**Реабилитация после перенесенного COVID-19**

Чтобы максимально полно восстановить организм после коронавируса рекомендуются:

- галоингаляционная терапия (солевая пещера);

- ингаляции;

- дыхательная гимнастика;

- ЛФК;

- лечебный массаж;

- диета.

Важно обеспечить человеку, переболевшему коронавирусом, полный покой и правильный питьевой режим с употреблением не менее 2 литров воды в сутки за исключением других напитков. Важно соблюдать режим дня, придерживаться графика занятий дыхательной гимнастикой, ЛФК и приема пищи, а также ложиться спать в одно и то же время. Не лишним будет 30—60 минут прогуляться в парке вдали от скоплений людей, но только в сухую, теплую погоду.

Таким образом, основными задачами реабилитации после коронавируса являются:

* усиление кровотока и лимфотока в легких, что способствует рассасыванию воспалительного экссудата и является эффективной профилактикой развития осложнений, в частности фиброза легких;
* обеспечение максимально полного выведения мокроты;
* укрепление дыхательных мышц, восстановление нормальных параметров дыхания;
* восстановление способности организма и органов дыхания адаптироваться к физическим нагрузкам, устранение синдрома хронической усталости;
* восстановление работы сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

*Получателям социальных услуг мы предлагаем следующий спектр услуг, для восстановления после перенесенного COVID-19:*

**Галоингаляционная терапия (соляная пещера).**

Соляная пещера – очень эффективный способ очищения лёгких: мы живём не в стерильных условиях, и попадание различных бактерий и аллергенов неизбежно.

Галоингаляционная терапия позволяет успешно нейтрализовать любое негативное воздействие, попутно улучшая состояние лёгких: уменьшается отёк слизистой оболочки бронхов, значительно увеличивается энергетический потенциал ресничного эпителия.
При вдыхании, частицы соли попадают на эпителий дыхательной системы и разжижают находящуюся там слизь. Благодаря этому муколитическому эффекту возникают благоприятные условия для быстрого вывода из организма слизи, вместе с бактериями и вирусами. Это уменьшает вероятность прикрепления бактерий к клеткам слизистой, что не даёт возможность инициировать заболевание.



Врачи считают галоингаляционную терапию не только идеальной процедурой для восстановления дыхательной системы после перенесенного COVID-19, но и прекрасным средством поднятия иммунитета, что даёт возможность противостоять любым вирусам:
- сухой соляной аэрозоль улучшает дренажную функцию дыхательных путей;

- хлорид натрия значительно уменьшает отёк слизистой оболочки бронхов;

- вдыхание мелкодисперсной соли останавливает размножение бактерий;

- и, самое главное, галоингаляционная терапия способна благоприятно повлиять на реабилитацию после острого респираторного дистресс-синдрома.



Галотерапия является прекрасным средством поднятия иммунитета, что даёт возможность противостоять COVID-19. Также вдыхание сухого солевого аэрозоля помогает снизить риск серьёзных осложнений, если заражение произошло. Солевой аэрозоль значительно ускоряет реабилитацию больных, перенесших ОРВИ (чем и является новый вирус). К тому же, у галоингаляционной терапии нет побочных эффектов для людей без противопоказаний. Всё это позволяет специалистам считать галоингаляционную терапию действенным способом профилактики коронавирусной инфекции и реабилитации после перенесенного заболевания.

**Ингаляции.**



Для увлажнения слизистых оболочек дыхательных путей полезны ингаляции - с минеральной водой (Боржоми) или с водным раствором натрия хлорида.

Как правило, предпочтение отдают сульфатно-магниевым водам. Предварительно из минеральной воды выпускают газы и подогревают ее до 36–37°С.
Ингаляции проводят в спокойной обстановке как минимум через 1 час после еды. После завершения процедуры рекомендуется не есть и не пить хотя бы 30 минут, а также запрещается выходить на улицу в течение часа.

