



КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19

- ▶ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ > 2-3 МЕСЯЦЕВ ДЛЯ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
- ▶ ОРГАНИЗМ МОЖЕТ БЫТЬ ОСЛАБЛЕН, ВАЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ
- ▶ ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА, НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО



ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ:



СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ, ЧАЩЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ, ДОБАВЬТЕ ДНЕВНОЙ СОН.

СОХРАНЯЙТЕ И ПОНЕМНОГУ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ



СОН

СПИТЕ В ТЕМНОЙ, ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОЙ КОМНАТЕ 8-9 ЧАСОВ



СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ, ПАМЯТИ

ЧИТАЙТЕ КНИГИ, РЕШАЙТЕ ГОЛОВОЛОМКИ, КРОССВОРДЫ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЛ, ВЕДИТЕ ДНЕВНИК. МЕНЬШЕ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР, ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРОСТЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ



ОДЫШКА

ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА), ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ ЧАСТО, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА, ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



СЕРДЦЕ

ОГРАНИЧЬТЕ НАПИТКИ С КОФЕИНОМ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ



ПОМНИТЕ!!!! ПЕРЕНЕСЕННЫЙ COVID-19 НЕ ГАРАНТИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА

ВОЗМОЖНО ПОВТОРНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

ПРОДОЛЖАЙТЕ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (МАСКА, ПЕРЧАТКИ). СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ, СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ РУК



РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНОМУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТ или ИНФАРКТ МИОКАРДА

Вы выписались из стационара после перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта).

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ:

- регулярно принимать назначенные препараты;
- посещать невролога, кардиолога, терапевта 1 раз в 3 месяца;
- измерять артериальное давление 2-3 раза в сутки, записывать показатели, которые потом нужно обсуждать со своим врачом.
- в медицинском учреждении по месту жительства (поликлиника, частный мед.центр или др.) определять уровень холестерина в анализе крови 1 раз в 4 месяца;
- при диабете измерять уровень сахара 1 раз в 10 дней и сообщать об этом своему врачу.



ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Вам необходимо гулять на свежем воздухе не менее 45 мин ежедневно.
- Ложиться спать не позднее 23 часов, продолжительность сна – 8 часов.
- Вам необходимо контролировать свой вес: взвешивание 1 раз в неделю. Рассчитывать индекс массы тела по формуле: $\text{масса тела} / \text{рост}^2$. Если полученное значение меньше 20 – дефицит веса, от 20 до 25 – нормальный вес, если от 25 до 30 – избыточный, свыше 30 – ожирение.
- Если вы курили – категорический отказ от курения.

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ:

- **НЕЛЬЗЯ** употреблять «животные жиры», жирное мясо (баранину, свинину; колбасы, сосиски с видимым жиром, шпиком), яичные желтки, чипсы, картофель-фри, выпечку с маслом, блины, изделия с кремом, сыр, цельное молоко, сметану, сливки, сгущенку, нормальной жирности творог, икру рыб, кальмары, креветки.
- **МОЖНО** употреблять: растительные масла и готовить на них, рыбу, нежирное мясо, птицу без кожи, любые каши на воде, цельнозерновой хлеб, свежие овощи и фрукты, если нет избыточного веса и сахарного диабета можно сладости на разрешенных маслах 2-3 раза в неделю, снизить употребление соли до 6 г/сут.

