ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ

Софья КОЛЕСОВА

Инфекция опасна последствиями. После болезни требуется время, чтобы вернуться в прежнюю форму. Начинать приводить свой организм в форму надо как можно раньше.

- В восстановлении нуждаются все: переболевшие тяжело, и даже те, кто перенес коронавирус легко, - уверена **терапевт Татьяна Романенко.**

Она объясняет: вирус поражает легкие, сердечно-сосудистую систему, нервные клетки (поэтому-то и возникает классический симптом потери обоняния). У людей наблюдается нарушение сна, упадок сил, ухудшаются память и зрение, скачет артериальное давление. Пациенты ощущают нехватку воздуха, у них одышка, проблемы с пищеварением, может держаться повышенная температура. Также есть риски развития тромбоза.

Начинать заниматься своим здоровьем нужно как можно раньше. Это снизит возможные серьезные последствия для организма. Восстановление может длиться долго. Здесь все сугубо индивидуально.

Валерий ШАРИФУЛИН/ТАСС

В экспоцентре «Сокольники» оборудовали временный госпиталь для больных ковидом. Тут лечебная гимнастика один из главных этапов реабилитации.

САМОКОНТРОЛЬ

Как узнать, достаточна ли для вас физическая нагрузка? Есть несколько способов.

Произнесите какое-либо предложение.

- Вы способны произнести целое предложение без остановки и без одышки. - Можно увеличить интенсивность физических упражнений.
- Вы не можете говорить или можете сказать только одно слово за один раз. - Сбавьте темп занятий.
- Вы можете произнести предложение, делая паузу пару раз, чтобы перевести дыхание, испытываете умеренную одышку. - Это правильный путь, продолжайте в том же духе.

Из памятки ВОЗ для переболевших коронавирусом.

ДЕЛАЙ РАЗ

БРОСАЙ КУРИТЬ, ПИТАЙСЯ ДРОБНО

После коронавируса надо очень хорошо питаться, восстанавливать потерю белка. Больше овощей с фруктами и никакого жареного с жирным. Почаще пить воду и поменьше - крепкий чай и кофе с шоколадом.

- Нужно включать в ежедневный рацион ягоды, в том числе в замороженном виде. Есть курицу, индейку, мясо кролика, говядину. Обязательно - яйца, рыбу, молоко, бобовые, содержащие необходимые витамины группы В. Нужна аскорбиновая кислота, которой много в лимонах, - рекомендует **кардиолог Ольга Молчанова**.

Татьяна Романенко дополняет: поскольку у многих пациентов плохой аппетит, им подойдет дробный режим питания. То есть прием пищи часто, но помалу.

Из-за того что после коронавируса могут возникнуть проблемы с желудочно-кишечным трактом, нужно есть то, что улучшает микрофлору: кисломолочные продукты, овсянку, брюссельскую капусту, бананы. И следить за витамином D. Чтобы понять, есть ли он в организме и в каком количестве, сдайте кровь. По результатам анализов врач подберет правильную дозировку препарата.

- В восстановительный период желательно бросить курить и свести к минимуму употребление алкоголя. Посещать сауны и бани можно, но начинать нужно с небольших нагрузок и невысоких температур. Не торопитесь продолжать занятия в тренажерном зале. Дайте организму восстановиться. Как можно больше отдыхайте первое время, - советует **кардиолог Александр Шарандак.**

ДЕЛАЙ ДВА

ДЫШИ ЖИВОТОМ

Ну и конечно, дыхательная гимнастика. Только тут надо быть внимательным. В интернете можно найти много упражнений - большинство разрабатывались для пациентов с перенесенной пневмонией, но без учета постковидных особенностей. Переболевшим коронавирусом нужны немного другие тренировки, чтобы легкие не получали лишнюю нагрузку.

