

РЕКОМЕНДАЦИИ подготовлены с целью:

1.Получения современной информации о методах профилактики и реабилитации после ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.

2.Обучения различных групп населения (по возрасту, полу, социальному статусу) на предприятиях, в образовательных учреждениях (школы здоровья, циклы лекций, курсы обучения, др.) методам профилактики ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции и реабилитации после данных заболеваний.

3.Снижения:

- частоты инфицирования (заражения) ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией;
- распространенности данных заболеваний среди населения;
- частоты тяжелого течения данных заболеваний и перехода их в пролонгированное (хроническое) течение;

4.Ознакомления населения с реабилитационными мероприятиями:

- после перенесенных заболеваний,
- при «затяжном течении» данных заболеваний

5.Повышения «уровня здоровья» и качества жизни у населения

ОГЛАВЛЕНИЕ

Профилактика ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции. Актуальность	5
Общие профилактические мероприятия, рекомендованные для здоровых лиц в сезоны частых обострений ОРВИ, коронавирусной инфекции	5
ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	14
Методы профилактики с учетом наличия хронических заболеваний	31
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	31
Основные подходы к реабилитации с учетом наиболее часто встречающихся нарушений	32
Общие мероприятия по реабилитации пациентов после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции	61
Фитотерапия, биоактивные смеси – при первых признаках ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции	63
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСНОГО ЛАБОРАТОРНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ (В ДИНАМИКЕ) В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	68
ЛИТЕРАТУРА	71

Профилактика ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

Актуальность

Ежегодно - весной, осенью, зимой, при смене метеоусловий (солнечной активности, снижении температуры атмосферного воздуха, смене климатических условий), отмечается активация вирусных процессов - гриппа, ОРВИ (аденовирусы, синцитиальный вирус, вирусы гриппа, парагриппа, др.), коронавирусной инфекции (коронавирус входит в группу вирусов, вызывающих ОРВИ – острые респираторные вирусные инфекции).

Данные заболевания возникают при переохлаждении, стрессах, длительных перелетах, смене «временных поясов», контакте с большим числом людей (конференции, аэропорты, командировки и др.), у лиц с нарушением иммунитета, у пациентов с хроническими заболеваниями, лиц старшей возрастной группы.

В настоящее время накоплены - большой научно - практический материал, положительный клинический опыт по профилактике данных заболеваний.

В связи с этим, актуально обучение различных слоев населения, популяризация знаний в области профилактики ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции.

Общие профилактические мероприятия, рекомендованные для здоровых лиц в сезоны частых обострений ОРВИ, коронавирусной инфекции

Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Она имеет ряд особенностей, отличающих ее от других заболеваний этой группы, но многие признаки, в том числе некоторые способы профилактики, являются общими для всех ОРВИ.

Пути заражения

Источник инфекции - больные с клинически выраженными, стертыми формами болезни и бессимптомные вирусоносители. Наибольшую опасность представляют люди в последние два дня инкубационного периода (перед появлением симптомов) и бессимптомные вирусоносители, поскольку они не знают, что больны и продолжают вести обычный образ жизни, активно общаясь и «делясь» вирусом с окружающими. Контагиозность (заразность) вируса наиболее выражена в первые дни болезни.

Передача вируса осуществляется воздушно-капельным и контактным путями, редко - аэрозольным.

Ведущим путем передачи нового коронавируса SARS-CoV-2 является воздушно-капельный (при кашле, чихании и разговоре на близком, менее 2 метров, расстоянии). Контактный путь передачи реализуется реже - во время рукопожатий и других видов непосредственного контакта с инфицированным человеком, а также через поверхности и предметы, через пищевые продукты, обсемененные вирусом. Аэрозольным путем можно заразиться в помещениях с большим количеством людей и плохой вентиляцией воздуха.

Группы риска

Примерно у 80% заболевших инфекция протекает в легкой форме. Однако с учетом большого количества одновременно болеющих людей, от каждого из нас во многом зависит, по какому «сценарию» будет осуществляться распространение данной инфекции.

Кто входит в группу риска по тяжелому течению COVID-19? Для кого защита от болезни особенно важна?

Пациенты с сахарным диабетом являются группой риска по тяжелому течению новой коронавирусной инфекции, наиболее уязвимы *лица пожилого возраста* с данным заболеванием, люди с *ожирением*, др.

