

Реабилитация после Covid 19

Хотя большинство людей полностью выздоравливает от COVID-19, у некоторых могут возникнуть осложнения. Реабилитация от COVID-19 направлена на то, чтобы помочь людям восстановить свои физические и когнитивные способности после болезни.

Вирус SARS-CoV-2, который легко передается от человека к человеку, вызывает COVID-19. Симптомы варьируются от легких до тяжелых, хотя не у всех развиваются и меняются. Людям, у которых развиваются тяжелые или изнурительные симптомы, может потребоваться поддержка для выздоровления. Это может включать:

- Физиотерапия
- реабилитация легких
- когнитивная реабилитация
- поддержка психического здоровья

Предварительные данные свидетельствуют о том, что некоторые осложнения, такие как повреждение сердца или легких, могут со временем улучшиться, особенно если они получают своевременную реабилитационную помощь.

Кому может потребоваться реабилитация от COVID-19?

COVID-19 может по-разному влиять на организм. В то время как 81% людей болеют от легкой до средней степени тяжести и выздоравливают без лечения, у 14% развиваются тяжелые симптомы, которые могут длиться недели или месяцы. Некоторые люди также продолжают страдать от «длительного COVID», который возникает, когда симптомы COVID-19 сохраняются в течение недель или месяцев после первоначального заражения. Людям, выздоравливающим после серьезного заболевания или с длительным заболеванием COVID, может потребоваться реабилитация, чтобы справиться с последствиями COVID-19. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к ним относятся:

- повреждение легких
- повреждение или воспаление сердца, такое как миокардит или перикардит
- проблемы с памятью или концентрацией
- состояния, влияющие на кровеносные сосуды, такие как свертывание
- Длительные осложнения, такие как сердечный приступ, инсульт или тромбоэмболия легочной артерии.
- тревога или депрессия
- мышечная или суставная боль
- хроническая усталость

Люди, которым требуется вентиляция COVID-19, могут испытывать дополнительные осложнения, такие как делирий или травмы органов дыхания. Продолжительное

утомление или длительное пребывание в отделении интенсивной терапии также может ослабить мышцы из-за длительного отдыха.

В следующих разделах обсуждаются типы реабилитации, которые могут помочь людям вылечиться от COVID-19, и его долгосрочные последствия.

Физическая реабилитация

Многим людям, выздоравливающим от COVID-19, можно порекомендовать физическую реабилитацию, чтобы помочь им вернуться к нормальной деятельности после пребывания в больнице или после периодов длительной изоляции.

Физическая терапия может помочь тем, у кого уменьшилась сила, начать больше двигаться, постепенно повышая выносливость. Согласно отчету 2020 года, цель физиотерапии из надежных источников для выздоравливающих от COVID-19 заключается в следующем:

- восстановить функцию мышц
- снизить вероятность психических расстройств, которые могут возникнуть в результате ограниченной мобильности
- позволить людям вернуться к нормальной жизни

То, как физиотерапевты достигают этого, зависит от индивидуальных особенностей человека и стадии выздоровления. Если они все еще находятся в больнице, это может включать:

- Помогаем людям научиться менять позу в постели
- выполняя пассивное совместное движение, состоящее в том, что терапевт перемещает часть своего тела
- обучение растяжке тому, что человек может делать в постели или у постели
- помогать людям практиковать ходьбу без посторонней помощи

После выписки из больницы физиотерапевт может порекомендовать:

- аэробные упражнения, которые люди могут выполнять дома, например, подниматься и спускаться по лестнице.
- тренировки с отягощениями низкой интенсивности, такие как приседания или ношение предметов
- тренировка равновесия

Внимание! Было показано, что упражнения вызывают «посттравматическое» заболевание (РЕМ).

Если человек замечает, что его симптомы ухудшаются во время или после тренировки, ему следует прекратить работу и отдохнуть. Каждому, кто выздоравливает от COVID-19, важно тщательно тренироваться, чтобы у него не было РЕМ, травм или других побочных эффектов.

