

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник филиала
ООО «Газпром трансгаз Москва»

Санаторий «Дубая Горка»

_____ А.Обатуров

" 01 " февраля 2021 г.

Программа «Реабилитация пациентов после перенесённой коронавирусной инфекции COVID-19 и других респираторных заболеваний органов дыхания»

Продолжительность программы: от 14 до 21 дня.

Программа реабилитации направлена на восстановление функций дыхательной, сердечно-сосудистой систем, центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, и стабилизации психоэмоционального состояния больного, перенесшего коронавирусную инфекцию COVID-19.

Цель программы: возвращение пациента к исходному состоянию и обеспечение возможности полного восстановления социальной, бытовой и профессиональной активности пациента на прежнем уровне.

Основные задачи реабилитации пациента:

- восстановление нормальной работы легких, профилактика осложнений (спаечного процесса, пневмофиброза);
- избавление от остаточных симптомов;

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также профилактика тромбозов;
- профилактика развития повторного воспаления;
- восстановление иммунной защиты организма.

Согласно Приложения № 15 к приказу Министерства здравоохранения РФ от 19 марта 2020г. № 198 на прием пациентов и сопровождающих лиц, перенесших новую коронавирусную инфекцию Covid-19, в санаторно – курортную организацию будет осуществляться **не ранее, чем через 14 календарных дней с даты выздоровления.**

Проводить реабилитационные меры следует в первые 2 месяца после завершения острого процесса, в период так называемого «терапевтического окна».

Санаторий «Голубая горка» разработал программу реабилитации после COVID-19 (КОВИД-19), которая основана на методических рекомендациях Минздрава РФ, Роспотребнадзора и ВОЗ. Комплексное лечение построено на лучших традициях курортологии и современных способах терапии.

Санаторно-курортная программа реабилитации после COVID-19, пневмонии и других заболеваний дыхательной системы

№ п/п	Наименование процедур	14-15 дней	19-21 день
Диагностика			
1	Анализ крови клинический	1	1
2	Анализ крови биохимический (на платной основе): (5 показателей) сахар, холестерин, АЛТ, АСТ, и др.	1	1
3	Анализ мочи клинический	1	1
4	ЭКГ	1	1

5	Прием терапевта	3	4
6	Консультация врача-физиотерапевта (круглогодично), врача-невролога (с марта по декабрь).	1	1
7	Консультация врача-гинеколога (по показаниям)	1	1
8	Функциональные резервы организма	2	2
Лечение			
8	Режим		
9	Лечебное питание		
10	Питье минеральной воды «Пластунская» при посещении сероводородных ванн в ООО БК «Мацеста» в бювете.	5-6	6-8
11	ЛФК (общеукрепляющий комплекс, дыхательная гимнастика, физическая реабилитация, тренировка дыхательной мускулатуры)	8	10
12	Лечебные ванны (йодобромные/хвойно-жемчужные/бишофитовые/скипидарные белые, желтые и смешанные)	5-6	6-8
13	Грязелечение (Тамбуканская грязь)	5-6	6-8
14	Ингаляции (с минеральной водой, лекарственные, галонерб и др.)	8-10	10-12
15	Души: «Шарко», циркулярный, подводный	5-6	6-8
16	Массаж грудного отдела позвоночника	5-6	6-8
17	Физиотерапия (магнитотерапия, лазеротерапия, СМТ, УВЧ и др.) для улучшения кровообращения и для рассасывания застойных очагов	5-6	6-8
18	Галокамера (соляная пещера)	5-6	6-8
19	Фитобочка	2	3
20	Детензортерапия, музыкотерапия	5-6	6-8
21	Лечебный бассейн, занятия по индивидуальной программе (в зимнее время)	5-6	6-8

22	Терренкур, скандинавская ходьба, оздоровительные прогулки	10	12
23	Солнечные, воздушные ванны	14	21
24	Неотложная помощь		

* Курс лечения – рекомендованный. Противопоказания определяет лечащий врач.

