

Восстановление после коронавируса в санатории Солнечный г. Кисловодск

Санаторий «Солнечный» 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: (5 показателей) сахар, холестерин, АЛТ, АСТ, и др. (интерпретация показателей заведующего КДЛ)	1	1
3.	Анализ мочи клинический	1	2
4.	ЭКГ	2	2
5.	Прием терапевта	3	4
6.	Консультации узких специалистов по сопутствующим заболеваниям (кардиолог, невролог) - 2 специалиста	1	2
7.	Консультация озонотерапевта	1	1
Лечение			
8.	Режим		
9.	Лечебное питание		
10.	Питье минеральной воды (Славяновской, Ессентуки-4, Нарзан)		
11.	ЛФК (общеукрепляющий комплекс, дыхательная гимнастика, физическая реабилитация, тренировка дыхательной мускулатуры)	10	10
12.	Лечебные ванны (иодобромные/хвойно-жемчужные/иланг-иланг)	7	10

13.	Ингаляции (теплощелочные, нарзанные, масляные, лекарственные, галонерб и др.)	7	10
14.	Души: «Шарко», циркулярный	7	10
15.	Массаж грудного отдела позвоночника	8	10
16.	Физиотерапия (магнитотерапия, лазеротерапия, СМТ, УВЧ и др.) для улучшения кровообращения и для рассасывания застойных очагов	8	10
17.	Галокамера (соляная пещера)	7	10
18.	Озонотерапия (внутривенно)	7	10
19.	Барокамера	10	10
20.	Фитотерапия		
21.	Кислородный коктейль	10	10
22.	АФТ (аутотренинг, методы релаксации, музыкотерапия, цветотерапия)	4	7
23.	Бассейн с подводными массажерами	15	21
24.	Терренкур, оздоровительные прогулки	15	21
25.	Солнечные, воздушные ванны	15	21
26.	Неотложная помощь	15	21

* 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 клинико-лабораторных показателей, консультации со специалистами и диагностики.

В стоимость программы входит: проживание, программа реабилитационного лечения после COVID-19, трех разовое питание по системе «шведский стол», пользование бассейном и тренажерным залом без ограничений по посещению.

Санаторий «Солнечный» в Кисловодске 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.

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 «Солнечный» 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 «Солнечный»

Восстановление легких после коронавируса в санатории «Солнечный» проходит в благоприятных условиях. Пациенты находятся в окружении хвойных лесов, дышат чистым горным воздухом, наслаждаются уникальным климатом — все эти природные факторы оказывают положительное воздействие на организм. Кроме этого в нашей 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** из собственного бювета на территории санатория. Богатая микроэлементами вода из природных минеральных источников оказывает комплексное воздействие на организм, восполняет недостаток минералов и улучшает самочувствие.
- **Минеральные 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 нервозами.
- **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. Грязелечение назначают при поражении нервной системы, неврозах и неврозоподобных состояниях. Грязелечение помогает достичь полноценного расслабления и восстановиться после эмоциональных перегрузок. Также лечение грязями показано при ЛОР-патологиях и кожных заболеваниях, как псориаз и экзема, которые нередко обостряются на фоне перенесенной инфекции.
- **Лечебный оздоровительный душ.** Циркулярный, Шарко, душ-массаж — все эти процедуры рекомендованы пациентам с ослабленным иммунитетом, в состоянии стресса, с вегето-сосудистой дистонией, апатией и депрессией. Лечебный душ оказывает седативное, спазмолитическое, тонизирующее, иммуностимулирующее, сосудорасширяющее действие.
- **Кислородная терапия.** Пациентам, которые проходят восстановление после коронавируса в санатории, показана кислородная терапия. Уровень кислорода в крови контролируется при помощи пульсоксиметра, далее пациенту с профилактической или лечебной целью назначают оксигенотерапию. При гипоксии эта процедура помогает восполнить дефицит кислорода в тканях, особенно рекомендована при сердечной и дыхательной недостаточности. Также кислородная терапия способствует улучшению работы почек и печени, хорошо действует при воспалительных процессах, ранах с анаэробными заражениями, сосудистых поражениях.
- **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.
- **Кислородная барокамера** — процедура для восстановления организма после перенесенных заболеваний, в том числе, эффективна в комплексной реабилитации пациентов, которые перенесли коронавирусную инфекцию. Если говорить простым языком, в барокамере происходит лечение кислородом под повышенным давлением. Кислородные процедуры повышают работоспособность, снимают отеки, помогают организму бороться с воспалительными процессами. Кроме реабилитации после covid-19 кислородная камера используется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний,

болезней ЖКТ и нервной системы, сахарного диабета и т.д. Следует учесть возможные противопоказания: онкологию, новообразования щитовидной железы, тяжелые формы гипертонии.

- **Озонотерапия** — процедура, которая помогает подавить патогенную флору и быстрее восстановиться после болезни, а иногда даже отказаться от приема лекарственных препаратов или существенно снизить их дозировку. Озонотерапию рекомендуют при реабилитации после коронавирусной инфекции, ее активно используют в хирургии, урологии, гастроэнтерологии и косметологии. Озонотерапия оказывает сосудорасширяющее, антисептическое, бактерицидное, иммуномодулирующее, противовирусное, противогрибковое действие.
- **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.

Условия реабилитации и отдыха в санатории «Солнечный»

В санатории «Солнечный» заботятся о качественном лечении и комфортном отдыхе пациентов. К услугам гостей: благоустроенные номера от эконом-класса до апартаментов с современной меблировкой и стильным ремонтом, зеленая территория санатория с большим парком для пеших прогулок и климатотерапии, большой бассейн, тренажерный зал, а также вкусное сбалансированное питание по системе «шведский стол» в трех ресторанах санатория «Солнечный».

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