Сахарный диабет

Сахарный диабет не увеличивает риск заражения COVID-19, но способствует более тяжелому течению заболевания: чаще развиваются осложнения, требуется госпитализация. По некоторым данным летальность при сочетании COVID-19 и сахарного диабета у лиц старше 70 лет составляет 20,3%, старше 80 лет - 27,1%. Причины высокой смертности от инфекционных заболеваний при сахарном диабете заключаются в неполноценности иммунной защиты в связи с гликозилированием («засахариванием белков») антител, что ведет к изменению их структуры и функции. Кроме того, имеет значение снижение клеточного иммунитета. Пациенты с сахарным диабетом страдают микро- и макроангиопатиями (повреждением мелких сосудов – капилляров и крупных сосудов), ранним развитием атеросклероза. При коронавирусной инфекции сосудистые осложнения (тромбозы) – одна из основных причин смертности. При исходно измененной сосудистой стенке при

сахарном диабете риск возникновения тромбозов возрастает. С другой стороны, вирусная инфекция может вызывать значительные колебания уровня глюкозы в крови больных сахарным диабетом, что приводит к декомпенсации углеводного обмена.

Ожирение

У пациентов с ожирением высоко расположена диафрагма и, соответственно, нижние отделы легких не могут полноценно расправляться и вентилироваться (они «поджаты»). В таких некомфортных для легких условиях развиваются застойные явления, поэтому любой попавший туда возбудитель активно размножается и может вызвать развитие пневмонии. В обычных условиях, инфекция - чаще бактериальная, при COVID-19 – вирусная.

Существует расчетный показатель – индекс массы тела (ИМТ), позволяющий оценить степень соответствия массы человека его росту. Показатель более 30 свидетельствует об ожирении. При индексе массы тела 30-34 летальность от COVID-19 может достигать 8,9%. Соответственно, при ИМТ 35-39 - 11,5%, свыше 40 - 13,5%.

Сахарный диабет практически всегда сочетается с ожирением – это вдвойне повышает риск тяжелого течения новой коронавирусной инфекции.

Возраст старше 65 лет и другие заболевания

Люди старше 65 лет чаще страдают среднетяжелым и тяжелым течением инфекционных болезней. Кроме того, есть данные об умеренном снижении клеточного и гуморального иммунитета в пожилом возрасте.

Наличие иммунодефицитных состояний – ВИЧ, онкологические заболевания в активной фазе болезни или лечения могут стать причиной тяжелого течения новой коронавирусной инфекции.

Люди с хроническими заболеваниями сердца и легких (врожденными пороками сердца, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью, бронхиальной астмой, хронической обструктивной болезнью легких) также входят в группу риска.

Медицинские работники и сотрудники общественного транспорта, магазинов, кафе и ресторанов в связи с профессиональной деятельностью имеют длительный тесный контакт с большим количеством людей, и как следствие, значительную вирусную нагрузку, поэтому у них повышенный риск более тяжелого течения коронавирусной инфекции.

Из вышесказанного следует, что люди, относящиеся к данным категориям, должны особенно внимательно относиться к вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции. А в случае заболевания максимально быстро обращаться за медицинской помощью для постоянного наблюдения и получения адекватного лечения.

Профилактические мероприятия

Профилактика инфекционных заболеваний делится на специфическую (вакцинация) и неспецифическую.

Вакцинация от коронавируса

С декабря 2020 года в Российской Федерации проводится вакцинация вакциной «Гам-Ковид-Вак» (Спутник V), вакциной «Эпи-Вак-Корона», «КовиВак».

Основная цель применения вакцин от COVID-19 - не предотвращение самого заболевания, а облегчение его течения и снижение вероятности развития неблагоприятных, тяжелых форм инфекции, особенно у людей из групп риска.

Вопросы безопасности и эффективности вакцин активно изучаются во всем мире. Предполагается, что при охвате вакцинацией большого количества людей, а также с учетом уже переболевших лиц, эпидемия должна пойти на спад.

Неспецифическая профилактика (далее в настоящих рекомендациях будет использоваться термин **«ПРОФИЛАКТИКА»**) представляет собой мероприятия, направленные на предотвращение распространения инфекции и проводится в отношении источника инфекции (инфицированного человека), механизма передачи возбудителя инфекции, а также потенциально восприимчивого контингента (здоровых лиц, находящихся и/или находившихся в контакте с инфицированным человеком).

Элиминационная терапия, представляющая собой орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором хлорида натрия, обеспечивает снижение числа как вирусных, так бактериальных возбудителей инфекционных заболеваний.

