

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТАМ, ПЕРЕНЕСШИМ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ COVID-19

Для скорейшего восстановления необходим комплекс различных мероприятий, которые включают в себя:

- сбалансированное питание (в меню должно быть достаточно белков, витаминов (особенно витамина D), микроэлементов (особенно Цинка). Витамина D много в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках; в морепродуктах, печени рыб - особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце, скумбрии)
- комплекс дыхательных упражнений, которые улучшат функцию легких, увеличат их жизненную емкость
- дозированная ходьба, в том числе скандинавская ходьба

Курение крайне нежелательно.

У курильщиков под воздействием дыма и никотина легкие перестают нормально функционировать: развиваются эмфизема легких (воспалительный процесс), хронический бронхит, курящие кашляют...

Для улучшения функции дыхания пациенты могут воспользоваться и лечебными травами.

Но только в качестве вспомогательных средств.

В частности:

- розмарин поможет очистить легкие от скоплений слизи и улучшит дыхание;
- отвары шиповника и девясила облегчат дыхание, очистят легкие;
- анисовый отвар поможет восстановить ткани легких;
- семя льна уменьшит одышку и смягчит кашель.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТАМ, ПЕРЕНЕСШИМ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ COVID-19

Для скорейшего восстановления необходим комплекс различных мероприятий, которые включают в себя:

- сбалансированное питание (в меню должно быть достаточно белков, витаминов (особенно витамина D), микроэлементов (особенно Цинка). Витамина D много в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках; в морепродуктах, печени рыб - особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце, скумбрии)
- комплекс дыхательных упражнений, которые улучшат функцию легких, увеличат их жизненную емкость
- дозированная ходьба, в том числе скандинавская ходьба

Курение крайне нежелательно.

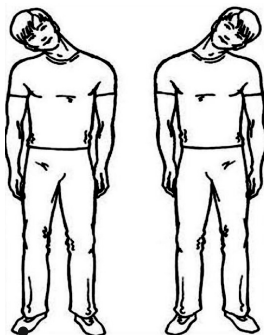
У курильщиков под воздействием дыма и никотина легкие перестают нормально функционировать: развиваются эмфизема легких (воспалительный процесс), хронический бронхит, курящие кашляют...

Для улучшения функции дыхания пациенты могут воспользоваться и лечебными травами.

Но только в качестве вспомогательных средств.

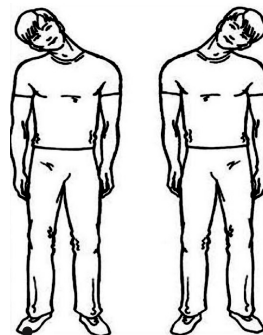
В частности:

- розмарин поможет очистить легкие от скоплений слизи и улучшит дыхание;
- отвары шиповника и девясила облегчат дыхание, очистят легкие;
- анисовый отвар поможет восстановить ткани легких;
- семя льна уменьшит одышку и смягчит кашель.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»

1. Смотреть прямо перед собой. Легко наклонить голову вправо - сделать короткий шумный вдох носом.
2. Выдох длительный, свободный через рот, когда голова принимает исходное положение.
3. Голову наклонить влево - сделать шумный короткий вдох носом.
 - Плечи не поднимать.
 - Туловище остается неподвижным.

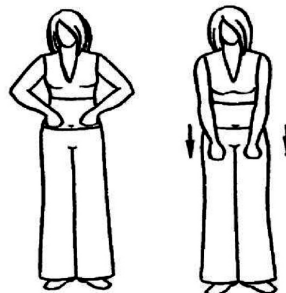


ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»

1. Смотреть прямо перед собой. Легко наклонить голову вправо - сделать короткий шумный вдох носом.
2. Выдох длительный, свободный через рот, когда голова принимает исходное положение.
3. Голову наклонить влево - сделать шумный короткий вдох носом.
 - Плечи не поднимать.
 - Туловище остается неподвижным.

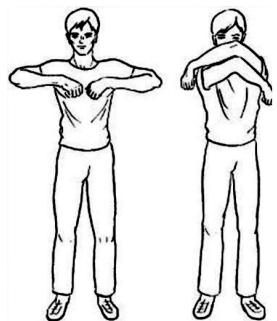
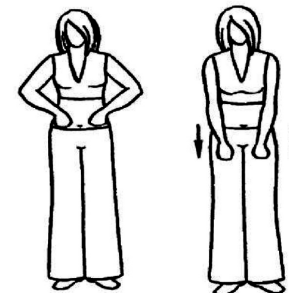
УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.



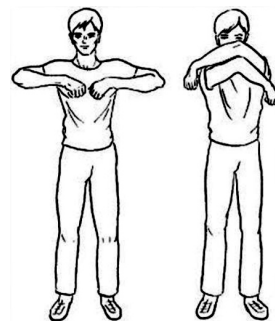
УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

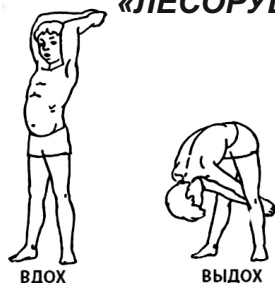
- Руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу пальцы слегка согнуты.
2. Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи - короткий шумный вдох через нос.
 3. Руки развести в стороны - сделать спокойный длительный выдох через рот. Спина прямая не прогибается.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

- Руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу пальцы слегка согнуты.
2. Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи - короткий шумный вдох через нос.
 3. Руки развести в стороны - сделать спокойный длительный выдох через рот. Спина прямая не прогибается.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕСОРУБ»



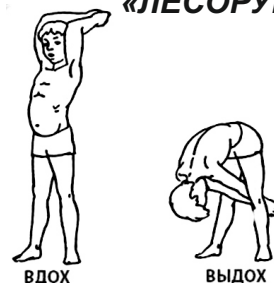
10-15 ПОВТОРЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.



УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕСОРУБ»



10-15 ПОВТОРЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

