

Восстановление после Covid 19

Виды обследования	Количество дней				
	10	11	12	13	14
Программа обследования					
Осмотр/наблюдение лечащего врача (первичная консультация)	1	1	1	1	1
Осмотр/наблюдение лечащего врача (повторная консультация)	1	1	1	1	1
обработка носоглотки	1	1	1	1	1
ЭКГ	1	1	1	1	1
Спирография (определение функций внешнего дыхания)	1	1	1	1	1
Программа лечения					
Климатотерапия	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно
Терренкур (дозированная ходьба)	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно
Бассейн	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно
Утренняя гигиеническая гимнастика	7	9	10	11	12
ЛФК (групповая терапия)	5	7	8	9	10
Массаж медицинский грудного отдела (1,5 ед)	6	6	6	7	7
морские жемчужные ванны "Пиниментол"	5	6	7	7	8
Грязевые аппликации "межлопаточная область" иловой сульфидной грязью Сакского озера - при отсутствии противопоказаний	5	5	6	7	7
Ингаляции	6	6	7	7	8
Спелеотерапия	7	8	9	10	12
Внутривенная озонотерапия	1	1	1	1	2
Курсовая фармакотерапия препаратами и расходными материалами пациента	по назначению врача				

Заболевание новой коронавирусной инфекцией – удар для организма. Этот вирус вносит дисбаланс в работу всех органов и систем. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, все больше появляется информации о том, что пациенты, переболевшие Covid-19 даже в легкой форме, могут долго бороться с последствиями заболевания в виде разнообразных проблем со здоровьем и после того, как вирус исчез из организма. Результаты исследований свидетельствуют о том, что легочный фиброз был обнаружен даже у тех, кто не имел таких симптомов, как повышение температуры тела, кашель или одышка при физической нагрузке.

Кроме негативных последствий со стороны бронхо-легочной системы, наблюдаются нарушения в работе сердца, почек, нервной системы, поджелудочной железы. На функционирование почек и печени также оказывают влияние препараты, которые используются при лечении. Что

беспокоит ещё больше – проявления последствий могут чувствовать люди, переболевшие бессимптомно и ничего не подозревающие о наличии инфекции.

Выздоровление после заболевания коронавирусной инфекцией еще не означает восстановление здоровья. Правильно осуществить мониторинг за состоянием здоровья после перенесенной инфекции Covid-19 могут только специалисты.

Мы предлагаем лечебную программу комплексного восстановления нормальной работы организма в целом. Ее главные цели – восстановление функционирования иммунной, бронхо-легочной и сердечно-сосудистой систем после перенесенной инфекции, нормализация работы органов пищеварения и возвращение к привычному образу жизни. Кроме того, оздоровление по программе реабилитации после выздоровления является профилактикой появления хронических вторичных заболеваний и осложнений.

Чистый горно-морской воздух в совокупности с комплексом лечебных процедур – ключ к успешной реабилитации.

Ожидаемый результат

Восстановление функции внешнего дыхания: нормализация показателей жизненной емкости легких, исчезновение одышки.

- Увеличение толерантности к физической нагрузке, выносливости, уменьшение мышечной слабости.
- Стабилизация психоэмоционального состояния: нормализация сна, снижение уровня тревожности и проявлений психастении.
- Нормализация работы желудочно-кишечного тракта, восстановление массы тела.

Что входит в программу?

- Анализ текущих показателей здоровья и персональный план восстановления.
- Наблюдение *лечащего врача*, на протяжении всего курса; контроль функции внешнего дыхания и гемодинамических показателей.
- Лечебная физкультура, тренировки на специализированных тренажерах с биологически-обратной связью «**Technogym**».
- Сбалансированное питание.
- **Лечебные ванны.** Во время процедуры минералы, растворенные в воде, оказывают местное раздражающее действие на кожу, нормализуют структурно-пластический гомеостаз или реакцию восстановления, что положительно сказывается на работе внутренних органов.
- **Лечебная физкультура и ходьба.** Физическая активность помогает быстрее восстановиться после перенесенной болезни, укрепить иммунитет. Также физкультура и прогулки на свежем воздухе положительно влияют на эмоциональное состояние и помогают бороться с астеническим синдромом и синдромом хронической усталости.
- **Грязелечение.** – визитная карточка санаторно-курортной терапии; метод лечения, основанный на применении лечебной грязи Сакского озера. Продолжительность процедуры 15 минут. Тепловое и противовоспалительное воздействие лечебных грязей приводит к образованию биологически-активных веществ, противомикробных и гормоноподобных комплексов и тем самым оказывает болеутоляющий, иммуностимулирующий, регенеративный и противовоспалительный эффекты. Комфортности процедуры способствуют удобные кушетки на подогреваемом водяном матрасе.
- **Озонотерапия** — процедура, которая помогает подавить патогенную флору и быстрее восстановиться после болезни, а иногда даже отказаться от приема лекарственных препаратов или существенно снизить их дозировку. Озонотерапию рекомендуют при реабилитации после коронавирусной инфекции, ее активно используют в хирургии, урологии, гастроэнтерологии и косметологии. Озонотерапия оказывает сосудорасширяющее, антисептическое, бактерицидное, иммуномодулирующее, противовирусное и противогрибковое действие.
- **Массаж грудного отдела** — процедура показана в период восстановления после воспаления легких, гриппа, тяжелых ОРВИ и коронавирусной инфекции. В результате массажа стимулируется разжижение и отхождение мокроты, улучшается сердечный ритм и легочное дыхание, уменьшается кашель и боль в груди во время откашливания, повышается уровень гемоглобина. В целом массаж укрепляет грудную мускулатуру, увеличивает объем легких за

счет расслабления мышц грудной клетки и устранения мышечных блоков и защемлений. После курса массажа повышается местный и общий иммунитет.

- **Ингаляции.** При обострении ЛОР-заболеваний на фоне перенесенного коронавируса, пациенту показаны ингаляции с отхаркивающими препаратами, настоями трав, а также орошение слизистых носа, глотки и гортани минеральными водами.