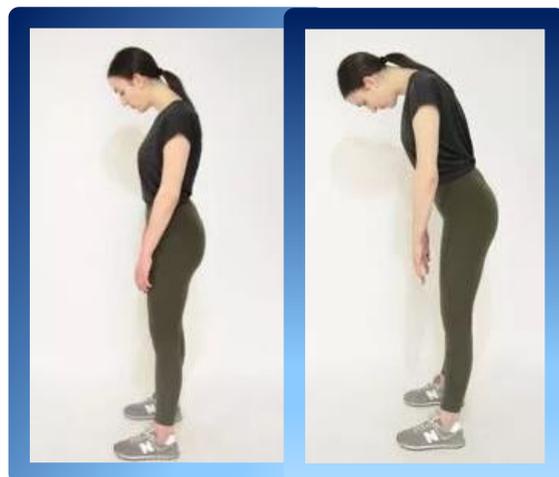
ПОГОНЧИКИ

Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно делается короткий и шумный вдох. Затем руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений - 32, разделенных на 4 подхода.



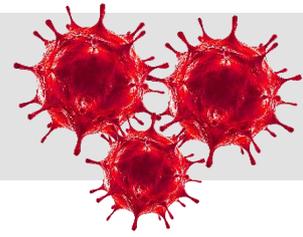
НАСОС

Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно короткий вдох носом. Количество подходов - 4, по 8 движений в каждом, всего должно



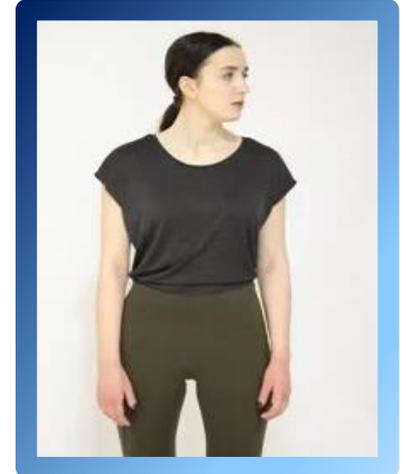
КОШКА

«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Количество подходов - 4, по 8 движений в каждом.



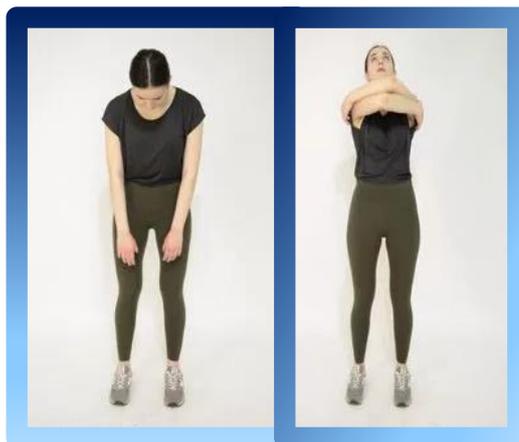
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

С исходного положения по стойке «смирно» делаются повороты головы поочередно в правую и левую стороны. Упражнение сопровождается вдохом. После возвращения головы в начальное положение выдох уходит незаметно носом или ртом. Всего 4 подхода



ОБНИМИ ПЛЕЧИ

Исходное положение: руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи. Норма для данного движения составляет все те же 4 подхода по 8 «обниманий» в каждом

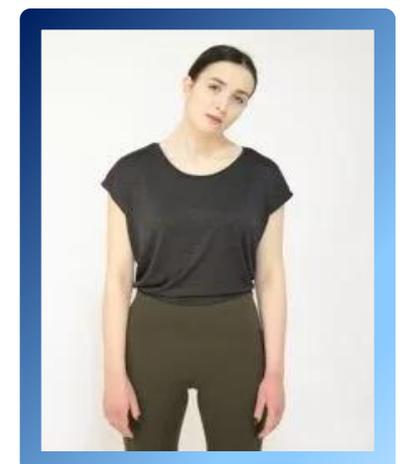


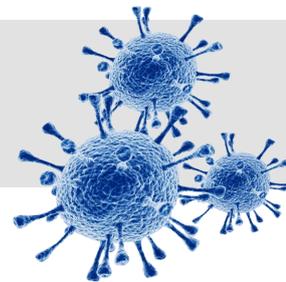
БОЛЬШОЙ МАЯТНИК

При наклоне корпуса стараться тянуться кончиками пальцев к коленям, делая при этом резкий вдох. После выпрямления поясница прогибается, кисти рук идут к плечам (обнимают плечи). Всего 4 подхода по 8 движений

УШКИ

Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение сопровождается короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 32 движения, разделенные на 4 подхода