Комплекс дыхательных упражнений для пациентов с COVID-19 разработали сотрудники Белорусского государственного медуниверситета. Этот курс сертифицирован. Выполнять его можно и во время болезни, и после. Сейчас занятия проходят в четвертой больнице Минска, но можно попробовать и дома - на сайте университета есть весь комплекс: **bsmu.by/allarticles/rubric1/article3439/**

Также врачи рекомендуют дыхательную гимнастику Стрельниковой. Упражнения здесь несложные и подходят для пациентов любого возраста.

Зарубежные медики советуют тем, у кого сильная одышка, попробовать дышать животом. Для этого нужно удобно сесть, расслабить плечи и грудь. Положить руку на живот и почувствовать, как он поднимается при вдохе и расслабляется при выдохе.

ДЕЛАЙ ТРИ

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Переболеть коронавирусом, особенно в тяжелой форме, - сильная психологическая травма. Люди чувствуют слабость, депрессию, тревогу. Здесь на помощь придет сон.

- Взрослому человеку после болезни нужно спать как минимум семь часов. Еще лучше - восемь-девять. Ложиться желательно до 23 часов, предварительно проветрив комнату. За 1,5 - 2 часа до сна отключите смартфоны, откажитесь от просмотра ТВ. Лучше сходите на прогулку. Больше часа в холодное время года быть на улице не нужно, а начинать можно и вовсе с 10 - 15 минут, - рекомендует Татьяна Романенко.

И еще вспоминаем прошлые увлечения.

- Когда одолевают какие-то тревожные мысли, помогает переключение внимания. Стоит вернуться к тем интересам, хобби, которые болезнь на время прервала. Это имеет терапевтический эффект: человек перестает постоянно рисовать устрашающие сюжеты, вынашивать неприятные мысли. В результате он постепенно адаптируется к жизни, - советует психотерапевт **Дмитрий Клевцов.**

БелТА

А в Минском медуниверситете разработали свой комплекс и выложили в интернет.

ТРЕНИРУЕМ НОС

ЦЕННЫЙ СОВЕТ

Один из самых распространенных симптомов ковида - потеря обоняния. Часто оно восстанавливается само за несколько недель, максимум - за два-три месяца. Но организму можно помочь. Для этого нужно постоянно орошать полость носа, закапывать физраствор, увлажнять воздух в помещении, а еще тренировать нос. Он должен вспомнить запахи.

Можно приобрести бутылочки с разными эфирными маслами - теми, которые вам знакомы. Потом открывать каждую попеременно и дышать секунд двадцать. Для той же цели подойдут сильно пахнущие продукты: например, корица, лимон, апельсин, грейпфрут. Вдыхая запахи, нужно постараться их не почувствовать (пока это невозможно), а вспомнить. То есть обмануть нос, запустив непривычный обратный механизм: сначала представить, как предмет пахнет. Так через мозг человек вновь должен ощутить ароматы, и постепенно обоняние восстановится.

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ

КОВАРНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Коронавирус вытаскивает и обостряет старые болячки. Здесь главное - не упустить момент.

Александр Шарандак говорит, что нужно обязательно пойти на прием к своему доктору, чтобы он проверил ваше состояние и скорректировал дозы лекарств, которые назначались до болезни.

- Нужно беречь сердце. Даже те, у кого раньше не было кардиологических проблем, после перенесенного коронавируса обращаются к врачам. Жалуются на аритмию, нестабильность давления, неприятные ощущения в области груди, - рассказывает врач.

После болезни стоит сделать компьютерную томографию легких. Она покажет, нет ли в организме каких-то патологических изменений, и позволит принять срочные меры при необходимости. Сдайте и анализ крови. Очень часто после коронавируса в течение двух - четырех недель придется принимать разжижающие кровь препараты, чтобы не было тромбоза. Назначить их должен врач.

МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ ПОВТОРНО?

- Бывает, что люди заражаются коронавирусом повторно. Но здесь возникает вопрос: выработались ли у них антитела в предыдущий раз? Чаще это касается тех, кто перенес болезнь в довольно легкой форме еще весной, когда не было такой диагностики, как сейчас. Случаи, когда человек тяжело переболел, а потом заразился снова, встречаются крайне редко, - отвечает врач-терапевт Татьяна Романенко.