



## Солнце, воздух и... ходьба – наши верные друзья

**Физическая активность на свежем воздухе – один из видов реабилитации после перенесённой коронавирусной инфекции.**

Начните с 20-30 минут ежедневных пеших прогулок в темпе, который не вызывает одышки. Обязательно контролируйте пульс. Максимальный пульс должен составлять 220 минус ваш возраст. В начале реабилитации – 60 % от максимального пульса. Далее – постепенное увеличение времени прогулок до 40-60 минут и темпа ходьбы на пульсе, не превышающем 70 % от максимального. Занимайтесь скандинавской ходьбой. Это отличное средство для восстановления двигательных и дыхательных функций. Залог успеха – правильная техника ходьбы.

**Помните!** Физическая реабилитация после обширной двусторонней пневмонии с выраженным фиброзом лёгких должна проходить под контролем лечащего врача и специалиста по лечебной физкультуре.



В Удмуртии возобновились выездные Форумы здоровья. Их основная цель – создание в республике комплексной системы профилактики заболеваний через санитарно-просветительскую работу и сохранение здоровья населения. Эти вопросы находятся в числе приоритетных в рамках реализации национальных проектов «Здравоохранение» и «Демография», инициированных Президентом России Владимиром Путиным.

Лейтмотивом проекта «Будь здоров» в этом году стала реабилитация после перенесённой коронавирусной инфекции. Уже ни для кого не секрет, что вирус этот коварен не только во время самого заболевания, но и после. Последствия могут быть самыми разными и затрагивать разные органы и системы. Специалисты Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с коллегами из других медицинских организаций в рамках форумов рассказывают о принципах восстановления.

– У каждого человека болезнь протекает по-разному и затрагивает разные системы организма. Поэтому реабилитация индивидуальна, но есть общие рекомендации. Для пациентов с нетяжёлым течением болезни рекомендовано проводить больше времени на свежем воздухе, двигаться в умеренном темпе, правильно и полноценно питаться. Специалистами нашего центра разработаны памятки, комплексы гимнастики для восстановления, которые можно делать в домашних условиях, – рассказала **и.о. главного врача Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Краснова.**

**Форумы здоровья** – это целая система мероприятий, цель которых – профилактика заболеваний, привлечение людей к здоровому и активному образу жизни. В рамках проекта на нескольких площадках организуются обучающие, информационные, диагностические, консультационные и спортивные мероприятия. Проходят лектории по реабилитации после перенесённой коронавирусной инфекции, мастер-классы по обучению комплексу оздоровительной гимнастики.

– Наша республика, как и вся страна, и весь мир, пережила очень непростой год.



## #Будьздоров – новая жизнь старого проекта

Помимо того что пандемия стала настоящим вызовом для здравоохранения и экономики, она преподала нам уроки. Она однозначно показала, что инфекция легче переносилась теми, кто ведёт здоровый образ жизни, заботится о своём здоровье, своевременно обращается к врачам. У таких людей заболевание протекало легче. Также реже болеют, быстрее выздоравливают и восстанавливаются те, кто идёт по жизни с оптимизмом, настроен на положительные эмоции, верит в то, что всё будет хорошо. И поэтому цель нашего форума – показать, что главное – это внимательное отношение к своему здоровью, к его сохранению, потому что оно, в первую очередь, зависит от нас самих, – выразила своё мнение **первый заместитель Председателя Государственного Совета Удмуртской Республики Надежда Михайлова.**

Жительница посёлка Игра Таисия Константинова одна из первых посетила Форум здоровья, который организовали на её малой родине. Она прошла все обследования, послушала полезную информацию и почерпнула для себя много нового и интересного.

– Мы очень рады, что к нам приехали врачи, потому что в нашей больнице узких специалистов не хватает. Я бы хотела, чтобы

эта инициатива продолжалась и дальше, так как к ижевским медикам на такие акции придут многие из тех, кто не любит ходить по больницам, – предположила Таисия Константинова.