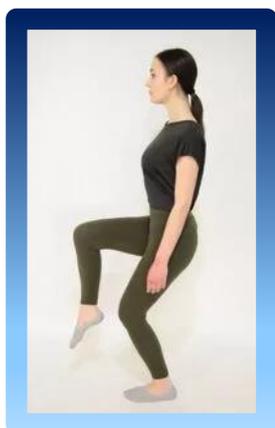
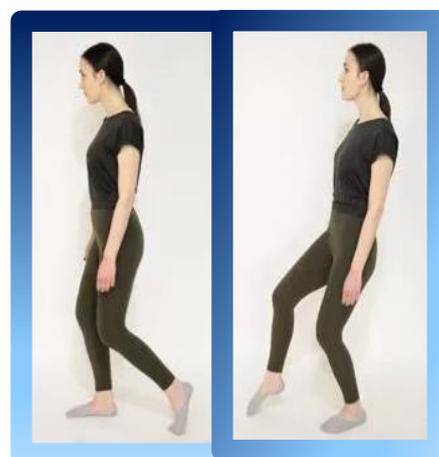


МАЯТНИК ГОЛОВОЙ

Упражнение также выполняется со стойки «смирно», головой следует совершать подъемы и опускания, сопровождая их активными вдохами. Важным залогом успешного выполнения данного упражнения является правильный ритм дыхания. Количество движений – 32

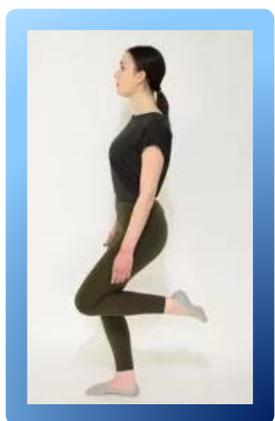
«ПЕРЕКАТЫ» С ПРАВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕДИ

Правая нога впереди на 1 шаг от левой. Тело перемещено на стоящую впереди ногу. Синхронно с этим едва заметная присядь и в это же мгновение – вдох. Затем вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух. Вперёд – назад, вдох – вдох. Подходов – 4, по 8 движений в каждом



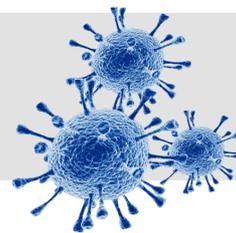
ПЕРЕДНИЙ ШАГ

Левая или правая нога сгибается одновременно в тазобедренном и коленном суставе. Вес тела концентрируется на второй ноге, начинается легкое и плавное приседание. Как и в предыдущих упражнениях, ведущая роль отводится технике дыхания, которая совпадает с ритмом движений

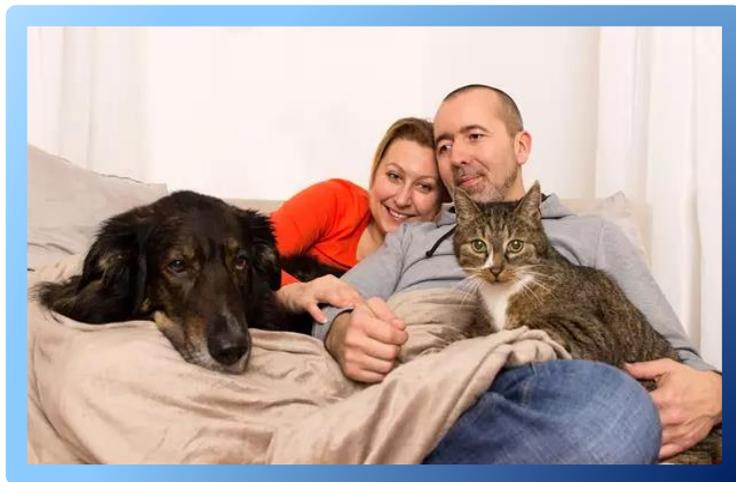


ЗАДНИЙ ШАГ

Корпус выравнивается вертикально, правая или левая нога максимально сгибается в колене, голень отводится назад. Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом. После каждого подхода положение ног меняют, всего следует выполнить 4 подхода (по 8 приседаний)



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



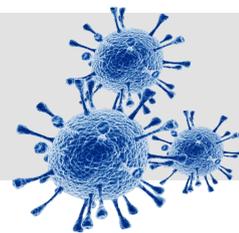
ПОЗИТИВ - это такой тип мыслительного процесса, когда человек видит достоинства при решении любых жизненных ситуаций и воспринимает окружающий мир в наиболее выгодном для себя свете

ПОЗИТИВ помогает:

- + Легче преодолевать сложности жизни, в том числе и болезнь
- + Быстрее восстанавливать здоровье после инфекции
- + Побеждать при любом исходе дела
- + Строить положительные отношения с окружающим миром
- + Достигать больших высот в бизнесе и личной жизни
- + Открывать возможности для личного роста и самосовершенствования
- + Узнавать новые стороны жизни
- + Мотивировать близких людей

УЧИТЕСЬ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО!