Эффективно использование лекарственных средств местного применения, обладающих барьерными функциями. Имея мазевую или гелевую основу, они могут формировать физический барьер на слизистой оболочке дыхательных путей, носовой полости, препятствуют - адгезии (прилипанию) вируса к эпителию верхних дыхательных путей, появлению симптомов ОРВИ.

Своевременное обращение пациента в медицинские организации в случае появления первых признаков ОРВИ — это профилактика осложнений и распространения инфекции.

Неспецифическая профилактика, безусловно, подразумевает ведение здорового образа жизни (ЗОЖ), что повышает сопротивляемость организма к инфекции. Помимо отказа от вредных привычек в понятие ЗОЖ входит рациональный режим дня, полноценный отдых, достаточный ночной сон, сбалансированное питание, регулярные занятия спортом, др.

Учитывая, что при сахарном диабете, сердечно-сосудистых, бронхолегочных заболеваниях риск тяжелого течения COVID-19 возрастает, пациентам с данными патологиями рекомендуется выполнять ряд профилактических мер. Так, лица с сахарным диабетом всегда, а в особенности в период высокой заболеваемости ОРВИ, должны поддерживать хороший гликемический контроль, поскольку это помогает снизить риск тяжелого течения инфекции: требуется более частый мониторинг уровня глюкозы в крови (самоконтроль глюкозы в домашних условиях) и при необходимости – коррекция терапии. Хороший гликемический контроль уменьшает вероятность развития бактериальной пневмонии. Пациенты с сахарным диабетом и сопутствующими заболеваниями сердца и / или почек нуж-

даются в особом уходе - необходимо максимально снизить риски развития сердечно-сосудистых и почечных осложнений. В частности, следует регулярно контролировать и в случае необходимости корректировать уровень артериального давления.

Здоровый образ жизни, положительный психоэмоциональный настрой, соблюдение гигиенических рекомендаций повышают вероятность не заболеть COVID-19 или перенести болезнь легко.

Практические рекомендации

Что делать, если появились первые симптомы ОРВИ

- Оставаться дома (исключить контакты с другими людьми, не выходить на улицу, по возможности изолироваться в отдельной комнате).
- Обратиться в поликлинику по месту жительства для вызова медицинского работника на дом: для сдачи мазка на COVID-19 методом ПЦР и осмотра пациента.
- Продолжительность режима самоизоляции будет определяться динамикой самочувствия и результатами мазка. Если самочувствие нормализовалось и в мазке не была обнаружена РНК SARS-CoV-2, то самоизоляция может быть окончена через 7 дней от начала заболевания.

Что делать, если выявлен положительный мазок на COVID-19

- Оставаться дома, соблюдая режим самоизоляции минимум - 14 дней.

- При появлении симптомов коронавирусной инфекции - обратиться в поликлинику по месту жительства и вызвать врача на дом для получения рекомендаций по обследованию и лечению.

- Выписка возможна после одного отрицательного теста, проведенного методом ПЦР (мазок из носа и глотки). Повторный мазок, как правило, проводится на 11-й день от начала заболевания. Если тест оказался положительным, исследование ПЦР возможно не ранее, чем через 3 дня.

Что делать, если был контакт с человеком, у которого подтвердился COVID-19

- Оставаться дома, соблюдая режим самоизоляции в течение 14 дней с момента контакта с заболевшим, а в случае заболевания – до момента выздоровления.

- При отсутствии каких-либо симптомов по истечении 14 дней (рекомендации Роспотребнадзора), можно закончить самоизоляцию: тестирование на COVID-19 в этом случае необязательно, но желательно.

- При появлении жалоб, не исключających или подозрительных в отношении COVID-19 (повышение температуры тела, кашель, боли в горле и/или другие проявления ОРВИ), рекомендуется обратиться в поликлинику по месту жительства для сдачи мазка на COVID-19 методом ПЦР и осмотра врачом на дому.

Когда нужно обратиться за скорой медицинской помощью

- Температура тела выше 38°C, которая не снижается после приема жаропонижающих препаратов (парацетамол 500 - 1000 мг или ибупрофен 200 - 400 мг) в течение не менее 48 часов.

- Частота дыхания больше 25 вдохов в минуту.
- Сатурация кислорода менее 93%.

При наличии хотя бы одного симптома, следует вызвать скорую помощь.

Информацию из данного раздела нельзя использовать для самодиагностики и самолечения. В случае появления боли или обострения хронического заболевания диагностические исследования должен назначать только лечащий врач. Для постановки диагноза и правильного назначения лечения следует обращаться к лечащему врачу.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

1. Санация носоглотки

Носоглотка – это «входные ворота» для инфекционных агентов, передаваемых воздушно-капельным путем.

