

# Комплекс реабилитационных мероприятий после перенесённой новой коронавирусной инфекции

## Covid-19

Выполнили студентки 2 курса педиатрического факультета 209 группы  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
"Смоленский государственный медицинский университет"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Арсентьева Полина Андреевна и Кузнецова Надежда Алексеевна



### Аннотация:

Часто людей, перенёвших коронавирусную инфекцию, беспокоит вопрос: нужно ли после лечения проводить реабилитацию? Реабилитация после коронавируса нужна всем пациентам – она является составной частью лечебного процесса. Целью исследования является изучение и грамотное применение программ реабилитации по восстановлению здоровья.

### Введение:

Прошёл практически год с появления новой коронавирусной инфекции, масштабы которой смогли достичь статуса пандемии. Большое количество людей перенесло заболевание в самых различных её проявлениях: от лёгкой формы до тяжелой. Однако полностью поправить своё здоровье удалось лишь единицам. По данным исследований, проведённых научными центрами, врачами-эпидемиологами, нам известно, что "побочные действия" инфекции растягиваются на долгие месяцы, а некоторые из них наносят непоправимый ущерб здоровью пациентов. Так, тяжёлые поражения органов дыхания и других систем организма приводят к нарушению их функции, снижению трудоспособности и качества жизни, что требует разработки эффективных персонализированных реабилитационных мероприятий.

### Задачи исследования:

- 1) Ознакомиться с научной литературой по теме: «Коронавирусная инфекция»;
- 2) Изучить методики и способы реабилитации после перенесённой коронавирусной инфекции;
- 3) Обобщить собранный материал;
- 4) Разработать последовательность комплекса реабилитационных мероприятий;
- 5) Провести санитарно-просветительскую работу населения;

### Методика исследования:

Методика исследования базируется на поиске и изучении материалов по реабилитации пациентов, опубликованных специалистами ВОЗ, клинических наблюдениях, нормативно-правовых актах Министерства Здравоохранения и Роспотребнадзора.

### Что такое новая коронавирусная инфекция?

COVID-19 — не первый коронавирус, которым болеет человек. Известно порядка 40 разных видов коронавирусов. В основном они способны вызывать различные вирусные заболевания у млекопитающих и птиц, некоторые из них — у людей.

В структуре госпитализированных больных с ОРВИ коронавирусная инфекция составляет в среднем 12%.

### Основные симптомы болезни и как она протекает?

Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

1-4 день — наблюдаются первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;

5-6 день — возникает чувство нехватки воздуха, затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

7 день — проблемы с дыханием усиливаются;

8-9 день — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;

10-11 день — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;

12 день — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;

13-22 день — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

### Реабилитация:

Реабилитация после ковида должна быть комплексной и включать в себя несколько важных компонентов:

**1. Сбалансированная диета**, богатая витаминами, минеральными веществами, белками и другими полезными элементами. Нужно есть много фруктов и овощей. Рекомендуется принимать поливитаминные добавки. Часто пациентам, перенесшим коронавирусную инфекцию назначают диету №15, которая базируется на следующих принципах:

- разнообразие рациона;
- дробность питания;
- натуральность и качество продуктов;
- исключение алкоголя;
- соблюдение питьевого режима.

Чтобы ускорить восстановление организма, диетологи разработали оптимальный режим питания в рамках лечебного стола №15:

- обязательный завтрак, включающий до 30% дневного рациона;
- сытный обед, на который приходится 35% от общей калорийности;
- легкий ужин, не более 15% пищи;
- два перекуса.



**2. Медикаменты.** Врач назначит необходимые лекарства и продолжительность курса лечения.

**3. Лечебная физкультура.** Лёгкие физические упражнения помогут укрепить мышцы, улучшить дыхательные функции и стимулировать нормальное кровообращение. Это могут быть упражнения лежа, сидя, стоя. Приведем пример некоторых из них:

- Приседания. Сядьте на край стула.

Наклоните корпус вперед и встаньте. Опуститесь обратно на стул. Помогайте себе руками, поднимая их вверх. Выполняйте в удобном темпе 4 раза, со временем доведите до 8-10 повторений.

- Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользкой стопой по кровати. Дыхание произвольное.

Выполнить 6-8 раз.

- Ходьба – самое естественное упражнение, полезное для повышения общей работоспособности и укрепления сердечно-сосудистой системы.



Во время выполнения упражнений следите за своим самочувствием с помощью шкалы: Ваши ощущения от занятий должны находиться в диапазоне 3-4 баллов.

Баллы	Описание
0	Нет
1	Очень легко
2	Легко
3	Умеренно
4	Немного тяжело
5	Тяжело
6	Тяжело
7	Очень тяжело
8	Очень тяжело
9	Очень, очень тяжело
10	Максимально

Во время выполнения упражнений следите за повышением одышки с помощью шкалы: Одышка не должна быть более 3 баллов.

Баллы	Описание одышки
0	Нет одышки
0,5	Очень легкая
1	Очень слабая
2	Легкая
3	Умеренная
4	Выраженная
5	Сильная
6	Сильная
7	Очень сильная
8	Очень сильная
9	Очень, очень сильная
10	Максимальная

**4. Дыхательная гимнастика.** Эти упражнения необходимо делать всем пациентам, вне зависимости от того, перенёс человек пневмонию или нет. Одним из таких упражнений может быть дыхание диафрагмой:

- Расслабьтесь (в положении лежа на спине ноги согните в коленях, упор на всю ступню)

- Одну руку положите на грудь, другую на живот

- Вдохните медленно через нос до комфортной глубины и надуйте живот (двигается рука, которая лежит на животе, рука на груди остается неподвижной)

- Выдохните ртом, постепенно втянув живот

Выдох делается медленнее и продолжительнее вдоха. Отдохните после 3-4 повторений. Постепенно доведите выполнение упражнения до 1 минуты.

**5. Полноценный режим сна.** Астенический синдром — распространённое последствие коронавируса, которое трудно устранить. Необходимо спать не менее 8-9 часов в сутки.

**6. Психологическое состояние.** После перенесенной инфекции у Вас может возникнуть чувство сожаления, обиды, одиночества, беспомощности и депрессии.

Признайте, что такие чувства естественны после всего, что Вы преодолели, и что Вашей вины в случившемся нет. Постарайтесь

регулярно поддерживать связь с семьей, родными и друзьями, используя звонки по телефону, видеозвонки или социальные сети.



### Результаты:

Итак, мы познакомились и обобщили весь собранный материал по данной теме, изучили способы и методики реабилитации после перенесённой коронавирусной инфекции.

### Выводы.

Результаты проведенной нами исследовательской работы позволяют сделать некоторые частные выводы о том, что реабилитационные мероприятия требуют особого внимания как со стороны медицинских специалистов, так и самих пациентов. Именно программой реабилитации можно достичь процесс восстановления нарушенных болезнью функций организма.