Восстановление легких

У некоторых людей COVID-19 может длительное время поражать легкие. Они могут быть надежным источником для людей с хроническими заболеваниями легких, такими как хроническая обструктивная болезнь легких.

Реабилитация легких или респираторная физиотерапия преследуют следующие цели:

- уменьшение одышки
- Повышение емкости легких
- лечение любых респираторных осложнений;
- уменьшить влияние респираторных симптомов на психическое здоровье

Как и физиотерапия, реабилитация легких помогает улучшить мышечную силу и выносливость. Помогая кому-то стать более активным, он или она также может улучшить дыхание. Однако специальные упражнения могут уменьшить такие симптомы, как кашель, хрипы и одышка. Эти упражнения включают:

- Тренировка для настройки чьего-либо ритма дыхания
- техники для укрепления дыхательной мускулатуры
- тренинг по отхаркиванию, чтобы помочь кому-то очистить дыхательные пути от слизи

Когнитивная реабилитация

COVID-19 также может влиять на нервную систему, включая мозг. У некоторых людей это может вызвать изменение познания. Согласно статье Lancet Trusted Source за сентябрь 2020 года, люди с длительным периодом COVID могут столкнуться с:

- проблемы с памятью
- трудности с концентрацией внимания
- перепады настроения
- потеря вкуса или запаха

У некоторых пациентов развивается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое вызывает более продолжительные симптомы, включая обострения, кошмары и гиперактивность. Это может произойти у пациентов, которым необходимо оставаться под наблюдением врача. В дополнение к эффектам исходного заболевания, хронические симптомы или осложнения, которые могут испытывать люди, также могут быть сложными. По данным Национального института психического здоровья (NIH), у пациентов с хроническими заболеваниями чаще развивается депрессия.

Группы поддержки

Группы поддержки в Интернете могут помочь людям с ограниченными физическими возможностями оставаться на связи и находить других людей, у которых есть аналогичный опыт. Группы, которые могут помочь людям с долгосрочными симптомами:

- Группа политической поддержки тела COVID-19
- Поддержка COVID-19, группа в Facebook
- Survivor Corps, некоммерческая организация, у которой есть группа в Facebook.
- Долгая поддержка COVID, еще одна группа в Facebook

Другие онлайн-ресурсы и инструменты

Медицинские организации опубликовали ряд материалов, чтобы помочь людям вылечиться от COVID-19, в том числе идеи по омоложению, облегчению дыхания и управлению психическим здоровьем. Это включает:

- ваш портал выздоровления от COVID от Национальной службы здравоохранения Великобритании (NHS) для помощи при стойких физических и психических симптомах
- Руководства сети медицинской реабилитации Джонса Хопкинса по восстановлению, двигательным упражнениям и дыхательным упражнениям
- Информационно-ресурсный портал Mental Health и COVID-19 от Mental Health America, который предоставляет советы по навыкам преодоления трудностей и психическому благополучию.
- Список надежных источников Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) с телефонами доверия и советами для людей, затронутых проблемами психического здоровья во время пандемии.

Когда обращаться за помощью

Человек должен позвонить в местную службу поддержки, если у него или у кого-то поблизости есть:

- затрудненное дыхание
- синие или белые губы
- постоянная боль в груди или давление
- спутанность сознания или бред

Сообщите оператору, что у человека могут возникнуть осложнения в результате COVID-19.

Людям, выздоравливающим от COVID-19, также следует обращаться за помощью, если их симптомы серьезны или внезапно ухудшаются. Поддержка может быть доступна тем, у кого симптомы затруднены повседневными действиями, такими как мытье или одевание.

Резюме

Физиотерапевты, респираторные физиотерапевты и психологи могут помочь людям восстановить функции и улучшить качество их жизни.

Медицинский обзор Джозеф Винекс, доктор медицины - Написал Стеф Коэльо 17 ноября 2020 г.