– Такие форумы, конечно же, нужны, особенно для сельского населения. Мы очень много полезного узнали об этом коронавирусе, теперь расскажем другим. И дома будем заниматься, дыхательную гимнастику делать. Мне всё очень понравилось, – поделилась впечатлениями **председатель Совета пенсионеров муниципального образования «Верхнегалицкое» Наталья Улитина.**

Для участников проекта также организованы консультации терапевта, дерматолога, онколога, офтальмолога, стоматолога, кардиолога. Кроме того, желающие могут сдать анонимный тест на ВИЧ-инфекцию и приобрести скандинавскую ходьбу.

Форумы здоровья пройдут в разных районах республики. Они станут для жителей муниципальных образований масштабными информационно-диагностическими площадками, где можно узнать, как восстановиться после болезни, вести активную, здоровую, насыщенную жизнь.

*Татьяна Мальцева*



**До 20 % людей, перенёвших коронавирусную инфекцию, страдают от долговременных симптомов, длящихся 12 недель и дольше после выздоровления. Это состояние называется постковидным синдромом, иначе «долгим COVID» (long COVID). Как быть в этой ситуации? Рекомендации дают специалисты Республиканской клинической инфекционной больницы.**

Медицина пока ещё не изучила все отдалённые последствия коронавирусной инфекции. Однако есть наиболее распространённые, требующие качественной реабилитации, среди которых:

- бессонница или избыточная сонливость;
- постоянная слабость, усталость;
- снижение работоспособности;
- ухудшение памяти, когнитивные (мыслительные) нарушения – бывает трудно сосредоточиться;
- астенический синдром – даже привычная физическая нагрузка становится невыносимой;
- изменение артериального давления (гипертония или гипотония);
- аритмия, тахикардия, брадикардия;
- одышка;
- нарушения дыхательной функции;
- диспепсия, ухудшение работы ЖКТ;
- снижение зрения после конъюнктивита;
- депрессия.

Если болезнь протекала тяжело, то последствия могут быть очень серьёзными: это риск развития фиброза лёгких, инфаркта и инсульта, тромбоза, гангрены, сахарного диабета, поражения желудка и кишечника. После коронавирусной инфекции, перенесённой в тяжёлой форме, человек может остаться инвалидом. Поэтому медицинскую реабилитацию рекомендуется начинать как можно раньше, в условиях отделения интенсивной терапии при достижении стабилизации состояния пациента, и продолжить её по завершении лечения в стационаре в домашних условиях.

Хотя «по паспорту» COVID-19 относится к респираторным вирусам, поражает он не только дыхательную, но и нервную систему, головной мозг, внутренние органы, а в большей степени – эндотелий сосудов. Поскольку сосуды пронизывают весь организм, то и изменения возможны во многих органах и системах. Поэтому вопросы реабилитации после перенесённой коронавирусной инфекции находятся в компетенции врачей многих специальностей – терапевтов, кардиологов, пульмонологов, эндокринологов, врачей лечебной физкультуры, психологов и других.

Мировая медицина ещё не выработала универсальную программу восстановительных процедур. Поэтому реабилитация после ковида должна быть комплексной и включать в себя несколько важных компонентов.

# Последствия с бедствиями

## 1. Правильное питание.

Основная цель питания – придать организму силы, но не перегружать его «лишней работой». Поэтому выбираем те продукты, которые усиливают иммунитет и способствуют повышению двигательной активности, улучшению настроения.

В первую очередь, важно позаботиться о поступлении белка, который является строительным материалом для клеток. Также благодаря его присутствию вырабатываются важные для организма ферменты и гормоны. Белок содержится в рыбе, мясе, сыре,



яйцах, горохе, чечевице, фасоли. Крайне важна легко усваиваемая клетчатка: печёные овощи и яблоки – которые должны составлять 70 % суточного рациона. В рацион необходимо включать кисломолочные продукты, обогащённые пробиотиками (культуры бифидо- и лактобактерий).