1.1. Простым и эффективным методом профилактики заболеваний верхних и нижних дыхательных путей является регулярное применение нормотонического солевого раствора в виде спрея или «струи».

Приготовление солевого раствора – одна треть чайной ложки соли* растворяется в 1 стакане воды: до 4-5 раз в

день проводится промывание носа и горла (после еды, перед и после посещения общественных мест);

**не морской соли, поскольку при заболеваниях щитовидной железы не показано местное применение морской соли, местных антисептиков, содержащих йод.*

Данные растворы рекомендуется использовать постоянно, при повышенной сухости слизистой полости носа можно во флакон с нормотоническим раствором соли добавлять оливковое масло (или персиковое, абрикосовое - одну восьмую часть объема флакона, перед применением - хорошо взбалтывать раствор).

1.2. При отсутствии аллергических заболеваний эффективно применение активных компонентов эфирных масел (на область «крыльев носа» - сосны, пихты, кедра, живицы, Российские производители - Латта-Био, Аир-Фит и др.): в течение 2 часов после нанесения эфирных масел, подавляется активность патогенной микрофлоры на 90%.

При аллергических заболеваниях - на крылья носа, в носовые ходы можно наносить крем Реглисам (глицирризиновая кислота из корня солодки, оказывает противовирусное, противовоспалительное действие).

2.Использование пробиотиков

Первыми признаками ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции могут быть не только боли в горле, заложенность носа, ринорея (обильные выделения из полости носа), но и диарея (учащенная дефекация), тошнота, рвота, снижение или отсутствие аппетита.

Показано применение препаратов - пробиотиков:

- положительно влияют на продукцию противовирусных интерферонов;
- восстанавливают нарушенную местную иммунологическую реактивность в носоглотке;

- нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

Данная группа препаратов может быть рекомендована:

- в периоды больших физических нагрузок,
- при «психоэмоциональных перегрузках»,
- при нарушении диеты,
- при контакте с большим количеством людей (после посещения общественных мест),
- при повышенной утомляемости,
- при появлении «предвестников» данных заболеваний.

Препаратами выбора могут быть хорошо изученные сорбированные пробиотики - Гепатор, Флорин форте, Пробифор, Бифидумбактерин форте (производитель - ПроБиоФарм, Россия), Нормоспектрум, Нормофлорины Л и Б и др.

Способ применения препаратов - пробиотиков: внутрь (по инструкции) и

в виде:

- полоскания горла и проглатывания препаратов (рекомендуется разводить Пробифор или Бифидумбактерин форте: 1-2 пакета в 100 мл воды, полоскать после еды и на ночь)

- закапывания раствора пробиотика в оба носовых хода (по 1-2 капли),

курс применения: до 10 дней - полоскание, орошение; до 30 дней - прием внутрь.

3.Применение растительных адаптогенов

Использование растительных адаптогенов эффективно в периоды повышенных психоэмоциональных нагрузок, в сезоны ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции.

Препараты выбора:

✓ Вирбетол, Тубелон

✓ Растительные адаптогены:

- тонизирующие,
- успокаивающие.

Отечественный растительный адаптоген Вирбетол, в состав которого входит биоактивное вещество бетулин; (содержание биоактивного вещества не менее 70%, БАД, производитель «Березовый мир», Россия)

Проведено многолетнее комплексное изучение данного адаптогена – в 20 НИИ, получено более 15 патентов, показано противовирусное, гепатопротекторное, ноотропное действие бетулина; добавление цетрарии (исландского мха - препарат «Тубелон») оказывает положительное влияние на состояние верхних и нижних дыхательных путей при появлении кашля, трахеобронхита).

Вирбетол противопоказан при сенсibilизации к аллергенам пылицы березы.

Схема приема Вирбетола - по 1 капсуле 2 раза в день; в периоды повышенных нагрузок суточную дозу можно увеличивать до 2 капсулы 3 раза в день.

Длительность курса – от 1 до 2 месяцев.

Возможен прием препарата до 3 курсов в год (в сезоны обострения данных заболеваний - весна, осень, зима).

При осложненном течении ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции с появлением кашля, присоединением заболеваний нижних дыхательных путей (острый трахеит, трахеобронхит, пневмония; обострение хронических заболеваний дыхательных путей) показано применение:

- Тубелона - это бетулин, с добавлением цетрарии (исландский мох – природный антибиотик).

- Грудного сбора №4 с корнем солодки (или сиропа корня солодки, отвара корня солодки).