- + Улыбайтесь всегда, как бы трудно Вам не было
- + Радуйтесь мелочам
- + Используйте позитивные фразы
- + Пресекайте негативные мысли, эмоции, речь
- + Используйте положительные аффирмации, медитируйте
- + Выражайте свою благодарность (не важно кому, не важно за что)
- + Всегда настраивайтесь на положительный результат
- + Визуализируйте свою мечту скорейшего выздоровления. По 5-10 минут в день созерцайте себя здоровым и счастливым
- + Уделяйте достаточно времени любимым занятиям
- + Взаимодействуйте с позитивными людьми



ТРЕНИРОВКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Способность нервной системы воспринимать, обрабатывать и хранить получаемую информацию снижена практически у всех пациентов, переболевших Covid-19. Особенно тяжелые последствия у перенесших госпитализацию, пролеченных в реанимации и после искусственной вентиляции легких.

Не отчаивайтесь! Мозгу, как и всем мышцам тела, нужно время для реабилитации. И его тренировки помогут вернуть когнитивные возможности

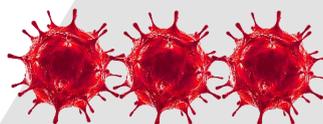
Главное правило:

давайте своему мозгу свежую, непривычную информацию

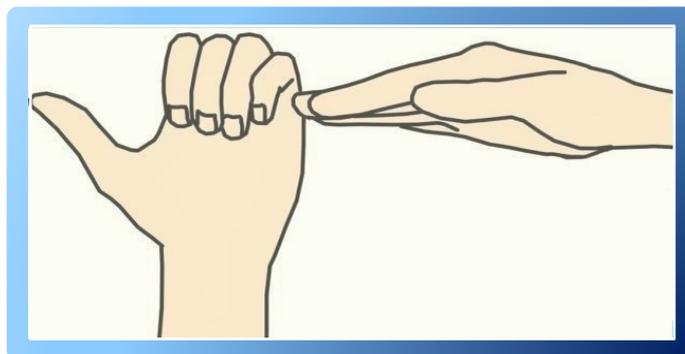
Благодаря этому будут формироваться новые нейронные связи, мозг начнет восстанавливаться и развиваться



-  Читайте
-  Запоминайте стихи
-  Разгадывайте кроссворды и головоломки
-  Осваивайте новые компьютерные знания
-  Играйте в шахматы, шашки, нарды, судоку
-  Выполняйте упражнения для мелкой моторики рук

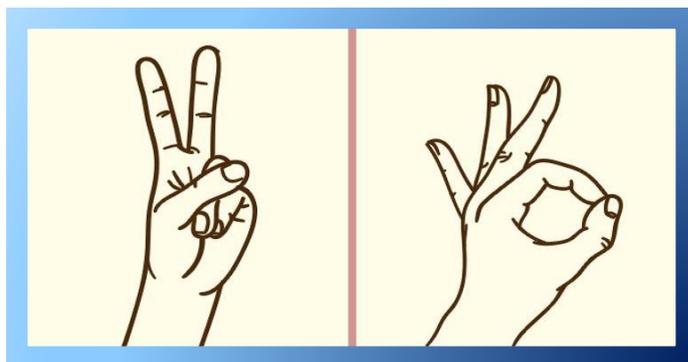


Упражнение № 1



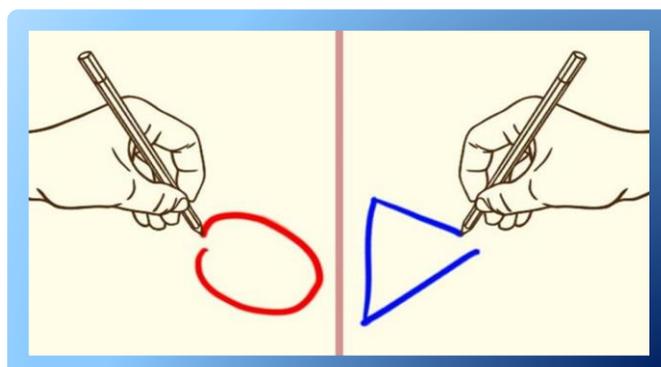
Сложите левую руку в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно меняем положение правой и левой. Постепенно добиваемся высокой скорости смены положений

Упражнение № 2

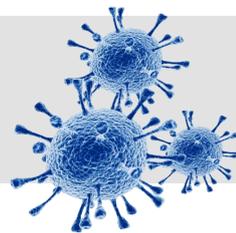


Сложите пальцы правой руки, чтобы они показывали знак «Победа», пальцами левой руки покажите «Ок». Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала «Победа», правая - «Ок». Повторяйте и увеличивайте скорость. Выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой.