Очень важен для иммунитета цинк. Он присутствует в морской капусте, морепродуктах, особенно в креветках, в тыквенных семечках и в малом количестве в свёкле, чесноке, имбире и мясе птицы. В рацион необходимо включить витамин D, в достаточном количестве он содержится в яичном желтке, печени трески и в некоторых видах рыбы (сардина, сельдь, мойва, салака, килька), приготовленной на пару, отварной, запечённой.

Из овощей лучше отдать предпочтение сладкому перцу, моркови, тыкве, а также другим овощам и фруктам красного и оранжевого цвета. В них много витамина А и бета-каротина, которые активизируют вилочковую железу. Она, в свою очередь, оказывает большое содействие нормальной работе иммунной системы.

Из орехов и нерафинированных растительных масел можно получить витамин Е, который помогает увеличению числа клеток «защитников». А что касается ягод, то лучше, если это будут шиповник, черноплодная рябина и чёрная смородина, а также все замороженные ягоды.

Значительно укрепить иммунитет можно, если добавлять в отвары мяту, лист смородины и ромашку.

Рекомендуемый рацион: питание дробное 5-6 раз в день по 300-350 граммов.

## 2. Медикаментозная терапия – по назначению врача.

## 3. Лечебная физкультура.

Дыхательная гимнастика. Лёгкие физические упражнения необходимо делать всем пациентам, вне зависимости от того, перенёс человек пневмонию или нет. Необходимо ходить и гулять, дышать свежим воздухом. Улучшение газообмена – тоже реабилитация!



## 4. Полноценный режим сна.

Спать после болезни необходимо не меньше 7 часов. Обязательно проветривать спальню, снижать физическую активность за 2-3 часа до сна. Если есть такая возможность, то перед сном лучше прогуляться и не наедаться, ужин завершить за 1,5-2 часа до сна. Постараться не использовать гаджеты, потому что это вызывает перевозбуждение нервной системы.

## 5. Психологическая реабилитация.

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

Целью реабилитации является восстановление функции дыхания, физической активности, улучшение кровообращения, повышение устойчивости к нагрузкам и инфекциям, преодоление стресса, беспокойства или депрессии. В идеале делать это нужно под контролем профессионалов, особенно если инфекция проходила в тяжёлой форме.

*Марина Петренко,  
гл. внештатный специалист  
по инфекционным заболеваниям,  
зам. главного врача РКИБ;  
Ирина Белокрылова,  
гл. внештатный специалист-диетолог*



Прошёл год, как мир живёт в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции. Почти каждый человек за это время ощутил психологический дискомфорт от невидимой угрозы. В России, благодаря организованным противоэпидемическим мерам и начавшейся вакцинации, ситуация постепенно налаживается.

## Коронавирус и сердечно-сосудистые заболевания. Как избежать серьёзных последствий?

### ПОЧЕМУ ОПАСНЫЕ ВИРУСЫ ДЕЙСТВУЮТ НА ЛЮДЕЙ ПО-РАЗНОМУ?

Одни люди переносят вирусную атаку в виде тяжёлого заболевания, другие – в бессимптомной форме, неожиданно узнав о положительном тесте на COVID-19. Реакция иммунной системы у каждого человека индивидуальна. Частота, тяжесть и продолжительность заболеваний зависит от различных факторов:

- агрессивность (вирулентность) самого возбудителя и степень его концентрации в окружающей индивидуума среде;
- психофизическое состояние человека: физические перегрузки, утомляемость, частые стрессы, нарушения сна, отрицательные эмоции, депрессия;
- редуцированное питание (голодание, строгая диета с дефицитом поступления полноценного белка);
- возраст, потому что с годами запас прочности иммунной системы снижается;
- наличие сопутствующих заболеваний.

По данным ВОЗ, именно наличие сопутствующих заболеваний в 95 % случаев стало причиной смертельных исходов от COVID-19. Из этой печальной статистики известно, что у 65 % пациентов имелось сердечно-сосудистое заболевание. Среди госпитализированных пациентов отмечалось, что каждый третий имел ожирение, у каждого четвёртого отмечалась артериальная гипертензия, каждый пятый страдал от сахарного диабета, у каждого восьмого была сердечная недостаточность.

