

Памятка для пациентов с ковидассоциированной пневмонией

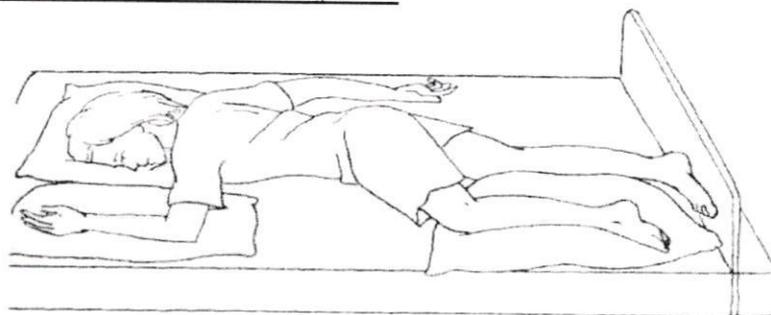
1. Диета, обогащенная белком и микроэлементами.

Питание должно быть регулярным, без длительных «голодных» интервалов. Приемы пищи целесообразно разделить на 4–5 раз. Энергетическая ценность для практически здоровых лиц 1500-1800 ккал в сутки. При четырехразовом питании количество калорий в сутки распределяется следующим образом: 25 % – первый завтрак; 15 % – второй завтрак или полдник; 35 % – обед; 25 % – ужин. Ограничить соль до 5 г/сутки.

В рационе должны присутствовать: **Калий, магний, цинк:** крупы, картофель в мундире, зеленый горошек и бобы, морковь, тыква, свекла, перец, капуста, огурец, авокадо, свежие молоко и мясо, гречка, пшено, бобы, морковь, шпинат, картофель. **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты:** такие виды морских рыб, как палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также льняное масло, имеют высокое содержание кислот омега-3, которые благотворно влияют на иммунную систему. В сутки для нормального функционирования организма необходимо 1-7 граммов омега-3 жирных кислот. **Фосфолипиды:** суточная потребность в фосфолипидах составляет приблизительно 5 г. В яйце курином их содержится 3,4%, в нерафинированных растительных маслах — 1-2%, в сливочном масле — 0,3-0,4%.

Потеря способности различать вкусы и запахи делает все блюда безвкусными, а процесс еды – скучным и неинтересным. Из-за этого человеку есть и не хочется. Чтобы помочь наладить питание, можно поэкспериментировать с текстурой пищи, пряностями и ароматными травами, внешним видом и способом подачи блюда, а также стараться есть медленно и осторожно, «со вкусом». Варианты изменения текстуры пищи: блюда из продуктов разной консистенции (например, омлет с овощами); готовить овощи на пару, чтобы они оставались хрустящими; в качестве начинки использовать рубленые орехи и сухофрукты; подсушенный хлеб и тосты.

2. Прон-позиция, не менее 16 ч в сутки.



3. Дыхательная гимнастика.

Общие противопоказания для занятий гимнастикой:

- повышение температуры тела выше 37,0 °С,
- повышение АД выше 150/90 мм рт. ст.,
- сердцебиение исходно (более 90 ударов/минуту),
- головокружение,
- диарея (частый и жидкий стул, более 4 раз в день).

Начиная заниматься необходимо помнить и **соблюдать следующие правила:**

1. Приступать к выполнению упражнений следует в позитивном настроении;
2. Во время выполнения упражнений не должно ощущаться состояние «нехватки воздуха», «резкого и сильного сердцебиения», головокружения;
3. Комплекс следует выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе;
4. Через 40-60 минут после принятия пищи (!!! Нельзя выполнять на голодный желудок);
5. Исходное положение зависит от периода и самочувствия (может быть лежа на животе, на боку, сидя, стоя).

✓ (I период).