** По техническим причинам возможно замена процедур на равнозначные.

Программа включает в себя комплекс оздоровительных процедур, комфортное проживание, сбалансированное питание, отдых и развлечения.

Программа предусматривает индивидуальный подход к каждому гостю, по результатам клиничко-лабораторных показателей, консультации со специалистами и диагностики.

В стоимость программы входит: проживание, программа реабилитационного лечения после COVID-19, трехразовое питание по системе «шведский стол», пользование бассейном (в зимнее время) и тренажерным залом.

Филиал ООО «Газпром трансгаз Москва» Санаторий «Голубая горка» в Сочи приглашает на реабилитацию пациентов, перенесших COVID-19. Течение болезни, как и последующее восстановление у всех проходит по-разному: кто-то практически не замечает последствий, а кому-то приходится долго лечиться после обширного поражения легких. Программа реабилитации после коронавируса в санатории ориентирована на поддержание организма, укрепление иммунитета и восстановление работы внутренних органов.

Возможные осложнения после COVID-19

Коронавирусная инфекция коварна тем, что осложнения могут возникнуть не только у пациентов, тяжело перенесших заболевание. Даже те, кто переболел в легкой форме, со временем могут отмечать проблемы с дыхательной системой, так как коронавирус в первую очередь поражает легкие. Кроме этого страдают кровеносные сосуды, сердце, почки и другие внутренние органы. По данным исследований выявлено, что коронавирус может вызвать ряд заболеваний: отит, легочный фиброз, синусит, пневмония, бронхит, миокардит, сепсис, проблемы ЖКТ, эндокринные нарушения.

Согласно международной статистике серьезные осложнения чаще всего встречаются у людей с ослабленной иммунной системой, хроническими заболеваниями органов дыхания, а также у людей, подверженных стрессам.

Осложнения после COVID-19 касаются преимущественно органов дыхания. Появляются:

- одышка;
- общая слабость дыхательных мышц;

- затрудненное дыхание;
- трудности с откашливанием.

Также вирус может спровоцировать обострение хронических заболеваний и пошатнуть психологическое состояние пациента. На фоне болезни у некоторых развивается депрессия, появляется тревожность или апатия.

Чтобы не допустить осложнений и тяжелых последствий, необходимо вовремя начать реабилитацию.

Показания к реабилитации

Восстановление после коронавируса в санатории показано при наличии следующих симптомов:

- постоянная усталость;
- головные боли;
- снижение физической активности;
- дыхательная недостаточность;
- сложности с концентрацией внимания;
- депрессия, проблемы со сном;
- головокружение;
- обострение хронических заболеваний — астмы, бронхита и т.д.

Цели реабилитации

Программа по восстановлению после перенесенного коронавируса в санатории «Голубая горка» нацелена на то, чтобы помочь пациенту справиться с любыми осложнениями, вызванными COVID-19.

Комплексная реабилитация после коронавируса и пневмонии в санатории проходит под надзором опытных врачей с использованием современных эффективных методик.

Главные цели реабилитации:

- восстановление функций органов дыхания и других систем организма после перенесенной болезни;
- нормализация циркуляции крови и обмена веществ;
- восстановление физической активности пациента;
- помощь в преодолении беспокойства и стресса;
- укрепление иммунной системы.

Реабилитационные процедуры в санатории «Голубая горка»

Восстановление легких после коронавируса в санатории «Голубая горка» проходит в благоприятных условиях. Пациенты находятся в окружении реликтового леса, дышат чистым морским воздухом, наслаждаются уникальным климатом — все эти природные факторы оказывают положительное воздействие на организм. Кроме этого в нашем санатории реабилитацией пациентов занимаются опытные врачи, которые подбирают комплекс процедур для каждого с учетом показаний и особенностей организма.