■ **Миокардит** – воспаление сердечной мышцы на фоне воздействия вирусов и продуктов их жизнедеятельности. В жалобах – боли колюще-ноющего характера, чувство неудовлетворённости вдохом, выраженная общая слабость. Обязательно имеются ЭКГ-изменения. С целью восстановления рекомендуется ограничение физических нагрузок минимум на месяц, полноценное питание, обильное питьё для выведения токсинов.

■ **Коронарит** – воспалительные изменения участков эндотелия коронарных артерий, т.е. внутренней оболочки сосудов, осуществляющих кровоснабжение самой мышцы сердца. Причины, как и при миокардите. Отличие в жалобах – на резкие жгучие боли в области сердца без связи с физической нагрузкой, чувство дискомфорта, периоды удушья, учащённое сердцебиение, слабость. Изменения на электрокардиограмме по типу ишемических, как при подозрении на острый коронарный синдром.

■ **Тромбозы кровеносных сосудов** – прекращение кровотока на участке кровеносного русла в результате образования сгустка крови (тромба). Причины кроются в том, что антисвёртывающая система крови не справляется с защитой организма, вызванной сгущением крови на фоне атаки миллиардного количества вирусных частиц. Развивается ответная противовоспалительная реакция организма, так называемый «цитокиновый шторм». Тромбозы кровеносных сосудов считаются самым



ностью, молниеносность симптоматики, рецидивы (вероятность повторного развития). Этот диагноз и его динамика характеризуются определёнными жалобами, изменениями в анализах крови (коагулограмме) и при ультразвуковом исследовании сосудов. Воспалительные изменения в сосудах мелкого и среднего калибра с тромбообразованием могут продолжаться в течение нескольких месяцев после выписки из стационара.

Для пациента крайне важно выполнять все рекомендации врача, особенно длительный приём современных антикоагулянтов, т.е. препаратов, регулирующих систему тромбообразования. С целью предупреждения отрыва фрагментов тромба и разрыва атеросклеротической бляшки необходимо исключить резкий подъём тяжестей, прыжки, воздействие вибрации, резкие температурные перепады. Во избежание сгущения крови необходимо употреблять не менее 1,5 литра чистой воды в сутки.

■ **Нарушения сердечного ритма** – любое отклонение от нормального проведения сердечного импульса и нарушения ритма работы сердца. Встречается при ранних и отдалённых последствиях влияния токсических и чужеродных для организма веществ. Характеризуется жалобами на ощущение замирания, остановки в работе сердца, внезапные толчки, удары в области сердца, неритмичный пульс, головокружение, предобморочные и кратковременные обморочные состояния. Точный диагноз устанавливается только по ЭКГ.

■ **Артериальная гипертензия** – неоднократное повышение уровня артериального давления до 140/90 мм. рт. ст. и более. Часто протекает без жалоб, но при быстром и стойком повышении артериального давления отмечаются головные боли, головокружение, тошнота, рассеянность, потеря работоспособности. Важно снизить давление до целевых показателей, предотвратить развитие осложнений, особенно мозгового инсульта. В дальнейшем – регулярный контроль артериального давления с кор-



**ПО ДАННЫМ ВОЗ, ИМЕННО НАЛИЧИЕ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В 95 % СЛУЧАЕВ СТАЛО ПРИЧИНОЙ СМЕРТЕЛЬНЫХ ИСХОДОВ ОТ COVID-19.**

### ПОСТКОВИДНЫЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Наиболее частые осложнения приведены ниже с кратким обзором о причинах, типичных проявлениях, рекомендациях по реабилитационному периоду и информацией о медицинской профилактике.

серьёзным осложнением коронавирусной инфекции. При образовании тромбов в сосудах крупного калибра или в сосудах, питающих центры жизнеобеспечения в стволе мозга, может наступить молниеносный смертельный исход.