При наличии острых симптомов нарушения функции внешнего дыхания (нехватки воздуха, ощущения сдавления грудной клетки, приступов «неудержимого кашля») **только исходное положение – лежа на животе:** В стационаре или сразу после выписки из стационара

Упражнения	Указания	Дозировка
I период. Исходное положение (далее - И.П.) – лежа на животе, голова в сторону, с опорой на шеку или прямо		
Руки вдоль туловища, ноги врозь ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от покоя	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутрь-вверх	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек.-1мин.
Руки вдоль туловища, ноги врозь ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от покоя	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутрь-вверх, прогнуться слегка в грудном отделе (сделать спину круглой) – задержаться в этом положении на 2 счета. Медленно вдыхая (неглубоко) вернуться в И.п., расслабиться.	5-7 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек.-1мин.
Руки в стороны, ладонями вниз, ноги врозь ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от покоя	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутрь-вверх, прогнуться слегка в грудном отделе (сделать спину круглой), опираясь на ладони – задержаться в этом положении на 2 счета. Медленно вдыхая (неглубоко) вернуться в И.п. расслабиться.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек.-1мин.

При затруднении лежать в прон-позиции можно выполнять эти упражнения в положении на боку (положение Симса):

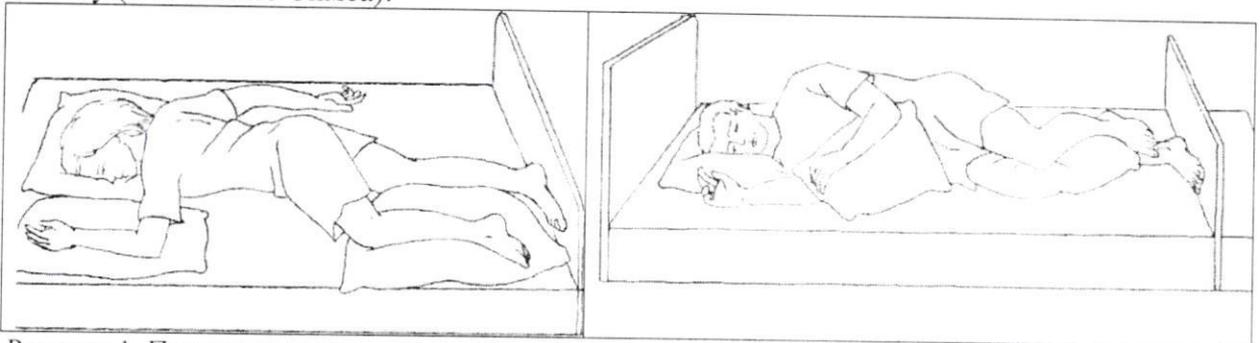


Рисунок 1. Положение лежа на боку (Симса)

Упражнения	Указания	Дозировка
I период. И.П. – лежа на боку		
Положение на левом боку, правая рука лежит на животе или положение на правом боку, левая рука на животе, ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от покоя	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутрь-вверх	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек.-1мин.
Положение на левом боку, правая рука прижимает подушку к животу или положение на правом боку,	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот	5-7 раз, интервал отдыха между

ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от покоя	(губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутрь-вверх, прогибаться слегка в грудном отделе (сделать спину круглой) – задержаться в этом положении на 2 счета. Медленно вдыхая (неглубоко) вернуться в И.п., расслабиться.	повторениями 30сек.-1мин.
Положение на левом боку, правая рука лежит на кровати перед собой или положение на правом боку, левая рука на кровати перед собой, ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от покоя ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от покоя	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутрь-вверх, прогибаться слегка в грудном отделе (сделать спину круглой), опираясь на ладони – задержаться в этом положении на 2 счета. Медленно вдыхая (неглубоко) вернуться в И.п., расслабиться.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек.-1мин.

✓ **(II период).** В течение 3-4 недель после исчезновения острых симптомов (первого периода) и далее ежедневно, при условии восстановления функции дыхания и самочувствия выполнять упражнения ТОЛЬКО в положении сидя с плотно прижатой спиной к спинке стула и напряженной брюшной стенкой (втянутым животом):