Упражнение № 3



Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку - по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.



Упражнение «ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ»

Сосредоточьтесь на цифре 19 в центре квадрата. Ваша цель - найти цифру 1 и затем все остальные цифры по возрастающей, фиксируя найденную цифру взглядом.

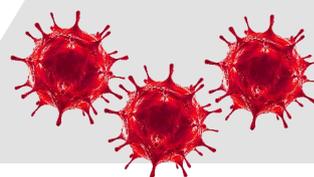
В дальнейшем для выполнения этого упражнения таблицу рисуют самостоятельно с хаотичным расположением цифр в ячейках, можно найти в интернете

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

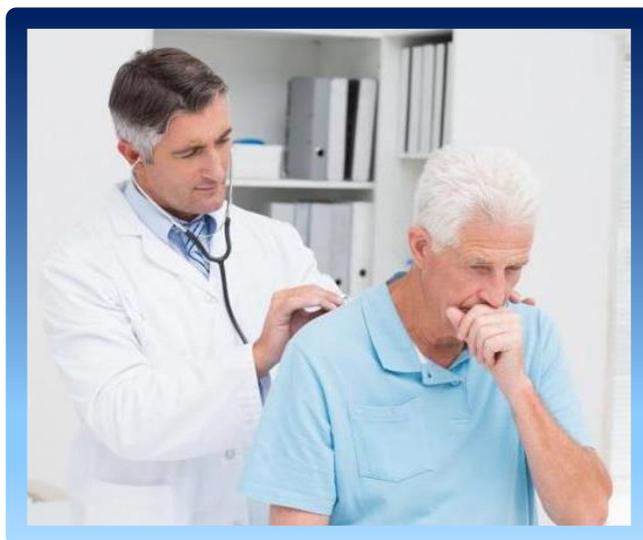
Упражнение «РАЗНОЦВЕТНЫЙ ТЕКСТ»

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

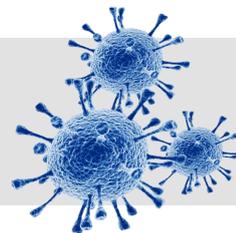
Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, т.к. за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга. Но тренировка принесет свой результат



- ✚ Всем переболевшим в течение 6 месяцев после Covid-19 следует воздержаться от любой плановой **иммунизации**
- ✚ Женщинам и мужчинам репродуктивного возраста, перенесшим Covid -19, на протяжении 6 месяцев не рекомендуется планировать **зачатие**
- ✚ Если у Вас не получается самостоятельно восстановиться после болезни – обратитесь к лечащему врачу
- ✚ Вам назначат необходимое обследование: лабораторное, инструментальное и консультации специалистов



- ✚ Вам разработают индивидуальный **реабилитационный комплекс**



УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Абсолютно всем переболевшим новой коронавирусной инфекцией, даже когда нет постковидных симптомов, **спустя 60 дней** после выздоровления следует пройти внеочередную диспансеризацию

- ✓ Анкетирование
- ✓ Общий анализ крови
- ✓ Биохимический анализ крови
- ✓ D-димер крови
- ✓ насыщение крови кислородом
- ✓ Тест с 6-минутной ходьбой
- ✓ Спирометрия
- ✓ Рентген грудной клетки
- ✓ Осмотр терапевта

I этап

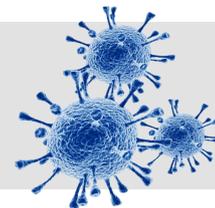
По результатам I этапа углубленной диспансеризации врачи определяют риски и признаки развития хронических заболеваний, при необходимости для уточнения диагноза направят на II этап углубленной диспансеризации



- ✓ Эхокардиография
- ✓ КТ органов грудной клетки
- ✓ Допплеровское исследование сосудов нижних конечностей

II этап

По результатам углубленной диспансеризации пациентам с хроническими заболеваниями проводится необходимое лечение и назначается дальнейшая **медицинская реабилитация**



ПРАВИЛА РЕАБИЛИТАЦИИ

Восстановление здоровья после Covid-19, в первую очередь, это - работа над собой. Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, едите вредную пищу, мало спите и имеете вредные зависимости, то никакая таблетка не поможет поправиться от коварной болезни и восстановить иммунитет.

На самом деле, **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** - это проявление любви к себе, к своему телу, забота о пошатнувшемся во время инфекции организме. Так помогите себе как можно скорее вернуть благополучие и

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Кузбасский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики

Звоните нам:
8 (3842) 442270



Пишите нам:
ocmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
<http://ocmp42.ru>



t.me/prof42
vk.com/ocmp42

