**Восстановление после Covid 19**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды обследования** | **Количество дней проживания в санатории «ФОРОС»** | | | | |
| **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 | по назначению врача | по назначению врача | по назначению врача | 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.

**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**](https://www.google.com/search?rlz=1C1SQJL_ru__907__907&sxsrf=ALeKk02HSyQVhH4saJifvkrN3zOt3fMIDg:1611760695025&q=technogym&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwiT_8G9tLzuAhWFl4sKHWW7BigQkeECKAB6BAgTEDM)**».**
* 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*,* противоинфекционных 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.