II период. И.П. – сидя на стуле		
Сидя на стуле (как на коне), обхватив руками и прижав грудь к спинке стула Живот напряжен, диафрагма подтянута внутрь-вверх ПОСТОЯННО! Следить за пульсом – не должен повышаться более чем на 10 -12 уд/мин	Выполнять на 4 счета выдох , одновременно прижимаясь грудью к спинке стула и помогая себе руками, обхватывая спинку стула, расслабиться медленно поверхностно вдыхая «до полувдоха»	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек.
Сидя, опираясь спиной на спинку стула, Живот втянут, руки на бедрах, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ не полный	Выполнять на 4 счета одновременно сведение плеч вперед (ссутулиться) – вдох , на 4 счета выпрямляя спину, расслабиться, чуть прогнуться – выдох. ЖИВОТ напряжен и втянут	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек., или по самочувствию
Сидя, опираясь спиной на спинку стула, Живот втянут, руки свободно свисают, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ не полный	Выполнять на 4 счета вдох , одновременно обхватив себя руками скрестно за грудную клетку; расслабить хват – спокойно выдохнуть	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек., или по самочувствию
Сидя, опираясь спиной на спинку стула, Живот втянут, руки обхватывают грудную клетку в области диафрагмы, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ не полный	Выполнять на счет 1-2 отведение правой руки в сторону и назад, левой обхватить себя за грудную клетку – вдох . Вернуться в И.п. – выполнить свободный выдох. Повторить тоже левой рукой в левую сторону.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек., или по самочувствию
Сидя, опираясь спиной на спинку стула, Живот втянут, руки согнуты и прижаты к груди, предплечья параллельно, кисти в кулак под подбородок, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ не полный	Выполнять на 1 счет – толчкообразный выдох ч/з рот, подтягивая диафрагму внутрь-вверх, напрягая живот и прижимая руки к груди. Расслабиться, свободно поверхностно вдохнуть.	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек., или по самочувствию
Сидя на стуле. Руками держаться за сиденье. Ноги свободно.	Выполнять на 2 счета прогибаясь, сведение лопаток – поверхностный вдох , наклониться туловищем	4-6 раз, интервал отдыха между

	вперед, слегка округлив спину, выполнить выдох.	повторениями 30сек., или по самочувствию
--	---	--

✓ (III период). В течение 4 и более недель (при отсутствии ухудшения самочувствия после занятия, равномерности частоты пульса и дыхания) возможно использование исходного положения лежа на спине, стоя с опорой, стоя и в ходьбе.

6. Вне зависимости от периода. темп выполнения упражнений – медленный, средний.

7. Во всех упражнениях вдох поверхностный (неглубокий) выполняется через нос, выдох – через рот.

III период. И.П. - лежа на спине; стоя на коленях с упором на руки; стоя с опорой; стоя; в ходьбе		
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги свободно	Выполнять легкий обычный вдох на 2 счета, сомкнуть губы и медленно протяжно выдыхать так, будто задуваете свечку. Живот должен втянуться максимально.	4-6 раз, дыхание не форсировать – не доводить до головокружения
Лежа на спине, руки в стороны, ноги свободно	На счет 1,2 развести руки в стороны - вдох, «обнять себя за плечи» - выдох на 5,6,7,8.	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 10-15сек., или по самочувствию
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь	Выполнять одновременное сжатие «кисти в кулак» и сгибание-разгибание в голеностопных суставах. Дыхание свободное	10-12 повторений
Лежа на спине, руки вдоль туловища, кисти «в замок», ноги врозь	На 1,2 - выполнять одновременное поднятие рук вверх – вдох, на 3,4 вернуться в И.п. -выдох	6-8 раз
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы в упоре на полу	Выполнять: на 1, 2 одновременное разведение рук в стороны, сгибание ног в тазобедренных суставах, бедра прижать к груди - выдох На 3, 4 – вернуться в И.п. – расслабиться выдыхая.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30сек., или по самочувствию
Стоя на коленях с упором на руки	Дышать «животом», выпячивая его на вдохе и расслабляя (втягивая живот) на выдохе. Дыхание спокойное, без напряжения.	3-6 повторений.
В ходьбе на месте	Выполнять сочетанные с дыханием шаги. На 1-4 шаг плавный непрерывный вдох, на 5-8 шаг – плавный медленный выдох	В течение 1 – 1,5 минут
В ходьбе на месте	Выполнять на 1 и 2 шаг неглубокий вдох; 3 и 4 шаг – задержку дыхания на вдохе; 5 и 6 шаг – выдох; 7 и 8 шаг – задержку дыхания на выдохе.	В течение 1 – 1,5 минут

Дозированная ходьба: начинать в медленном темпе с 30-40 шагов в минуту, в постепенно нарастающем темпе – 60-80-100 шагов в минуту. Обязательно контролировать ЧСС (считать пульс) не менее 3-х раз: в начале середине и по окончании занятия. Пульс после занятия должен вернуться к исходным значениям.

