**Реабилитация после коронавируса и пневмонии**

*Программа реабилитации после covid19, пневмоний и воспалительных заболеваний легких:*

1) *Первичная консультация со специалистами*

Осмотр и сбор анамнеза лечащим терапевтом/специалистом по пульмонологической реабилитации, консультации врача ЛФК, функциональной диагностики, физиотерапевта, по показаниям - диетолога, психотерапевта. Составление плана лечения и диагностики

2) *Обследование*

• Прием и наблюдение лечащего врача,

• клинический анализ крови,

• общий анализ мочи,

• ЭКГ,

• Суточный монитор ЭКГ,

• ЭхоКГ,

• УЗИ почек,

• Проба с физической нагрузкой (тест с 6-минутной ходьбой с пульсоксиметрией),

• МНО (при приеме варфарина),

• ТТГ,

• Биохимический анализ крови (креатинин, АЛТ, АСТ, липидный спектр, глюкоза), гликолизированный гемоглобин (для пациентов с СД), билирубин, ЛДГ фракция 1 и 2, гомоцистеин, КФК)

• тестирование в динамике (дважды), госпитальной шкале тревоги и депрессии), ВАШ одышки.

3) *Лечение и реабилитация*

1. Работа в динамике лечащего врача.

2. Оптимальная медикаментозная терапия (в том числе сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний).

3. Физическая реабилитация (консультация врача ЛФК по показаниям, восстановление физической работоспособности, тренировка дыхательной мускулатуры, в том числе, специальная дыхательная гимнастика), направленная на:

• повышение эластичности легочной ткани, увеличение жизненной емкости легких и с целью предотвращения прогрессирования фиброза легких и развития дыхательной недостаточности,

• постепенное восстановление работы скелетной мускулатуры после периода вынужденной гиподинамии как вследствие ИВЛ, так и ограничения физической активности, связанной с соблюдением режима самоизоляции.

Как правило, выполняется 2 и более вида упражнений.

4. Консультация физиотерапевта (по показаниям).

Физиотерапевтические процедуры по назначению врача (Из списка: СУВ, «Полимаг», галотерапия, хромотерапия, вихревые ванны для рук, лазеротерапия или рефлексотерпия, массаж и т.д.) – 3 вида процедур кратностью по 7, строго по назначению врача.

5. Консультация психотерапевта или клинического психолога.

6. Психологическая поддержка, при необходимости, медикаментозная коррекция.

7. Информационная поддержка и обучение, коррекция факторов риска.

4) *Лечение и коррекция сопутствующих заболеваний и осложнений*

• Сердечно-сосудистая система: проведение стратификации рисков и оценка риска осложнений по прогностическим шкалам, назначение терапии в соответствии с полученными результатами.

• Дыхательная система: купирование бронхиальной обструкции, поддерживающая терапия. Увлажняющие средства, масляные капли интраназально (по назначению ЛОР врача стационара первого этапа) для пациентов с остаточными явлениями ларинготрахеита. Применяются препараты, влияющие на мукоцилиарный клиренс (самоочищение легких).

• Пищеварительная система: восстановление микрофлоры кишечника (рациональное питание).

• Нервная система: транквилизаторы и адаптогены при наличии астенического синдрома.

• Опорно-двигательный аппарат: ЛФК.

5) *Длительность программы – от 12 дней, оптимально 2-3 недели.*

Путевка реабилитации после пневмонии не предусматривает однозначного предварительного определения количества и состава процедур, так как эти параметры могут быть определены только лечащим врачом на основе тщательной оценки состояния здоровья пациента с учетом длительности курса реабилитации, наличия показаний и индивидуальных противопоказаний к отдельным процедурам, рисков и т.д.