**Дыхательная гимнастика.**

 После перенесенного воспаления легких следует выполнять ряд специальных упражнений, направленных на стимуляцию кровообращения, увеличение эластичности легочной ткани и стимулирование дыхательной мускулатуры. Весь комплекс следует выполнять ежедневно за час до еды в хорошо проветриваемом помещении, где предварительно была сделана влажная уборка. Изначально следует начинать с 7 минут, но постепенно продолжительность занятий увеличить до 15 минут:

- лежа на спине, следует медленно вдохнуть через нос на 3 счета, а затем на 5 счетов сделать протяжный выдох;

- сидя на стуле с прямой спиной и опущенными вдоль тела руками необходимо на вдохе поднять прямые руки над головой ладонями вверх и медленно опустить вниз на выдохе;

- стоя прямо с согнутыми в локтях руками и кистями на плечах на вдохе стоит на счет 3 плавно развести руки в стороны, а затем, медленно выдыхая через рот, сложив губы трубочкой, нужно вернуть кисти назад на плечи.

Каждое предложенное упражнение выполняют до 10 раз. Но в дыхательной гимнастике важно не количество повторений, а плавность, размеренность и регулярность повторов.

**Лечебная физическая культура.**

 После вирусной пневмонии важно заниматься общеукрепляющей лечебной гимнастикой, так как это способствует быстрейшему восстановлению. Лечебная физическая культура способствует укреплению ослабленных после длительного постельного режима мышц, стимулирует кровообращение и оказывает успокоительное действие на нервную систему. К выполнению упражнений следует приступать после дыхательной гимнастики, но они также должны быть подобраны в соответствии с состоянием больного и его индивидуальными особенностями. В среднем при отсутствии осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы и других тяжелых нарушений показано выполнение следующего комплекса:

- поставив ноги на ширину плеч, руки положив на талию нужно плавно подниматься с вдохом на носки и с выдохом перекатиться на пятки.

- облокотившись на спинку стула предплечьями на вдохе необходимо плавно отвести ногу назад, чтобы она образовала с полом угол 30°, а на выдохе вернуть в исходное положение. Затем упражнение повторяют со второй ногой.

- в руки берут мяч и выводят их прямо перед собой на уровне груди. На вдохе мяч поднимают вверх, а на выдохе опускают назад.

- выполняют круговые движения плечами вперед, а затем в обратном направлении.

- стоя делают повороты туловищем влево и вправо, осуществляет в момент поворота выдох, а при возвращении в исходное положение вдох.

Все предложенные упражнения выполняют медленно не менее 12 раз.

**Лечебный массаж.**

 Помогает улучшить кровообращение, ускорить протекание обменных процессов и тем самым способствует быстрому и максимально полному восстановлению легких. Дополнительно сеансы лечебного массажа помогут снять мышечное и нервное напряжение, повысить качество сна, побороть усталость и повысить настроение, что не менее важно для людей, перенесших коронавирус, в особенности с осложнениями.

**Диета.**

 После перенесения тяжелых инфекционных заболеваний важно обеспечить организм всеми необходимыми ему питательными веществами, что позволит обеспечить максимально эффективное протекание процессов регенерации.

Поэтому после перенесенного коронавируса стоит уделить особое внимание рациону и построить повседневное меню так, чтобы основными его компонентами были:

- легкоусвояемый белок, например, курятина, индейка, говядина, яйца, творог;

- жирные кислоты, которыми особенно богаты лосось, треска, сельдь, орехи, натуральные растительные масла;

- пищевые волокна, основными источниками которых являются свежие овощи и фрукты;

- пробиотики, в качестве природных источников, в которых можно выделить молочнокислую продукцию и квашеную капусту;

- железо, содержащееся в куриной и говяжьей печени, гречке.

При этом питание должно быть дробным, т. е. рекомендуется кушать не менее 5—6 раз в день небольшими порциями. Пить рекомендуется воду, хотя также можно употреблять несладкие компоты, морсы и травяные чаи. Например, хорошо помогают восстановиться после заболеваний легких чаи, приготовленные на основе цветков календулы, ромашки, травы чабреца. Они способствуют быстрейшему устранению воспалительного процесса и устранению интоксикации.