

СОВЕТЫ РОЗЕНСОНА БОЛЬНОМУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ

- 1. Мыслите позитивно. Все самое страшное – уже позади. Дальше все будет хорошо, организм перезагрузился, и после восстановления Вы проживете намного дольше и более счастливо, чем ожидалось;**
- 2. Самое главное, с чего нужно начать – это постановка цели и определение задач. А они очень просты: цель – вернуться к исходному состоянию здоровья и даже лучше; задачи – восстановить физическую активность, преодолеть депрессию и повысить уровень иммунитета;**
- 3. Начинаем с аэробных нагрузок, то есть тех, выполнение которых даже в повышенном темпе не приведет к появлению одышки. Например, разведение рук, махи руками, сжимание пальцев в кулаки. Начальная частота – 3-4 раза в неделю, исходная длительность – с 4-6 минут, с повышением на две минуты один раз в неделю;**
- 4. В какой-то момент Вы почувствуете, что упражнений для рук мало. Тогда добавим сначала упражнения для пресса, а потом уже и для ног;**
- 5. Анаэробные упражнения, то есть те, которые сопровождаются кислородной задолженностью и, соответственно, одышкой и ускорением пульса (тахикардией), то есть кардионагрузки, добавим месяца через полтора-два. Начнем с ходьбы, постепенно повышая и длительность прогулки, и пройденное расстояние. Естественно, так как эти советы предназначены для переболевших среднетяжёлой и тяжелой формой заболевания, Вы можете подбирать частоту и длительность занятий в зависимости от Вашего уровня их переносимости. Некоторые из моих молодых пациентов, перенесших легкую форму этой инфекции в апреле, в октябре**

уже пробегали по 15 километров. С коронавирусной инфекцией все очень индивидуально;

6. Важнейшая роль в периоде реабилитации придается правильной диете. Нужно помнить о том, что при превышении уровня сахара в крови сразу же снижается и иммунитет, особенно такая его функция, как фагоцитоз. Поэтому сразу же договоримся о том, что в периоде реабилитации нужно снизить частоту приема и количество сладостей в виде тортов, пирожных, сладких шипучих напитков, готовых блюд из фастфуда. Употреблять пищу в периоде реабилитации рекомендуется от 5 раз в день, в режиме «три еды, два перекуса». Вместо сахара упор перенесем на несладкие фрукты и овощи, лучше местные, и зелень;

7. Сон лучше разделить на две части: 30-60 минут днем, и не менее семи часов ночью. Некоторые из переболевших в первые недели могут страдать бессонницей, но по моему опыту, эта проблема – временная;

8. Постарайтесь хотя бы на несколько недель отказаться от употребления алкогольных напитков и сократить либо прекратить курение. Дело в том, что алкоголь плохо влияет на печень, а она является основным «заводом-производителем» белков в нашем организме, которые потом будут использованы для выработки антител – основных наших противoinфекционных защитников. А курение останавливает биение ресничек в органах дыхания, из-за чего даже простая простуда спускается вниз и превращается сначала в бронхит, потом – в пневмонию;

9. Не надо слишком много думать о «витаминизации». Сейчас избыточная витаминизация скорее не поможет, а навредит. В этом плане на 100% правы англичане, которые долгие сотни лет повторяют поговорку: «An apple a day keeps

doctor away», то есть даже одно яблочко в день – и врач Вам не понадобится. Но только одно яблочко, а не десять. Есть научные исследования, которые показали, что в США рост диабета связан не столько с повышенным употреблением сахара, сколько с распространением соковыжималок и модой на «Фреши»;

10. Однако, мой опыт показал, что даже обычные простудные заболевания у больного, перенесшего коронавирусную инфекцию, могут протекать тяжелее и дольше. Это напоминает мне астму. Поэтому важно избегать простуд, а в осенне-зимние месяцы избегать сквозняков и принимать витамин Д в профилактических дозах;

11. С удовольствием думайте о своих близких – детях, внуках, других родственниках. Они же так за Вас переживали... Поэтому будьте здоровы, и все у Вас получится.

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!