Примечание - корень солодки оказывает комплексное положительное действие на состояние дыхательных путей:

- ✓ улучшает отхождение мокроты;
- ✓ проявляет выраженный противовоспалительный, противоаллергический, противоотечный эффекты;
- ✓ показано антибактериальное и противовирусное действие;
- ✓ эффективен при обструктивном состоянии – затруднении дыхания (при бронхиальной астме, обструктивном бронхите в комплексной терапии).

Есть противопоказания – индивидуальная непереносимость, почечная недостаточность.

Растительные адаптогены, повышающие (восстанавливающие) психоэмоциональный статус:

- элеутерококк,
- аралия,
- лезвезя,
- золотой корень,
- лимонник.

Производятся в виде настоек, таблетированных форм, трав (Российское производство).

Схема приема настоек:

□ по 3-5 капель утром и днем (доза подбирается индивидуально, может быть увеличена до 20-30 капель, для «устранения спирта» - разовая доза адаптогена добавляется к 50 мл горячей воды (температура воды - 90 градусов, употреблять - в охлажденном виде).

Данная группа адаптогенов выпускается также:

- в таблетированной форме,
- в виде капсул,
- в виде отваров.

Схема приема - по инструкции, с учетом индивидуальной переносимости.

Можно использовать один препарат, возможно смешивание нескольких настоек (применять смесь настоек рекомендуется в той же дозировке - от 3-5 капель и более, доза подбирается индивидуально).

При хорошем клиническом эффекте (повышение бодрости, работоспособности, снижении частоты ОРВИ) рекомендуется курсовой прием данной группы адаптогенов – в сезоны появления ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции для профилактики (несколько курсов в год).

Есть противопоказания для приема «тонизирующих» растительных адаптогенов – артериальная гипертензия, тахикардия, аллергические реакции, гиперактивность, индивидуальная непереносимость.

Растительные адаптогены с успокаивающим (седативным) эффектом

Рекомендуется применение данной группы растительных адаптогенов

- ✓ при нарушении сна
- ✓ при гиперактивности
- ✓ после стрессов, при хронических стрессах
- ✓ при повышенном артериальном давлении, тахикардии
- ✓ при повышенной функции щитовидной железы

Растительные седативные адаптогены:

- пион

- валериана
- пустырник
- зверобой
- мята, мелисса
- боярышник (цветы, плоды)

Применяются в виде настоек, таблетированных форм, трав.

Прием настоек – по половине чайной ложки и более (доза и состав настоек подбирается индивидуально), для удаления спирта - к разовой дозе настойки (или смеси настоек) добавляется 50 мл воды с температурой 90 градусов (для «выпаривания спирта»), употребляется в охлажденном виде.

Можно использовать смесь настоек: все настойки сливают вместе в один стеклянный сосуд; применяется смесь в той же дозе - от половины чайной ложки и более (доза подбирается индивидуально).

Таблетированные формы - адаптогены с успокаивающим эффектом выпускаются в виде таблеток («Вечерние», «Сонные», Российского производства), доза подбирается индивидуально, с учетом прилагаемой инструкции.

4.Применение витаминов в профилактике ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

Наиболее эффективными витаминами в программах профилактики ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции являются:

Витамин С (200 - 500 мг в день, витаминные препараты лучше усваиваются с одновременным употреблением продуктов, содержащих данный витамин: ягоды, фрукты, шиповник).

Примечание: Вит.С оказывает противовоспалительное, противовирусное действие, оптимизирует работу иммунной системы, повышает психоэмоциональную активность, восстанавливает эластичность хрящей, связочного аппарата, способствует усвоению кальция.

Противопоказания к применению вит. С – обострение гастрита, колита, эрозивные процессы в ЖКТ.

Витамины группы В (комплексные препараты, например, Пентавит, Алтай витамины, Нейромультивит и др.).

Примечание: Витамины группы В необходимы для работы всех отделов нервной системы (центральной, периферической, вегетативной), положительно влияют на состояние иммунитета, кожных покровов.

Витамин D (назначается с учетом содержания Вит. D 25 ОН в крови: норма -от 40 до 100 нг/мл).

Суточная доза приема Вит. D колеблется от 2 до 5 тыс. ед.

Более эффективное действие оказывают масляные растворы Вит. D:

- БАД - Детримакс,
- Лекарственный препарат – Вигантол.

Особенности метаболизма Вит. D -

- Оптимальный синтез - утром и днем
- Наилучшее усвоение – вечером, поэтому время оптимального приема препаратов Вит. D - во второй половине дня, во время еды.