Характерно поражение сосудов любого диаметра, любой локализации, внезап-



рекция дозы лекарственного препарата, выработка стрессоустойчивости, ведение здорового образа жизни. Напоминание о коррекции дозы медикаментов не случайно, т.к. вирус COVID-19 и популярные препараты для лечения гипертонии попадают в клетки через один вид рецепторов. Имея общие «входные ворота», между вирусом и лекарственным препаратом возникает конкуренция. Чаще всего вирус блокирует вход в клетку, лекарственные препараты не могут оказать должного действия, и артериальное давление начинает повышаться. Выход в более частом контроле давления и увеличении дозы лекарства или замены на препарат другой группы с другим механизмом действия.

■ **Мозговой инсульт** – внезапное нарушение кровотока на участке головного мозга с прекращением поступления кислорода и питательных веществ в клетки и необратимой гибелью участков мозга. Наиболее частая причина – резкий подъём артериального давления. Признаки инсульта: внезапная сильная головная боль, нарушение речи, утрата устойчивости тела (головокружение, нарушение походки, потеря координации), нарушение зрения, асимметрия лица, слабость и онемение на одной половине лица или туловища. Появление даже одного признака из перечисленных является поводом для вызова скорой медицинской помощи немедленно!

■ **Инфаркт миокарда** – внезапное нарушение кровотока на участке артерий, питающих мышцы сердца, с резким снижением поступления кислорода и питательных веществ в клетки и их гибелью. Пострадавший человек ощущает давящую, сжимающую боль за грудиной или в левой половине грудной клетки, чувство нехватки воздуха, головокружение, резкую слабость. Самое главное, при нарастании симптомов вызвать скорую помощь в ближайшие 30 минут, обеспечить физический покой и поступление свежего воздуха.

**В период реабилитации после перенесённой коронавирусной болезни важно:**

- сохранять и постепенно увеличивать физическую активность, ограничить тяжёлые физические нагрузки во избежание развития осложнений;
- обеспечить поступление кислорода в организм для более полного и качественного восстановления. Для этого использовать прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений, дыхательную гимнастику. Обязателен полный отказ от контакта с компонентами табачного дыма и нюхательных смесей;
- насытить организм белковой пищей для восстановления иммунной системы и разрушенных в результате воспаления структур организма. Источниками для поступления полноценного белка служат нежирное мясо, рыба, яйца, цельномолочная продукция;

- снизить одышку с помощью регулярных дыхательных упражнений по назначению врача. Рекомендуется выполнение комплексов дыхательной гимнастики не менее трёх раз в день;

- для нормализации нервной и гормональной функции организма спать не менее 8-9 часов в сутки, можно добавить дневной сон;

- восстанавливать концентрацию внимания и памяти путём планирования дел, решения кроссвордов, головоломок, чтения книг, не перегружая избыточной негативной информацией, просмотром телепередач и Интернета;

- продолжать регулярное лечение, назначенное врачом, всем людям с хро-

для здоровья человека штаммов. Поэтому сейчас особенно необходимо заниматься профилактическими мероприятиями, чтобы предупредить тяжёлые осложнения и сделать риск повторного заражения минимальным.

**Для профилактики повторного заражения вирусной инфекцией необходимо:**

- вести образ жизни, который обеспечивает оптимальные условия для сохранения здоровья;
- вакцинироваться против новой коронавирусной инфекции;
- применять средства индивидуальной защиты в местах массового скопления людей;



**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВТОРНОГО ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ НЕОБХОДИМО ВЕСТИ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.**



ническими заболеваниями, особенно пациентам с болезнями системы кровообращения. Перерывы в приёме препаратов – «лекарственные каникулы» – им особенно противопоказаны. Следует отказаться от крепкого кофе, чая и алкогольных напитков во избежание развития нарушений сердечного ритма, усиления тромбообразования, повышения артериального давления.