4. Упражнения на тренировку равновесия (после стабилизации состояния) предотвращают падения, которые нередко приводят к инвалидности. Тренировка равновесия представляет собой смещение центра тяжести при выполнении упражнений в неустойчивом положении. Простое упражнение, которое поможет улучшить равновесие – стоять на одной ноге. Для этого нужно встать, при этом ноги должны быть сомкнуты вместе – можно держаться за стул или стену. Затем можно поднять одно колено, стоять так 30 секунд, а затем

поменять ногу. Если вы твердо стоите на ногах и легко выполняете все упражнения, перейдите к их выполнению с закрытыми глазами. Эффективным упражнением для тренировки координации является имитация хождения по канату (для этого достаточно расположить «канат» на полу и медленно идти вперед через всю комнату, выставляя одну стопу прямо перед другой. Также хороший эффект дают приседания и выпады вперед попеременно на каждую ногу.

Стоит обязательно помнить о правилах безопасности: если вы только начинаете заниматься, используйте для опоры спинку стула или стол, а также попросите кого-нибудь постоять рядом для страховки.

5. **Как контролировать нагрузку физической активности самостоятельно?**

Разговорный тест:

Очень высокая: можно произнести только одно или несколько слов во время нагрузки.

Оптимальная: можно произнести 2 предложения из 5 слов без одышки.

Низкая: можно произнести более 2-х предложений из более, чем 5 слов.

6. **Психотерапия.**

В случае возникновения тревожных симптомов (продолжительное подавленное настроение; дела, которые раньше поднимали настроение больше не удовлетворяют; длительно сохраняются чувство нерешительности; нарушение сна; снижение концентрации внимания и т.д.) необходимо за помощью обратиться к лечащему врачу. Для того, чтобы врачу было легче понять Ваше эмоциональное состояние и самочувствие самостоятельно в домашних условиях можно пройти тест, который поможет предположить наличие у Вас данного недуга. (*шкала HADS прилагается; телефоны куда можно обратиться за помощью прилагаются*).

7. **Оценка эффективности восстановления.**

Для самостоятельной оценки эффективности восстановления целесообразно использовать мобильные приложения или фитнес-трекер, которые позволяют измерять пройденное расстояние, показатели сердечного ритма, давления, качество сна, и вести дневник, где в качестве параметров для ежедневного контроля учитывать сатурацию и качество сна, уменьшение одышки.

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе
3 - все время
2 - часто
1 - время от времени, иногда
0 - совсем не испытываю
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться
3 - определено это так, и страх очень велик
2 - да, это так, но страх не очень велик
1 - иногда, но это меня не беспокоит
0 - совсем не испытываю
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове
3 - постоянно
2 - большую часть времени
1 - время от времени и не так часто
0 - только иногда
4. Я легко могу присесть и расслабиться
0 - определено, это так
1 - наверно, это так
2 - лишь изредка, это так
3 - совсем не могу
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
0 - совсем не испытываю
1 - иногда
2 - часто
3 - очень часто
6. Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться
3 - определено, это так
2 - наверно, это так
1 - лишь в некоторой степени, это так
0 - совсем не испытываю
7. У меня бывает внезапное чувство паники
3 - очень часто
2 - довольно часто
1 - не так уж часто
0 - совсем не бывает