Примечание: Вит. D оказывает противовирусное действие, положительно влияет на работу всех отделов иммунитета (клеточного, гуморального – выработку антител, фагоцитарного), основных органов и систем, необходим для усвоения кальция.

Витамин А: суточная доза - до 10 тыс. ед. в день, курс приема – 1 месяц.

Примечание: Вит. А улучшает зрение, состояние кожи, слизистых, иммунитета, на 30% повышает выработку антител при вакцинации от гриппа.

Длительность приема витаминных препаратов в сезоны ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции - до месяца, длительность курса приема Вит. D зависит от уровня метаболита вит. D в крови: вит. D 25 ОН.

5. Применение микро- и макроэлементов

Наиболее изученными при проведении профилактики ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции являются:

- цинк,
- магний,
- йод,
- селен,
- кремний

Препаратом выбора при применении **цинка**, может быть пиколинат цинка - 30 мг в день.

Примечание: цинк положительно влияет на состояние кожи, иммунной системы – оптимизирует ее работу; цинк содержится в семенах тыквы, иван-чае (кипрее), орехах, бобовых.

Препаратами выбора, содержащими **магний**, могут быть:

- Цитрат магния,
- Магне В6,
- Панангин,
- Магнерот

Суточная доза магния для профилактики данных заболеваний колеблется от 100 до 300 мг (разовая и суточная дозы согласовываются с врачом); *противопоказанием к применению БАДов, лек. препаратов, содержащих магний, является низкое артериальное давление, брадикардия.*

Йод рекомендуется профилактически принимать в виде пищевых продуктов – ламинария, фукус (можно использовать сухие порошки ламинарии - добавляются в еду), *при заболеваниях щитовидной железы перед применением продуктов, БАДов, содержащих йод необходима консультация эндокринолога.*

6.Соблюдение сбалансированного, здорового питания

В сезоны эпидемий ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции рекомендуется:

- рациональное, правильное питание, при нарушении - прием пищеварительных ферментов, использование сорбентов (энтеросгель, лактофильтрум, зостерин ультра, отрубей),
- соблюдение режима приема пищи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ в ПЕРИОДЫ ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

(рацион питания приближается к традиционным постам)

1. Исключаем кондитерские сладости, дрожжевые продукты

2. Не переедаем: полезно выходить из-за стола «слегка голодным», при нарушении - прием пищеварительных ферментов (Креон: 10 - 20 тыс. ед., Эрмиталь, Микразим, др. препараты, содержащие пищеварительные ферменты, доза - в зависимости от объема съеденной пищи)

3. При интеллектуальной деятельности, низких физических нагрузках рекомендуется в сутки уровень белка - 1-1.5 грамма на 1 кг веса

4. Растительные белки должны составлять до 50% от дневного приема белков.

Например, при росте 160 см и весе 60 кг рекомендуется в рацион включать 60 гр. белка, при этом - 30 гр. белка должен составлять растительный белок.

Справка - 100 гр. мяса или рыбы содержат 30 гр. белка.

5. Виды растительных белков:

- Бобовые

При приготовлении - первый бульон сливается, разовый прием пюре из бобовых - не более 2 столовых ложек (для профилактики метеоризма).

Примечание: бобовые повышают уровень лейкоцитов в крови, полезно их применение при низком уровне лейкоцитов в клиническом анализе крови, бобовые относятся к «фитогормонам», полезно их употребление в период менопаузы.

- Грибы

Примечание: при заболеваниях ЖКТ рекомендуется прием отварных грибов, размельченных на блендере; пример приготовления блюда из отварных грибов: грибы отвариваются, бульон сливается, грибы перемалываются на блендере, к ним добавляется тушеный на оливковом масле лук с морковью, этот «жюльен-подливу» можно добавлять в кашу, овощное рагу.

- Орехи

В день полезно употреблять небольшое количество орехов: 2 грецких ореха, или 5 миндальных, или 5 кешию, или 1 - 2 чайных ложки кедровых орехов.

У лиц с аллергическими заболеваниями часто отмечается аллергия на орехи (или непереносимость, чаще всего - арахиса, фундука, реже – других видов орехов).

- Семена тыквы -

В день рекомендуется употреблять от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки.

Справка: семена тыквы содержат качественные растительные белки, большое количество цинка (употребление продуктов, содержащих цинк полезно для мужчин, т.к. цинк нормализует работу предстательной железы), зеленая пленка семян тыквы обладает противогельминтным действием.