В настоящее время не известны осложнения, которые могут произойти через месяцы и годы после заражения COVID-19. К тому же широкое использование противовирусных средств может привести к мутации вирусов и появлению более опасных

- укреплять иммунитет за счёт рационального питания, соблюдения режима дня, закаливания воздушными, солнечными ваннами и водными процедурами в жаркий сезон, ношением тёплой одежды в холодное время года;

- своевременно пролечивать все возможные очаги хронической инфекции в организме, которые ослабляют иммунитет.

*Светлана Шабардина,  
заведующий отделением медицинской профилактики, врач-кардиолог высшей квалификационной категории БУЗ УР  
«Республиканский клинико-диагностический центр МЗ УР»*

Как показали наблюдения учёных и врачей, последствия перенесённого COVID-19 для психического здоровья разнообразны и не всегда ярко выражены. Тревожность, бессонница, астения, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – с этим сталкиваются большинство опрошенных пациентов спустя месяц и более после выздоровления.

Обратимся к статистике. По данным российских и зарубежных учёных, у пациентов, перенёвших COVID-19, депрессия наблюдалась в 49,1 % случаев, тревога – в 56,6 %, расстройства сна – в 67,9 %, а в 28 % случаев были выявлены симптомы ПТСР. Некоторые пациенты жаловались на впервые возникшие панические атаки. Кроме того, во время пандемии симптомы посттравматического стрессового расстройства, депрессии и тревоги были описаны и у работников здравоохранения. Все указанные расстройства отмечались как во время заболевания, так и через многие месяцы после него.

– Факторы риска развития психических расстройств на фоне пандемии COVID-19 – это женский пол, наличие хронических соматических и психических заболеваний. Кроме того, на психическое состояние человека влияют необходимая изоляция и ограничительные меры, – поясняет **главный внештатный специалист по психиатрии Министерства здравоохранения Удмуртии Юрий Каменщиков**.

Основными причинами развития психических расстройств являются как сам коронавирус, так и иммунный ответ на него. COVID-19 поражает центральную нервную систему, вызы-

## Психические расстройства после перенесённой коронавирусной инфекции



**БОЛЕЗнь – ЭТО ВЫНУЖДЕННАЯ СИТУАЦИЯ, КОТОРАЯ ДАЁТСЯ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬСЯ, ОГЛЯНУТЬСЯ, ПОДУМАТЬ О ТОМ, КАК ТЫ ЖИВЁШЬ.**

вая различные психоневрологические нарушения, включая когнитивные, эмоциональные, поведенческие и другие расстройства. Вещества цитокины, участвующие в иммунном ответе против вируса, вызывают снижение уровня триптофана, являющегося предшественником серотонина, «гормона счастья», что способствует развитию депрессивных расстройств.

**Наиболее частыми проявлениями депрессии являются:**

- ангедония – утрата интересов, стремления к удовольствию;
- упадок сил, высокая утомляемость;
- нарушенный сон, наличие бессонницы или сонливости;
- неспособность концентрироваться и принимать решения;



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ № 19



РЦОЗМП

**МЕДИЦИНСКИЙ  
МАССАЖ  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

☎ 8 (3412) 97-07-41

Ижевск, пл. им. 50-летия Октября, 21 (бывший роддом № 3)





- заниженная самооценка;
- подавленное настроение, которое не зависит от обстоятельств;
- пессимизм;
- чувство вины, бесполезности, тревоги и (или) страха;
- мысли о смерти и (или) самоубийстве;
- нестабильный аппетит, снижение или прибавление массы тела.

#### **Депрессия часто сопровождается симптомами тревоги:**

- беспокойство о будущих неудачах, ощущение волнения, трудности в сосредоточении и др.;
- двигательное напряжение – суетливость, чувство напряжения, дрожь, невозможность расслабиться;
- вегетативная дисфункция – потливость, учащение сердечного ритма или частоты дыхания, эпигастральный дискомфорт, головокружение, сухость во рту, головные боли и пр.