Большинство людей, у которых развивается коронавирусная болезнь 19 (COVID-19), выздоравливают в течение 2-6 недель, но у некоторых наблюдаются долгосрочные симптомы. У других с тяжелой формой COVID-19 могут возникнуть осложнения, требующие реабилитации после госпитализации.

Все данные и статистика основаны на данных, общедоступных на момент публикации. Некоторая информация может быть устаревшей. Посетите наш центр по коронавирусу и следите за нашей онлайн-страницей обновлений, чтобы получить самую свежую информацию о пандемии COVID-19.

Поскольку COVID-19 - новое заболевание, ученые не уверены в последствиях через месяцы или годы после первоначального заболевания. Исследователи предположили, что вирус, ответственный за COVID-19, коронавирус 2 тяжелого острого респираторного синдрома (SARS-CoV-2), может вызывать те же эффекты, что и другие коронавирусы, например, те, которые вызывают тяжелый острый респираторный синдром (SARS). Восточный респираторный синдром (MERS).

Но хотя SARS, MERS и COVID-19 вызываются односемейными вирусами, согласно исследованию 2020 года, между ними есть существенные различия. По этой причине исследования двух других заболеваний не дают надежного способа предсказать долгосрочные последствия COVID-19.

В легких или умеренных случаях

У большинства людей с COVID-19 легкой или средней степени тяжести здоровье улучшится само по себе. Однако у некоторых людей, у которых было заболевание легкой или средней степени тяжести, развиваются длительные симптомы, которые могут быть тяжелыми, даже после того, как они выздоровели от первоначальной инфекции. Когда эти симптомы продолжаются, люди иногда называют эту проблему «длительным COVID».

Люди с COVID-19 от легкой до умеренной степени подвержены:

- сильная усталость
- мышечная слабость
- низкая лихорадка
- трудности с концентрацией внимания
- теряет память
- изменение настроения
- нарушения сна
- Головная боль
- понос
- рвота
- потеря вкуса и запаха

- больное горло
- Трудность глотания
- кожная сыпь
- одышка
- грудная боль
- сердцебиение

Эти симптомы могут длиться в течение недель или месяцев после прекращения болезни.

Любой человек, в том числе молодые люди и те, у кого ранее не было осложнений со здоровьем, может столкнуться с длительным COVID. Согласно телефонному опросу Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) оценивает, что 20% людей в возрасте 18-34 лет сообщают о долгосрочных симптомах.

В тяжелых случаях

Около 10-15% респондентов, у которых развивается COVID-19, испытывают тяжелые симптомы, а около 5% заболевают в критическом состоянии. Люди с тяжелыми симптомами также могут длительное время страдать от COVID.

Кроме того, у людей с более тяжелыми формами заболевания чаще возникают осложнения. Как отмечает WHOTrusted Source, осложнения могут нанести ущерб:

Легкие: исследование, проведенное в августе 2020 года Надежным источником, показало, что люди с тяжелой формой COVID-19 часто выделяются с признаками легочного фиброза, типа повреждения легких. У некоторых людей это может вызвать длительное затруднение дыхания.

Сердце: согласно отчету за июнь 2020 года, у 20-30% людей, госпитализированных с COVID-19, проявляются признаки болезни, поражающей их сердечную мышцу.

Может ли COVID-19 вызвать синдром хронической усталости?

Многие люди с долгосрочными симптомами COVID-19 сообщают об эпизодах крайней усталости, а некоторые выражают беспокойство тем, что COVID-19 может вызывать синдром хронической усталости (СХУ).

Теперь врачи знают, что COVID-19 может вызывать долгосрочные симптомы.

Некоторые из этих проблем называют длительным COVID-синдромом или пост-COVID-19. В тяжелом состоянии COVID-19 также может вызвать долгосрочное повреждение органов.

Чтобы защитить себя и других, очень важно следовать рекомендациям по профилактике COVID-19, разработанным Центром по профилактике и контролю заболеваний (CDC), надежным источником.