После детальной диагностики лечащий врач составляет оптимальный курс лечения, который может состоять из следующих процедур:

- **Питье минеральной воды.** Богатая микроэлементами вода из природных минеральных источников оказывает комплексное воздействие на организм, восполняет недостаток минералов и улучшает самочувствие.
- **Лечебные ванны.** Во время процедуры минералы, растворенные в воде, оказывают местное раздражающее действие на кожу, нормализуют структурно-пластический гомеостаз или реакцию восстановления, что положительно сказывается на работе внутренних органов.
- **Лечебная физкультура и ходьба.** Физическая активность помогает быстрее восстановиться после перенесенной болезни, укрепить иммунитет. Также физкультура и прогулки на свежем воздухе положительно влияют на эмоциональное состояние и помогают бороться с депрессией и неврозами.
- **Физиотерапевтические процедуры** на современном оборудовании. По показаниям пациенту могут быть назначены:
 1. Лекарственный электрофорез — оказывает противовоспалительное действие, улучшает кровоснабжение тканей, нормализует работу вегетативной и центральной нервной системы.
 2. Магнитотерапия — оказывает спазмолитическое и обезболивающее действие, нормализует артериальное давление, запускает естественные процессы регенерации, борется с отечностью, нормализует тонус лимфатических и кровеносных сосудов, укрепляет иммунитет, улучшает работу вегетативной нервной системы, нормализует сон.
 3. Ультразвуковая терапия — это своеобразный микромассаж тканей, направленный на общее оздоровление организма, активизацию обменных процессов, укрепление иммунитета.
- **Грязелечение.** Одна из эффективных процедур при восстановлении после коронавируса в санатории — это лечение грязями. Грязетерапию назначают при поражении нервной системы, неврозах и неврозоподобных состояниях. Грязелечение помогает достичь полноценного расслабления и восстановиться после эмоциональных перегрузок.

- **Лечебный оздоровительный душ.** Циркулярный, Шарко, душ-массаж — все эти процедуры рекомендованы пациентам с ослабленным иммунитетом, в состоянии стресса, с вегетососудистой дистонией, апатией и депрессией. Лечебный душ оказывает седативное, спазмолитическое, тонизирующее, иммуностимулирующее, сосудорасширяющее действие.
- **Ингаляции.** При обострении ЛОР-заболеваний на фоне перенесенного коронавируса, пациенту показаны ингаляции с бронхолитиками и отхаркивающими препаратами, настоями трав, а также орошение слизистых носа, глотки и гортани минеральными водами.
- **Массаж грудного отдела** — процедура показана в период восстановления после воспаления легких, гриппа, тяжелых ОРВИ и коронавирусной инфекции. В результате массажа стимулируется разжижение и отхождение мокроты, улучшается сердечный ритм и легочное дыхание, уменьшается кашель и боль в груди во время откашливания. В целом массаж укрепляет грудную мускулатуру, увеличивает объем легких за счет расслабления мышц грудной клетки и устранения мышечных блоков и защемлений. После курса процедур повышается местный и общий иммунитет.
- **Бальнеотерапия (Мацеста)** Сероводородные (сульфидные) ванны широко используются в комплексной терапии пациентов, которые страдают различными недугами. Принятие сероводородных ванн позволяет усилить коронарное кровообращение, уменьшить артериальное давление, улучшить периферическое сопротивление сердечной мышцы и состояние нервной системы. Показания к применению сероводородных ванн различные заболевания как центральной нервной системы, так и наличие воспалительных процессов в организме. Данные лечебные процедуры служат для нормализации белкового, минерального и жирового обменов.

Условия реабилитации и отдыха в санатории «Голубая горка»

В санатории «Голубая горка» заботятся о качественном лечении и комфортном отдыхе пациентов. К услугам гостей: благоустроенные номера, зеленая территория санатория с большим парком для пеших прогулок и климатотерапии, большой бассейн (в зимнее время), тренажерный зал, а также вкусное сбалансированное питание по системе «шведский стол».

В нашем санатории можно отдыхать и восстанавливаться всей семьей, в том числе, с детьми. Созданы все условия для полноценного отдыха, лечения и реабилитации.

Разработали:

Заведующий ЛДО,
врач-терапевт высшей категории



А.К.Доев

Заведующий ФТО,
врач-физиотерапевт высшей категории



Б.А.Полищук

Главная медицинская сестра



И.С.Рыбалкина