Количество баллов здесь _____

0-7 баллов →
8-10 баллов →
11 баллов и выше →

Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
0 - определено, это так
1 - наверно, это так
2 - лишь в очень малой степени, это так
3 - это совсем не так
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
0 - определено, это так
1 - наверно, это так
2 - лишь в очень малой степени, это так
3 - совсем не способен
3. Я испытываю бодрость
3 - совсем не испытываю
2 - очень редко
1 - иногда
0 - практически все время
4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
3 - практически все время
2 - часто
1 - иногда
0 - совсем нет
5. Я не слежу за своей внешностью
3 - определено, это так
2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени
0 - я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения
0 - точно так же, как и обычно
1 - да, но не в той степени, как раньше
2 - значительно меньше, чем обычно
3 - совсем так не считаю
7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы
0 - часто
1 - иногда
2 - редко
3 - очень редко

Количество баллов здесь _____

«норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)
«субклинически выраженная тревога / депрессия»
«клинически выраженная тревога / депрессия»

Например: по шкале тревоги (слева) получилось 11 баллов, по шкале депрессии (справа) – 3 балла
Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы
Или: по шкале тревоги получилось 15 баллов, по шкале депрессии – 9 баллов
Можно сделать вывод о том, что имеет место клинически выраженная тревога и субклинически выраженная депрессия
Или: по шкале тревоги получилось 6 баллов, по шкале депрессии – 1 балл
Можно сделать вывод о том, что уровень и тревоги, и депрессии находится в пределах нормы

Психотерапевтические кабинеты на базе поликлиник г. Минска

Городской центр пограничных состояний	351-61-74	ул. Менделеева, 4 пн.-пт. с 8.00 до 15.00 (1-я смена) с 13.00 до 20.00 (2-я смена)
3-я центральная районная клиническая поликлиника	395-73-48	ул. Воронянского 13/2
4-я городская поликлиника	369-64-45	Микула А. (запись по району обслуживания поликлиники) пн., ср 8.00 -15.00 вт., чт. 13.00 - 20.00 пт. 10.00 - 17.00 пр-т Победителей, 93
5-я городская клиническая поликлиника	376-19-65	ул. Есенина, 21
8-я городская поликлиника	268-13-19 (телефон доверия)	круглосуточно ул. Никифорова, 3
10-я городская поликлиника	374-37-08	ул. Сухаревская, 19
11-я городская поликлиника	328-34-13	ул. Великоморская, 36
12-я городская поликлиника	396-79-47	ул. Ольшевского, 61
17-я городская клиническая поликлиника	297-49-39	ул. Герасименко, 49. График работы психолога пн., ср., пт.: 8.00-16.30, перерыв 12.00-12.30
19-я центральная районная поликлиника	268-86-90	Пр-т Независимости, 119
21-я центральная районная поликлиника	295-02-38	ул. Филатова, 13

26-я городская поликлиника	380-32-40	ул. Кунцевщина, 8
28-я городская поликлиника	286-44-12	ул. Гинтовта, 28
30-я городская клиническая поликлиника	380-09-55	ул. Кольцова, 53/2
32-я городская клиническая поликлиника	277-04-90	ул.Голубева, 25
33-я городская студенческая поликлиника	331 29-19	ул. Сурганова, 45/4
34-я центральная районная клиническая поликлиника	237-31-39	ул. Кульман, 22
35-я городская клиническая поликлиника	324-96-33	ул. Серова, 15
36-я городская поликлиника	344-38-09	ул. Бачило, 9
37-я городская поликлиника	298-79-90	ул. Я.Лучины, 28
39-я городская клиническая поликлиника	374-39-84	ул. Каролинская,3
40-я городская клиническая поликлиника	317-98-70	ул. Люцинская, 3

Дневник самоконтроля для пациента, перенесшего COVID -19

	1-я неделя после	2-я неделя после	3-я неделя после	4-я неделя после	5-я неделя после	6-я неделя после
Артериальное давление (<130-135 систолическое, диастолическое < 85)						
Частота сердечных сокращений (Норма 60- 90)						
Нагрузка за день (шаги или метры)						
Когнитивные функции (улучшились ли память, внимание)						
Сон (длительность качество, были ли пробуждения)						
Питание (количество потребляемого белка)						
Одышка в покое, при минимальных движениях, при нагрузке, норма ЧД 16-18 в минуту)						

* оценка показателей 2 раза в неделю