

Першин М.В., Шамсутдинов Ш.А.

**ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ
БОЛЕЗНИ COVID - 19**

Аннотация: в статье рассматривается основная информация про COVID-19. Дана краткая характеристика воздействия болезни на физическую активность человека, а также предоставлены рекомендации для поддержания здоровья в домашних условиях.

Ключевые слова: вирус, COVID-19, коронавирус, физическая активность, здоровье, дыхательная гимнастика.

Pershin M.V., Shamsutdinov S.A.

MAINTAINING PHYSICAL ACTIVITY DURING COVID - 19 ILLNESS

Abstract: the article discusses the main information about COVID-19. A brief description of the impact of the disease on human physical activity is given, as well as recommendations for maintaining health at home are provided.

Keywords: virus, COVID-19, coronavirus, physical activity, health, breathing exercises.

COVID - 19 – это острая респираторная инфекция, которая может протекать, как в тяжелой, так и в легкой формах. Самыми распространёнными симптомами являются: сухой кашель, повышенная температура тела и быстрая утомляемость. В большинстве случаев вирус протекает в легкой форме или бессимптомно. В 80% случаях какое-то специфическое лечение не требуется и вирус проходит, как обычное ОРВИ. В легкой форме больной лечится дома в условиях карантина, стараясь по минимуму контактировать со своими родственниками [5, с. 10].

Вирус в тяжелой форме способен подавить полностью иммунную систему, в результате чего, у больного развивается пневмония, которая характеризуется острой дыхательной недостаточностью, отказом легких и в некоторых случаях, летальным исходом. При обнаружении тяжелого кашля и затрудненного дыхания следует немедленно обратиться в больницу для дальнейшего лечения [5, с. 15].

Самым безопасным способом предотвращения болезни является медицинская маска, которую следует менять каждые 2-3 часа. По данной статистике с сайта Роспотребнадзора риск заболевания коронавирусом снижается на треть, при использовании маски. На втором месте, расположена социальная дистанция. По мнению ученых, риск минимален при контакте больного и здорового на расстоянии не менее 1,5 метров друг другом. Далее идет: частое мытье и протирание спиртовыми салфетками (антибактериальные гели) рук, а также ношение медицинских перчаток.

Поскольку COVID – 19 стал известен в конце 2019 году, а к первой половине 2020 года про него стало известно всем, было принято решение посадить людей на двух месячный карантин. В это время было закрыто все, в том числе и фитнес-центры. Населению пришлось сидеть дома, без какой-либо активности, что привело к последствиям, которые связаны в первую очередь со здоровьем, благополучием и физической активностью. Большому кризису подвержены не только внешняя составляющая, но также и психическое здоровье человека, например, стресс. Физические упражнения благополучно повлияют на все аспекты жизни граждан. Ввиду того, что после карантина прошло не так много времени, и население до сих пор не может привыкнуть к нормальной и полноценной жизни, были приняты меры по поддержанию здоровья, даже в период болезни [3, с. 21].

Всемирная организация ВОЗ предлагает людям, которые в данный момент сидят дома на двухнедельном карантине, пытаться справиться с болезнью,

заниматься по 150 минут в день умеренной активностью или 75 минут интенсивной, или сочетание их вместе.

При легком протекании болезни, больному становится легче на 14 день, по истечению двух недель разрешается начать заниматься. Если человек идет на поправку, то следует начать с самого простого – это ходьба. Даже в небольшом помещении можно совершать простые шаги по комнате или марш на месте. Предположим, больному позвонили, то не следует сидеть на месте, а во время разговора суметь передвигаться по периметру квартиры. Если гражданин чувствует себя лучше, и врачом это не запрещено, то следует выйти на улицу, поддерживая расстояние в один метр между друг другом [2, с. 20].

Для поддержания здоровья, а также скорейшего выздоровления, следует правильно питаться. Еда – это основа нашей жизни, именно она насыщает наш организм всеми жизненно необходимыми витаминами, поэтому в период болезни, на свое питание стоит обратить пристальное внимание. В первую очередь, пить побольше воды, а не сахаросодержащие напитки. Вода – источник силы, поэтому нормой в день является не меньше 1,5 литров. Следует исключить из рациона продукты, содержащие в себе большое количество углеводов, алкогольные напитки и с высоким процентом сахара.

Так, как COVID -19 влияет на легкие, то дыхательная гимнастика здесь является упражнением, наряду с ходьбой. Если больной чувствует себя лучше, то можно начать с простых упражнений. Например, надувание шарика, задувание свечи, дыхание из йоги (5 вдохов на 1 выдох, 1 вдох и резкие выдохи и другие). Не стоит злоупотреблять такими упражнениями, ведь если делать их долго, то может упасть давление. Поэтому такие упражнения подходят не всем, необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом, а тем, кому это не противопоказано, ученые советуют не более 10 минут с передышкой [4, с. 23].

Самым легким способом является стараться проводить меньше времени в положении сидя, будь то в процессе просмотра телевизора или чтения книг. Сократите время длительного пребывания в сидячем положении и каждые 20–30 минут делайте короткие перерывы по 3–5 минут. Просто встаньте и потянитесь или лучше прогуляйтесь по дому, вверх-вниз по лестнице, или саду. Достаточно просто подвигаться или потянуться, чтобы улучшить свое самочувствие и состояние.

Итак, прежде чем попытаться делать, какие-либо упражнения следует помнить несколько правил. Во-первых, не занимайтесь физической активностью, если наблюдается повышенная температура, затрудненное дыхание или кашель. Во-вторых, при выздоровлении разрешается выполнять пешую или велосипедную прогулку. Всегда следует соблюдать социальную дистанцию, мыть руки (или же обрабатывать их антибактериальным гелем или спиртовыми салфетками), а также, не строить длинных маршрутов на велосипеде. И в-третьих, не следует сразу начать заниматься физической нагрузкой, если пошли на поправку. Начать нужно с менее интенсивных упражнений или вовсе подождать до полного выздоровления.

Библиографический список

1. Временные рекомендации по профилактике, диагностике и лечению коронавирусной инфекции, вызванной SARS-CoV-2 Департамента здравоохранения г. Москвы, 2020 г.
2. Оленская Т.Л. и соавт. Реабилитация в пульмонологии. Учебно-методическое пособие. - Витебск, 2016. - с. 90-104.
3. Руководство по диагностике и лечению болезней системы кровообращения в контексте пандемии COVID-19. Российский кардиологический журнал. 2020;25(3):3801

4. Самсонова М.В., Михалева Л.М., Черняев А.Л., и др. Патологическая анатомия легких при COVID-19: атлас / Под ред. О.В. Зайратьянца. — Рязань: Рязанская областная типография, 2020. — 57 с.
5. Учебно-методическое пособие «Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): этиология, эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика». – М.: 2020, 70