– Сразу хочется предупредить самодиагностику и самолечение: нюансы психических расстройств настолько тонки и не всегда очевидны, что даже если пройти все тесты, свободно распространяющиеся в Интернете, поставленный самостоятельно диагноз вряд ли будет объективным. В случае если вы обнаружили у себя описанные выше проявления, обратитесь к квалифицированному специалисту – врачу-психотерапевту или психиатру, который подберёт оптимальный психотерапевтический или медикаментозный способ лечения. Медицинский психолог тоже может помочь в преодолении болезненного состояния, но следует помнить, что в некоторых случаях требуется назначение лекарственных средств. Поэтому прислушайтесь к совету психолога и обратитесь к врачу-специалисту, если вам требуется медикаментозное лечение, – предупреждает Юрий Каменщиков.

Реабилитация больных, перенёвших коронавирусную инфекцию, должна начинаться при достижении стабилизации соматического состояния.

Вне зависимости от того, какие симптомы беспокоят вас, реабилитация должна проводиться комплексно, с включением не только психологических или психотерапевтических методик, но и лечебной физкультуры, физиотерапии, соблюдения правил ЗОЖ и здорового питания.

жаться от нескольких месяцев до года. Обучайтесь, развивайте имеющиеся навыки и осваивайте новые. Это повышает самооценку и придаёт уверенности в себе. В свободное время учитесь онлайн, получайте знания, больше читайте, смотрите развивающие телепередачи, выходите на длительные пешие прогулки в лесопарковые зоны. Соблюдайте режим труда и отдыха, – рекомендует главный внештатный специалист по психиатрии.



**ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАКИЕ СИМПТОМЫ БЕСПОКОЯТ ВАС, РЕАБИЛИТАЦИЯ ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ КОМПЛЕКСНО, С ВКЛЮЧЕНИЕМ НЕ ТОЛЬКО ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДИК, НО И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ФИЗИОТЕРАПИИ, СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЗОЖ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.**

#### **ЧТО ПОМОЖЕТ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПЕРЕНЕСЁННОЙ КОРОНА-ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**

Важно понимать, что, перенеся коронавирусную инфекцию, вы прошли через тяжёлый этап своей жизни. Болезнь – это вынужденная ситуация, которая даёт, чтобы остановиться, оглянуться, подумать о том, как ты живёшь. Болезнь – это кризис. А в кризис человек переосмысливает многое, понимает, что он сделал не так и что нужно изменить в себе самом. Укрепляйте социальные и родственные связи, сохраняйте взаимоотношения в семье. Разлад в любых отношениях травмирует, усиливает чувство отчаяния и одиночества.

– Помните, что семья – мощнейший энергетический ресурс. Близкие люди могут оказать неоценимую поддержку. Не стесняйтесь сообщить им о своём состоянии. Родным нужно понимать, что с вами происходит. Роль близких людей велика на всех этапах реабилитации, которая может продол-

■ Для жителей Удмуртской Республики организованы бесплатные телефонные линии и электронные ресурсы психологической и информационной поддержки. Специальные колл-центра по вопросам коронавирусной инфекции ответят на все вопросы и проконсультируют по телефону **8 (800) 100-24-47**.

■ На официальном сайте проекта «Перезагрузи стресс» оказывается экстренная кризисная психологическая и психотерапевтическая помощь. При обращении вы можете выбрать наиболее удобный и комфортный способ общения: написать электронное письмо, обратиться к специалисту-психологу (психотерапевту), в режиме онлайн пообщаться с ним напрямую в специальном чате или воспользоваться единым для всей республики **бесплатным телефоном доверия 8-800-100-0906**, по которому специалисты смогут проконсультировать вас в режиме реального времени.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ИУ



**Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ!**

- ▲ ПОДКОЖНЫЕ, ВНУТРИВЕННЫЕ, ВНУТРИМЫШЕЧНЫЕ ИНЪЕКЦИИ
- ▲ ВНУТРИВЕННЫЕ КАПЕЛЬНЫЕ ИНФУЗИИ

**☎ 8 (3412) 97-07-41**

Ижевск, пл. им. 50-летия Октября, 21 (бывший роддом №3)

# Общие рекомендации по реабилитации после коронавирусной инфекции

В сегодняшнем номере мы подробно рассказали о возможных осложнениях после COVID-19 и о том, как их избежать. Соберём все рекомендации воедино и выявим общий алгоритм действий для того, чтобы вернуться к нормальной полноценной жизни.