6. Молочные продукты (молоко цельное, творог и т.д.) в периоды эпидемий гриппа, коронавирусной инфекции, рекомендуется заменить на безлактозное молоко, безлактозный творог.

Полезно – растительное молоко:

- кокосовое молоко (сливки), например, производство - AROY, Тайланд,
- миндальное,
- кедровое,
- рисовое,
- овсяное – не часто

7. Мясо - легче усваиваются «белые сорта» мяса (птица, куриное мясо усваивается хуже, чем мясо кролика, индейки).

В сезоны частых ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции, полезно мясо заменять на рыбу*.

**Есть противопоказания - аллергия на рыбные продукты, индивидуальная непереносимость.*

8. При приготовлении всех продуктов - первый бульон сливается.

9. Пшеничную муку высшего сорта заменяем на муку из твердых сортов (полба), цельное или пророщенное зерно. Употребляем крупы и изделия из ржи - из цельного или пророщенного зерна.

10. Каши (чередуем, овес - не часто) - первый бульон при варке сливаем, в готовую кашу можно

добавлять – растительное молоко или тушеный лук с морковью (тушеные на оливковом масле, нерафинированном подсолнечном масле).

11. Яйца – не часто, перепелиные лучше усваиваются, чем куриные (желток - лучше, чем белок), в сезоны острых респираторных вирусных инфекций воздерживаемся от приема яиц.

12. Напитки

Кофе (не часто, снижает уровень кальция, «закисляет организм»), желательно употреблять:

- ✓ Цикорий (нормализует уровень сахара в крови)
- ✓ Кипрей (иван-чай, содержит цинк, называют «мужской травой» т.к. цинк улучшает функцию предстательной железы)
- ✓ Зеленый чай (предпочтительно использовать в виде листьев)
- ✓ Черный чай

13. Картофель, баклажаны, помидоры относятся к «группе пасленовых» - ограничиваем в употреблении.

14. УЖИН - легкий, не поздний, т.к.

- ✓ пищеварительные ферменты наиболее активны утром и днем,
- ✓ вечером и ночью максимально активизируется работа иммунной системы, которая у взрослого человека наиболее представлена в кишечнике, поэтому «не загружаем желудочно-кишечный тракт поздно пищей»

Оптимальное время для ужина - в 18 часов (независимо от времени отхода ко сну, т.к. только через 4 часа после употребления пища поступает в кишечник (это 22 часа).

Оптимальный рацион на ужин (легкий) –

✓ *каши и овощи (рагу из зеленых овощей – брокколи, цветная капуста кабачок, зеленая фасоль),*

✓ *позже - компот (несладкий), вода (улучшает отток желчи — не образуется « сладж - застой желчи»).*

Диета и режим питания должны быть согласованы с лечащим врачом.

15. Дополнительная рекомендация - учитываем pH пищи:

✓ *вода, зеленые овощи - «защелачивают организм»,*

✓ *все остальные продукты - «закисляют»,*

✓ *поэтому –*

между едой рекомендуется выпивать стакан воды,

полезный гарнир к блюдам из мяса, рыбы - зеленые овощи.

Справка: кофе - «закисляет организм», зеленый чай – «защелачивает», цитрусовые (есть противопоказания - аллергические реакции) – повышают щелочные резервы организма.

Дополнительная информация - уровень pH различных биосред организма (в норме):

желчь pH = 12,

желудочный сок pH = 3 - 4,

слюна pH = 7 - 8,
моча pH = 5.5 - 8,
секрет простаты, сперма pH = 7 - 8,
секрет влагалища pH = 3 - 4.

7. Оптимизация физической активности

Оптимально заниматься физическими упражнениями, ходьбой - 30 минут в день или 1 час 3 раза в неделю.

Это могут быть:

- Гимнастика
- Ходьба
- Бег
- Специальные оздоровительные занятия.

Эффективна «гимнастика - пять жемчужин», она входит в программы активного долголетия, превентивной медицины в ряде стран.

8. Восстановление психоэмоциональной сферы

Растительные препараты, витамины, микро- и макроэлементы (см. выше) — положительно влияют на психоэмоциональное здоровье человека.

