



Программа «ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ»

(медицинская реабилитация больных, перенесших пневмонию, в т.ч. ассоциированную с COVID-19, в условиях санаторно-курортного комплекса)

Программа составлена на основе клинических рекомендаций по реабилитации больных пневмонией, ассоциированной с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), разработанных Национальной курортной ассоциацией под руководством Разумова А.Н., академика РАН, заслуженного деятеля науки РФ, доктора медицинских наук, профессора, и методических рекомендаций по санаторно-курортному лечению пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию, разработанных ФГУП «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Минздрава России

Программа рекомендована к прохождению всем больным, перенесшим пневмонию, независимо от тяжести заболевания

Преимущество медицинской реабилитации в условиях санаторно-курортного комплекса:

- Тренирующий эффект природных лечебных факторов и климата по отношению к регулируемым функциональным системам организма, естественное стимулирование иммунной системы
- Отсроченный длительный лечебный эффект, сохраняющийся на протяжении 6-8 месяцев
- Минимальное количество побочных эффектов при адекватном применении основных методов лечения (в сравнении с фармакологическими препаратами)
- Снижение риска развития хронических неинфекционных заболеваний и числа обострений основного заболевания
- Доступность и высокая эффективность в широком возрастном диапазоне, в т.ч. в отношении профилактики старения

Цель программы:

- Уменьшение симптомов, связанных с перенесенной пневмонией и развивающимся в зоне повреждения легочным фиброзом
- Коррекция сопутствующих болезней органов дыхания (ХОБЛ, бронхиальная астма), течение которых ухудшилось в результате перенесенной пневмонии
- Восстановление функции органов дыхания, резервов дыхательной системы
- Восстановление оптимальной физической активности
- Улучшение функционального состояния иных систем организма и внутренних органов
- Улучшение работы системы кровообращения
- Предупреждение новых заболеваний бронхолегочной системы

Показания для лечения:

Реконвалесценция после перенесенной пневмонии, в т.ч. вызванной коронавирусной инфекцией.

Фаза заболеваний: реконвалесценции, без осложнений

Продолжительность программы (рекомендуемая):

- Программа рассчитана на срок 12-14 дней, при котором обеспечивается наступление лечебного эффекта.

Группа пациентов:

- Взрослые после перенесенной пневмонии с обширной областью воспалительного процесса при тяжелом или осложненном течении, а также после перенесенной пневмонии затяжного течения (более 8 нед) с астенизацией, клиническими и рентгенологическими признаками остаточных воспалительных изменений в легких при дыхательной недостаточности не выше I стадии.

Противопоказания к лечению:

- Общие для санаторно-курортного лечения
- Стадия обострения при наличии пневмосклероза, сопровождающиеся легочно-сердечной недостаточностью выше II стадии.

Лечебный эффект от курсового лечения по программе:

- Улучшение функции дыхательной системы
- Нормализация циркуляции крови и обмена веществ
- Улучшение общего самочувствия
- Укрепление иммунитета

Внимание! Лечебный эффект носит отсроченный характер и проявляется в среднем через месяц после завершения курса лечения

Состав программы лечения:

Наименование медицинских услуг	Назначение процедуры, оказываемый эффект
Лечебная физкультура с дыхательной гимнастикой	Повышение работоспособности, расслабление мышц скелетной мускулатуры, улучшение кровообращения, активизация работы внутренних органов. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на обогащение организма кислородом, увеличение концентрации углекислоты в тканях, полное раскрытие всех альвеол легочной ткани
Климатотерапия (аэровоздействие воздухом хвойного леса)	Усиление выработки НК клеток «быстрого» иммунитета. Это обусловлено воздействием фитонцидов, выделяемыми хвойными деревьями на организм человека, прогулки должны составлять не менее 2 часов в день. Улучшению дыхания способствует высокая ионизация воздуха.
Терренкур (дозированная ходьба)	Дозированные физические нагрузки на дыхательную систему, укрепление мышц, связок, увеличение объема движений.
Лечебная диета	Диета, сбалансированная необходимым количеством жиров (полезных) для достаточного образования сурфактанта в альвеолах.
Сероводородные ванны	Оказывают тонизирующее действие на организм, усиливают кровообращение в конечностях, уменьшают боль, обладают антиспастическим действием, способствуют коррекции нарушений центральной и вегетативной нервной системы, укрепляют сосудистые стенки, оказывают стимулирующее воздействие на иммунную систему. Сероводород (газ), выделяемый и вдыхаемый во время ванн процедур, обладает противовирусным потенциалом и оказывает защитный эффект в отношении органов дыхания
Сухие углекислые ванны	Улучшают функцию газообмена и насыщения организма углекислотой, улучшает обменные процессы, способствует расширению сосудов, улучшению работы нервной системы, сердца
Массаж грудной клетки ручной / Массаж вакуумный	Восстанавливает функциональные нарушения дыхательной системы, повышает тонус дыхательной мускулатуры, увеличивает экскурсию грудной клетки, способствует восстановлению микро- и макроциркуляции крови, вибрационное воздействие способствует отхождению мокроты.
Низкочастотная магнитотерапия	Оказывает воздействие на трофику органов путем электромагнитных колебаний низкой частоты, улучшает гемодинамику и снимает воспалительные процессы за счет улучшения кровотока
Электрофорез с лекарством на грудную клетку	В зависимости от применяемых лекарственных препаратов оказывает противовоспалительное, муколитическое воздействие, усиливающий местный иммунитет. Активно влияет на кровоснабжение тканей, за счет снятия спазма сосудов
Воздействие синусоидальными модулированными токами (СМТ-терапия)	Оказывает спазмолитическое действие, усиливает сократительную способность мышц грудной клетки активизируется дренажная функция, стимулируются кашлевые рецепторы, расположенных в области бифуркации трахеи, поперечнополосатых, гладких и дыхательных мышц, улучшение эвакуации мокроты.
Лимфотропная терапия	Лекарственные препараты доставляются непосредственно в бронхо-легочную лимфатическую систему, способствуя детоксикации лимфатических клеток, снятия застоя лимфатических сосудов.
Спелеотерапия (соляная шахта)	Активизация иммунной системы, укрепление защитных механизмов, предотвращение развития инфекций, восстановление бронхиальной проводимости, стимулирование деятельности мерцательного эпителия дыхательных путей, оказание противовоспалительного, секретолитического, бронхолитического действия
Ингаляционная терапия (щелочная)	Оказывают местное противовоспалительное и антисептическое воздействие, разжижает мокроту, стимулируют отхождение мокроты, оказывают иммуновосстанавливающий эффект на дыхательную систему
Озонотерапия	Обогащение организма кислородом, восстановление равновесия иммунной и гормональной системы, повышение защитных сил организма и жизнедеятельности клеток за счет восстановления работы митохондрий.
Иглорефлексотерапия	Улучшение кровообращения, психического состояния, которое выражается в расслаблении или стимуляции ЦНС, повышение иммунитета
Психотерапия	Способствует снятию психоэмоционального напряжения после стресса, вызванного продолжительным заболеванием
Кислородный коктейль	Кислород, содержащийся в пузырьках коктейля, всасывается в кровь в 10 раз быстрее, чем при дыхании. Кислород растворяется в крови и быстро поступает в ткани организма, где блокирует процессы перекисного окисления липидов, что благоприятно сказывается на метаболизме клеток, и этим самым улучшает обмен веществ, активизирует моторную, ферментативную и секреторную функцию ЖКТ, стабилизирует деятельность нервной системы
Фитотерапия (прием травяных сборов)	Отвары целебных трав содержат флавоноиды, макро и микроэлементы оказывают antimicrobial, противовоспалительное, действие, так же содержащиеся в них муколитики, разжижают мокроту и способствуют ее выведению
Прием минеральной воды	Слабощелочная вода хлоридно-натриевого состава восстанавливает кислотно-щелочной баланс в организме, восполняет дефицит жизненно важных микроэлементов. Благоприятно воздействует на обменные процессы, улучшает выработку ферментов желудочно-кишечного тракта.

Примечание:

- Выбор методов санаторно-курортного лечения осуществляется врачом на основе индивидуального подхода к каждому пациенту с учетом состояния здоровья и полученных осложнениях после перенесенной пневмонии.
- Виды лечения могут быть изменены исходя из их сочетаемости
- Кратность процедур определяется исходя из продолжительности лечения, количество процедур – 5-6 в день