

Основные меры укрепления иммунитета после перенесенной коронавирусной инфекции

1. В первую очередь необходимо **осуществлять контроль за гигиеной ротовой полости**, так как это одни из выходных ворот различных инфекций. Нужно следить, требует ли она санации (лечебно-профилактических мер). Если есть больные зубы, то мы должны их вылечить. Если есть хронические заболевания носоглотки, то надо наблюдаться у врача, проводить профилактику, своевременно предупреждать обострения.
2. **Одеваться надо по сезону**, чтобы нам было комфортно, мы не мерзли и не перегревались.
3. Также важно **соблюдать общие правила гигиены** — использовать необходимые средства защиты — например, маски; мыть руки, вернувшись из общественных мест.
4. Мы должны **соблюдать здоровый образ жизни**, искоренить вредные привычки, которые влияют на наш организм, это касается употребления алкоголя и курения.
5. Важно **минимизировать стрессовые ситуации** и настроиться на получение положительных эмоций, научиться радоваться мелочам.
6. Важен также **полноценный сон по 8-9 часов**, так как нарушение циркадных ритмов (биологических ритмов) — один из важных аспектов развития иммунных сдвигов.
7. Необходимо **включить в свой образ жизни регулярные физические нагрузки**. А мы часто проводим время у телевизора, стали мало гулять, тогда как физическая активность является важной частью восстановления здоровья после тяжелого заболевания, вызванного COVID-19. Физические упражнения могут помочь вам:
 - улучшить физическую форму;
 - уменьшить симптомы одышки;
 - увеличить мышечную силу;
 - улучшить чувство равновесия и координацию движений;
 - улучшить свое мышление;
 - уменьшить стресс и улучшить настроение;
 - повысить чувство уверенности в себе;
 - повысить уровень внутренней энергии.



Найдите способ сохранить мотивацию к продолжению выполнения физических упражнений. Отслеживайте ваш прогресс с помощью дневника или приложения для упражнений на смартфоне или часах. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений имеет важное значение, даже если у вас не было никаких трудностей с мобильностью (ходьбой) и другими видами физической активности в период до болезни.

Занятия физическими упражнениями действуют как модулятор иммунной системы. Во время и после физических упражнений происходит выброс про- и противовоспалительных цитокинов, увеличивается циркуляция лимфоцитов. Такая практика оказывает влияние на заболеваемость, интенсивность симптомов и смертность при вирусных инфекциях, наблюдаемую у людей, регулярно занимающихся физической активностью, и ее правильное выполнение необходимо учитывать, чтобы избежать вреда.

1. **Дыхательная гимнастика** также является доказанным методом борьбы с гипоксическими явлениями и помогает улучшить состояние иммунной системы. Существует огромное множество различных методик, но перед началом какого-либо комплекса следует предварительно посоветоваться с пульмонологом. Некоторые элементы опасны после ИВЛ или баротравмы.
2. **Диетотерапия** также относится к ключевым факторам коррекции иммунитета. Пациенты, страдающие умеренными и тяжелыми инфекциями COVID-19, подвержены риску недоедания и диетических расстройств, которые, если не принять меры, могут повлиять на функционирование, реабилитацию и качество жизни. Питание должно быть достаточно калорийным, чтобы восстановить силы и энергию после ковида, содержать все необходимые витамины, макро- и микроэлементы, но в то же время быть щадящим для печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы. Нарушение вкусовых предпочтений приводит к ухудшению уже имеющейся белковой недостаточности, поэтому требуется оценка рациона питания. Желательно включить продукты, богатые биофлавоноидами: лук, чеснок, квашеная капуста, фрукты и овощи, а также молочные продукты.

3. Очень важно **следить за функционированием и состоянием работы желудочно-кишечного тракта**, так как сам ковид и последствия его лечения могут приводить к повреждению стенки слизистой кишечника, нарушению микробиома.
4. Пациенты после перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19 должны **находиться под наблюдением семейного врача** не менее 12 месяцев с момента окончания курса лечения. При необходимости получать консультации узких специалистов.
5. Дополнительный **прием витаминов и микроэлементов** должен назначаться специалистом после клинического и лабораторного обследования. Доказано, что нехватка витамина Д ассоциирована с нарушением иммунного ответа, но и передозировки опасны для здоровья.
6. Иммуномодуляторы применяются строго по назначению врача! Их самостоятельное использование может привести к развитию тяжелых болезней крови.

Укрепление иммунитета — это, в первую очередь, работа над собой. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, едите вредную пищу, мало спите, имеете вредные зависимости, то иммунитет будет снижен, и никакая таблетка не поможет. На самом деле, здоровый образ жизни — это проявление любви к себе, к своему телу, забота о своем здоровье, который еще и поможет укрепить иммунитет.



Будьте здоровы!

Статью подготовила: доктор медицинских наук, врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Мария Владимировна Матвеева