



## ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ ПОМОГУТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Онлайн-тренировки можно найти в инстаграм-аккаунтах Центра общественного здоровья и медицинской профилактики (@zdorovye\_03), Республиканского врачебно-физкультурного диспансера (@brvfd), Центра восточной медицины (@cvmed03). Рекомендуется использовать дыхательные тренажеры, которые контролируют сопротивление. Нельзя надувать воздушные шары.

## ВАЖНАЯ ЧАСТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА — СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

Оно должно включать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов и микроэлементов. Не нужны никакие жесткие диеты.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ:



- Натуральные антиоксиданты** — растительные масла нерафинированные 30 г в сутки, до 30 г орехов в день, кунжут или кунжутная паста, жирная рыба 2–3 раза в неделю, ягоды, зелень, капуста квашеная, красный перец, специи.
- Красное мясо** 2–3 раза в неделю.
- Овощи, фрукты** 3–5 раз в день.
- Ограничьте сладости.**
- Исключите алкоголь.**
- Для поддержания водного баланса** пейте отвары и настои целебных трав, талую или родниковую воду, столовую слабощелочную минеральную воду.
- Соль йодированная** не более 5 г в сутки.

Пройдите углубленную диспансеризацию в поликлинике по месту жительства или **бесплатное профилактическое обследование** в Центрах здоровья (ул. Жердева, 100; проспект Победы, 6).  
**Запись по телефону: 377-300**



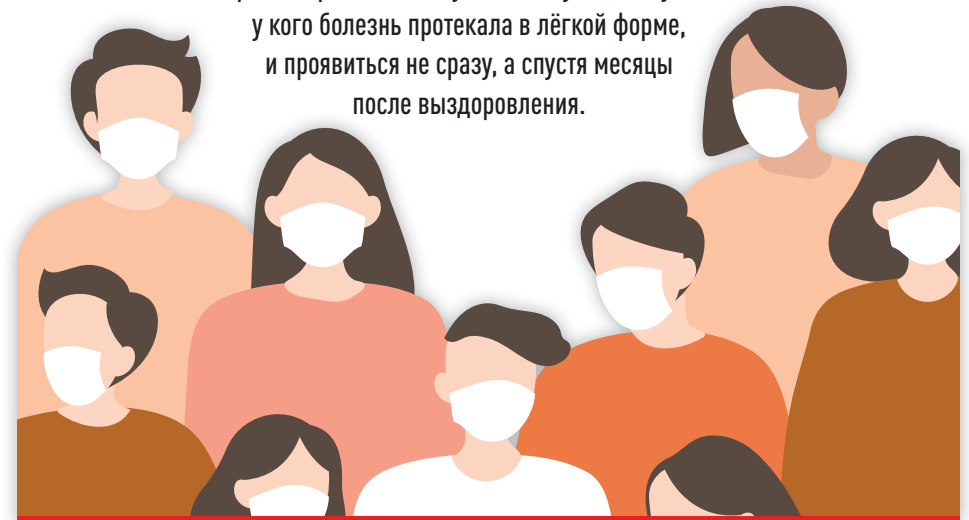
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

# Постковидный СИНДРОМ

## НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПЕРЕБОЛЕВШЕМУ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Часто у переболевших коронавирусной инфекцией сохраняются неприятные ощущения, **чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение, повышенная утомляемость, нарушения сна, изменение поведения** – это состояние можно расценивать как «**ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ**».

Причём проблемы могут возникнуть даже у тех, у кого болезнь протекала в лёгкой форме, и проявиться не сразу, а спустя месяцы после выздоровления.



“ Учёные проанализировали 203 патологических симптома, которые входят в понятие «ковидный хвост»

## Наиболее распространенные СИМПТОМЫ

- Усталость, одышка
- Боль в суставах
- Тяжесть и боль в грудной клетке
- Кашель
- Выпадение волос
- Нарушение обоняния или вкуса
- Когнитивные нарушения (памяти, внимания и др.)
- Нарушения психики – депрессия, тревожность или панические атаки



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СИМПТОМОВ  
РАЗНАЯ: ОТ 4 НЕДЕЛЬ  
ДО 6 МЕСЯЦЕВ И БОЛЕЕ**

## Менее распространенные СИМПТОМЫ

- Нарушение сна
- Повышение температуры тела
- Головные боли
- «Мозговой туман»
- Боли в мышцах и слабость
- Желудочно-кишечные симптомы
- Сыпь
- Почечная недостаточность

## ПЕРЕНЕСЕННЫЙ COVID-19 — ФАКТОР РИСКА

Доказано, что у пациентов, перенёвших коронавирусную инфекцию, гораздо чаще, чем в целом в популяции, возникают сердечно-сосудистые риски (инфаркты, инсульты, тромбозы). Эта опасность максимальна в ближайшие 2–3 месяца после болезни.

## КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ НУЖНО ПРОЙТИ?

Если есть какие-либо длительные жалобы, пройдите углубленную диспансеризацию в поликлинике по месту жительства, получите рекомендации и продолжите лечение.

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ПОЛНЫЙ СПЕКТР НЕОБХОДИМЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.**



**УГЛУБЛЁННУЮ  
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ  
ПРОХОДЯТ СПУСТЯ 60 ДНЕЙ  
ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.**

Если пациент болел дома, не обращался к врачу, и поэтому данные о перенесённом заболевании отсутствуют, то диспансеризацию можно пройти по собственной инициативе.

## КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ САМОМУ?

После перенесенной коронавирусной инфекции нужно быть внимательными к своему здоровью хотя бы месяц.



**Измеряйте:**

- Артериальное давление, пульс,
- Сатурацию (насыщение крови кислородом),
- Температуру тела.

## КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19?

Самое важное в реабилитации после коронавирусной инфекции:

- Соблюдать рекомендации врача, в том числе не прерывать лечение
- Нормализовать сон – не менее 7–8 часов в сутки
- График работы
- Режим труда и отдыха
- Восстановить толерантность к физическим нагрузкам
- Стабилизировать психоэмоциональное состояние.



**30 мин.**



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА  
СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТЯМ  
ЧЕЛОВЕКА И ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ.**

Начинать тренировки нужно под наблюдением врача, контролируя пульс и сатурацию. Рекомендуется ходьба, желательно на свежем воздухе, в идеале 30 минут в день.