

Как восстановиться после коронавирусной инфекции (COVID-19)? 10 правил, которые важно знать



Несмотря на многочисленные клинические исследования, до сих пор неизвестно о долгосрочных последствиях перенесенного COVID-19. Но на сегодняшний день установлено, что даже при легком течении коронавирус может приводить к хроническим патологиям практически всех внутренних органов, нервной системы.

Даже после обычного гриппа, как минимум несколько недель, существует повышенный риск сердечного приступа, пневмонии, других инфекций, снижается жизненный тонус всего организма в целом. Если

в этот период дать себе поавышенную нагрузку, последствия могут быть не самыми благоприятными. Чтобы снизить риски, необходимо дать себе время спокойно восстановиться после коронавирусной инфекции и по возможности поддерживать организм с помощью некоторых реабилитационных мероприятий.

Что сделать, чтобы восстановление после коронавирусной инфекции прошло быстрее?

1. Не торопитесь. Сколько времени на восстановление после COVID-19 понадобится именно вам, неизвестно. Возвращайтесь к прежнему темпу жизни постепенно. Внимательно следите за самочувствием и не торопитесь раньше времени за трудовыми и спортивными подвигами.
2. Аэробные нагрузки являются оптимальным выбором, когда встал вопрос о восстановлении после коронавируса в домашних условиях. Занятия не должны быть интенсивными. Максимальная продолжительность в первый месяц после выздоровления должна составлять не более получаса. Более интенсивные нагрузки можно будет позволить себе через пару месяцев.
3. После болезни организм истощен и нуждается в щадящем режиме, поэтому рекомендуется постепенно включаться в трудовой ритм, не допуская перенапряжения. Устраивайте небольшие перерывы в работе, воздерживайтесь от конфликтных ситуаций. Откажитесь на время от слишком активного образа жизни, побольше отдыхайте.
4. Постарайтесь спать не менее 8 часов. Из-за недосыпа ухудшается память, снижаются концентрация внимания и работоспособность. Во время восстановления после коронавируса этот риск абсолютно точно не нужен. Высыпайтесь. Если вам сложно заснуть, откажитесь от гаджетов перед сном: они только мешают.
5. Ограничивайте нагрузки. И физические, и умственные. Например, при поствирусном синдроме спорт и стремление вести активный образ жизни могут значительно ухудшить здоровье. Поэтому откажитесь от спортзала и пробежек! Как минимум на несколько недель после того, как вам показалось, что вы выздоровели.
6. Постарайтесь меньше нервничать. Стресс, как и сам коронавирус, нередко провоцирует развитие синдрома хронической усталости. Да и в целом переживания и нервозность плохо влияют на здоровье. Часто именно они становятся причиной головных болей, слабости, нарушений в работе сердечно-сосудистой системы и тем самым замедляют восстановление после болезни.
7. Правильно питайтесь. В этом случае это означает: едим небольшими порциями, обращаем внимание на то, чтобы калорий было достаточно, никаких жестких диет. Организму нужны и белки, и жиры. Углеводы тоже важны, но сладкое стоит заменить большим количеством клетчатки (овощи, зелень). Это нормализует пищеварение и повышает эмоциональный фон.
8. Адекватный питьевой режим поможет справиться с остаточными явлениями интоксикации, восстановит кислотно-щелочной баланс в организме и быстро нормализует работу печени и почек.

Избавиться от токсинов можно с помощью щелочной минеральной воды, травяных чаев, отваров шиповника, морсов из клюквы, черной смородины.

9. Врачи советуют принимать витамин D, особенно если



плохое самочувствие сохраняется даже после болезни. Кроме того, прибавить энергии помогут витамины группы В. Другими важными компонентами являются цинк и селен. Цинк обеспечивает оптимальную работу всех органов и систем. Микроэлемент препятствует воспалению, обладает направленным действием против COVID-19. Селен повышает иммунитет, нормализует работу дыхательной системы и препятствует дисфункции легких.

10. Обязательно восстановление эмоционального фона. После болезни часто наблюдается апатия. Поэтому положительные эмоции жизненно необходимы! В этом вам помогут прогулки на свежем воздухе, встречи с родными и близкими людьми, просмотр любимых фильмов, передач, чтение книг.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*