



КОВИД: ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСТЕПЕННО

В прошлом году я переболела ковидом, не вакцинированная в результате медотвода. А случилось это так: меня положили в стационар по поводу обострения заболеваний ЖКТ, и пока я лечилась – заразилась.

Спустя две недели у меня началось постковидное осложнение: появилась одышка, возникли проблемы с сердцем, похудела на 10 кг. Прошло уже 4 месяца, а я все никак не могу восстановиться. Как поддержать подорванное здоровье? В поликлинику идти не хочу, ведь там очереди: боюсь опять заразиться. Мне 77 лет, но пожить-то еще хочется.

Адрес: Королевой Елене Геннадьевне, 450097 Башкортостан, г. Уфа, ул. Николая Дмитриева, д. 19, кв. 32.

– Действительно, вопрос восстановления организма после ковидной инфекции является на сегодняшний день особенно актуальным. Судя по вашему письму, у вас имеют место проблемы с сердечно-сосудистой системой. Это весьма распространенное осложнение, которое возникает у пациентов, перенесших ковид, в том числе и у тех, кто ранее не имел подобных проблем.

Также очень многие испытывают общую слабость, явления астении – чувство нехватки сил и энергии, неспособность выполнять привычные дела в прежнем объеме без ощущения утомления. К счастью, этому можно помочь.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Важную роль в восстановлении играет дыхательная гимнастика. Она рекомендована всем пациентам для снижения одышки (если она есть), укрепления дыхательной

мускулатуры, а главное – улучшения общего самочувствия в результате хорошего кровоснабжения всех органов. Разберем несколько упражнений:

- ✓ Медленно вдохните воздух через нос так глубоко, насколько это возможно, считая до 5. На счет «6» начинайте медленно выдыхать через рот. Сделайте 5-секундную паузу и повторите все сначала. Помимо улучшения физического состояния такое дыхание уменьшает тревожность, помогает расслабляться и избавляться от стрессов.
- ✓ Вдыхайте через нос, а выдыхайте через плотно сжатые губы, чтобы воздух выходил с трудом. Вдох на счет «три», выдох на «один-два» 5-6 секунд. Старайтесь не надувать щеки.
- ✓ Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 3 секунды и затем сделайте короткие выдохи через рот. Это упражнение помогает очищать

легкие от скопившегося секрета.

Вдыхайте медленно через нос, начиная заполнять воздухом тело с области живота и до самого носа. Затем медленно выпускайте воздух через рот, в первую очередь «сдувая» живот, затем грудь. Сделайте паузу в 5-6 секунд. Такое дыхание диафрагмой тренирует легкие, увеличивая их емкость, насыщает кровь кислородом и укрепляет мышцы пресса.

Продолжительность одного занятия – 10-15 минут с постепенным увеличением. Выполнять дыхательную гимнастику стоит лишь после исчезновения острых инфекционных явлений, спада температуры и при нормальных анализах крови. Главная ошибка состоит в том, что такую гимнастику либо не делают вовсе – и это является упущением, либо принимают дышать с таким рвением, что поврежденная легочная ткань не выдерживает интенсивного воздействия и в прямом смысле рвется, и тогда пациенты уезжают в хирургическое отделение для оперативного лечения пневмоторакса. Поэтому в данном вопросе, как и везде, важна мера.

Для исключения патологии со стороны дыхательной системы в домашних условиях можно использовать специальный прибор пульсоксиметр – он определяет насыщение крови кислородом. В условиях стационара основные обследования – это

КТ грудной клетки и спирометрия.

СЕРДЦЕ НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ

Самой частой жалобой в период выздоровления является ощущение учащенного сердцебиения – его испытывают до 50% пациентов, перенесших COVID-19, в течение 12 недель и дольше. Постковидная тахикардия может быть связана с так называемой вегетативной дисфункцией – то есть нарушением работы вегетативной нервной системы. Еще одной причиной может быть нарушение функции щитовидной железы – в этом случае будет полезно сдать анализ крови на ТТГ. У 27-50% пациентов, перенесших COVID-19, выявляют миокардит – поражение сердечной мышцы. К счастью, большинство зарегистрированных случаев носит легкий характер и быстро проходит.

В любом случае стоит провести обследование сердца и сосудов: выполнить ЭКГ, ЭхоКГ (эхокардиографию – ультразвуковое исследование сердца), а также проверить уровень гемоглобина (общий анализ крови) и ферритина. При присоединении боли в груди и наличии отклонений при ЭхоКГ рекомендуется проведение МРТ сердца. Также для исключения поражения сердца кардиологи назначают анализ крови на специальные маркеры – NT-проБНР, тропонин I, МВ-КФК.



Для лечения синдрома постковидной тахикардии обычно назначают ивабрадин, а также бета-блокаторы (конкор, эгилок, карведилол). Все эти препараты назначает и контролирует прием только лечащий доктор! В дальнейшем пациенту рекомендована программа реабилитации.

КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ

Отдельно надо сказать по поводу питания, ведь при коронавирусной инфекции организм теряет значительное количество микроэлементов. По данным экспертов, этот дефицит может спровоцировать возникновение и усиление постковида. В вашем случае вы потеряли приличный вес, поэтому для вас могут быть полезны рекомендации по питанию в восстановительный период.

Прежде всего необходимо следить за добавлением в рацион пищевых волокон для питания микрофлоры кишечника – овощей, фруктов и бобовых. Также стоит пересмотреть питание в сторону увеличения содержания омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Так как жирные кислоты встраиваются в сосуды и участвуют в постройке нервных путей, важность приема омега-3 в период восстановления после ковидной инфекции сложно переоценить.

Что касается продуктов, содержащих омега-3, – ими богаты прежде всего красная рыба, а также растительные масла, семена и орехи. Можно принимать пищевые добавки с омега-3, но тогда его содержание должно быть не менее 1000 мг.

У каждого пятого пациента, перенесшего коронавирусную инфекцию, определяется дефицит калия и магния в крови.

А, как известно, эти микроэлементы крайне важны: при их недостатке могут случиться серьезные перебои в работе сердца и сосудов. Дефицит калия может проявляться болью в области груди, аритмией; дефицит магния – судорогами и болезненными ощущениями в мышцах, чувством тревоги и подавленности, раздражительностью, нарушениями сна.

Чтобы восполнить недостаток, не забывайте о продуктах, богатых этими микроэлементами: картошке (отварной и запеченной), капусте (особенно квашеной, богатой витамином С), кураге и компотах. Если анализ выявил дефицит данных микроэлементов, врач может назначить специальные биодобавки, содержащие калий и магний: аспаркам, панангин, калий+магний либо отдельно препараты магния – магния оротат, магнезий, магнерот, магне В₆. Принимать их нужно, строго соблюдая правила из инструкции к препаратам, и не превышать дозировки.

Если беспокоят ощущение слабости и разбитости, стоит обратить внимание на препараты для поддержки здорового метаболизма: стимол – по 1 пакетику 2 раза в день за час до еды в течение 3 недель, элькар (раствор для приема внутрь) – 1 ч. ложка за полчаса до еды 2 раза в день. Для восстановления нервной системы также подойдет комплекс витаминов В берокка плюс: принимать по 1 таблетке в сутки в течение месяца. Дополнительно для восстановления