## 1. КАКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРЕБУЕТСЯ ЛЮДЯМ, ПЕРЕБОЛЕВШИМ КОРОНАВИРУСОМ?

Пациентам, переболевшим новой коронавирусной инфекцией, необходимо обратить внимание на восстановление следующих функций, которые могут значительно ограничивать их жизнедеятельность:

- восстановление жизненной ёмкости лёгких;
- обеспечение эвакуации мокроты из бронхолёгочной системы при её наличии;
- восстановление насыщения крови кислородом;
- восстановление толерантности (устойчивости) к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

## 2. ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ ТЕМ, КТО ПЕРЕБОЛЕЛ В ЛЁГКОЙ ИЛИ БЕССИМПТОМНОЙ ФОРМЕ?

Тем гражданам, которые перенесли инфекцию в лёгкой форме или её течение было незаметным рекомендуется:

- ежедневно заниматься дыхательными упражнениями, рекомендованными специалистами-реабилитологами (врачами ЛФК), или под их контролем с использованием дистанционно-контролируемых телемедицинских программ в течение не менее 4 дней, а потом продолжать упражнения самостоятельно;
- выполнять аэробную низкоинтенсивную физическую нагрузку (ходьба, велокинез) не менее 30 минут в день 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель;
- стараться вести здоровый образ жизни;
- контролировать артериальное давление и пульс.

## 3. НАСКОЛЬКО СЛОЖЕН ПРОЦЕСС РЕАБИЛИТАЦИИ, И КАКОЕ ВРЕМЯ ОН ЗАЙМЁТ?

Заболевание новой коронавирусной инфекцией, приводящее к нарушению всей кислородтранспортной системы, – процесс постепенный и требует длительного срока для вос-



становления всех нарушенных систем и компенсации утраченных функций. По имеющимся данным наших коллег из Италии, Китая, Великобритании, реабилитационные мероприятия должны длиться непрерывно с момента заболевания до 2-3 месяцев после выздоровления в зависимости от изменения состояния пациента. Но этот процесс строго индивидуален.

*Анастасия Шишкина,*  
 гл. внештатный реабилитолог  
 Министерства здравоохранения УР



**РЦОЗ МП**

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
 ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
 И МЕДИЦИНСКОЙ  
 ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

## В НАШ ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ ТРЕБУЮТСЯ:

- ▲ ВРАЧ-НЕВРОЛОГ;
- ▲ ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ;
- ▲ МЕДСЕСТРА ПО МАССАЖУ;
- ▲ СПЕЦИАЛИСТ ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ;
- ▲ УБОРЩИЦА;
- ▲ ДВОРНИК.

Все подробности по телефону

☎ **8 (3412) 97-07-65**

Ижевск, пл. им. 50-летия Октября, 21  
 (бывший роддом №3)

**medprof18.ru**

Периодическое информационное издание «Медицинский вестник Удмуртии».

Учредитель и издатель – БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР».

Главный редактор – Ольга Краснова.

Редколлегия – Татьяна Мальцева, Лидия Неклюдова.

Адрес редакции и издателя: г. Ижевск, площадь им. 50-летия Октября, 21.

Телефон 8 (3412) 97-07-45, medprof18@mail.ru

Медицинский  
**ВЕСТНИК УДМУРТИИ**

Св-во о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 18-00688 выдано

Федеральной службой по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по УР.

Отпечатано: ООО «ПРИНТ МАСТЕР», 111250 г. Москва, ул. Лефортовский вал, 24,

подвал, пом IV, комн. 5, офис 71. Тел. 8 (922) 915-13-74, tender.print@mail.ru

Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.

Распространяется бесплатно. Тираж 4000 экз.

Дата выхода 14.05.2021. Заказ № 363-ПМ.