- Растительные адаптогены (см. выше)
- Препараты магния (Цитрат магния, Панангин, Магне В6, Магнерот, др., доза подбирается индивидуально)
- Продукты с ламинарией, фукусом (содержат «органический йод»), в день — от 0.5 до 1 чайной ложки в еду или 1 табл. порошка ламинарии (фирма - Эвалар)
- ✓ улучшают эмоциональный статус,
- ✓ повышают мозговую деятельность на 20–30%

- Вит. С (предпочтительно употреблять свежие ягоды, фрукты, содержащие вит. С, шиповник)

- Фитонциды, специи: куркума, имбирь, др. специи (лук, чеснок – в измельченном виде – в оливковом, подсолнечном масле – добавляются в гарниры, к рыбе, мясу;
противопоказания к употреблению - непереносимость, заболевания ЖКТ – применение фитонцидов, специй, согласовывается с лечащим врачом)

БАДы, биоактивные вещества (курс приема составляет 1–2 месяца):

- Ку10 – Q10 (группа убихинонов («вездесущие», например, препарат кудесан – 20 мг 3 раза в день, необходим накопительный эффект: курс до 2-3 месяцев и др.)

- Ресвератрол (антиоксидант)

- Мелатонин (например, препарат - Мелаксен по 2-3 мг, при нарушении сна, при позднем отходе ко сну)

- Лизин - до 2 табл. 2 раза в день

- Триптофан (5 НТР) - по 1 табл. 2 раза в день

- Л - карнитин (Элькар, например, 1 мерная ложка 2 раза в день),

- Таурин (Дибикор - по 1 табл. 2 раза в день)

9. Применение гигиенических средств профилактики

Применение масок, респираторов (они более эффективны) в общественных местах, соблюдение «дистанционного режима» в сезоны ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции – ЭФФЕКТИВНЫ.

При появлении первых признаков данных заболеваний необходимо оставаться дома — это улучшает эпидемиологическую обстановку, препятствует распространению данных заболеваний (см. подробные рекомендации – выше).

Методы профилактики с учетом наличия хронических заболеваний

Если у человека имеются хронические заболевания, заниматься самостоятельно составлением индивидуальной программы профилактики и принимать указанные выше препараты, витамины, БАДЫ, микро- и макроэлементы, составлять индивидуальные диеты не рекомендуется, поскольку,

- ✓ указанные выше средства и методы профилактики могут иметь побочные эффекты, противопоказания к применению,

- ✓ одновременный прием нескольких препаратов не всегда разрешен,

- ✓ средства профилактики не всегда сочетаются с «базисными лекарственными препаратами», применяемыми человеком в связи с наличием хронического заболевания,

поэтому необходимо согласовать программу комплексной профилактики ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции с лечащим врачом.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

После перенесенных ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции часто сохраняются (или появляются) клинические и/или лабораторные признаки нарушений различных органов и систем.

Реабилитация после данных заболеваний включает два этапа:

- на первом (раннем) этапе реабилитация проводится врачом-специалистом с учетом:
 - ✓ жалоб,
 - ✓ имеющихся хронических заболеваний,
 - ✓ обострения основных (сопутствующих заболеваний),
 - ✓ результатов комплексного обследования;
- на втором этапе реабилитация может осуществляться самостоятельно под обязательным наблюдением врача.

Основные подходы к реабилитации с учетом наиболее часто встречающихся нарушений

1. Восстановление нарушений в свертывающей системе крови

При коронавирусной инфекции часто имеет место гиперкоагуляция. В период реабилитации после данного заболевания гиперкоагуляция может сохраняться (от 3 и более месяцев), что требует проведения лечения и реабилитации (самолечение противопоказано).

Рекомендуется определение следующих лабораторных показателей:

- коагулограмма,
- тромбодинамика,
- D-димер,
- УЗИ сосудов.

При выявлении гиперкоагуляции значительно повышается риск тромбозов, в связи с этим показана лекарственная терапия (в период ранней и поздней реабилитации); могут применяться:

- ✓ антикоагулянты,
- ✓ антиагреганты.

ПРЕПАРАТЫ НАЗНАЧАЮТСЯ ТОЛЬКО ВРАЧОМ.

В период поздней реабилитации, при нормальном уровне лабораторных показателей может быть рекомендована фитотерапия - отвары трав:

- лабазник,
- малина,
- цветки липы,
- кора ивы.

Для профилактики тромбоэмболий, инсульта, инфаркта миокарда, тромбоэмболии легочной артерии, могут применяться фитосборы, включающие:

- донник лекарственный,
- конский каштан,
- кору ивы,
- таволгу вязолистную.

Примечания

1. Важным звеном патогенеза при острых (и при обострении хронических инфекционных заболеваний) бактериально-вирусных процессах является гиперкоагуляция (профессор П.А. Воробьев, 2020г.), поэтому диагностика, лечение нарушений свертывающей системы крови является важной составляющей в комплексной терапии при ОРВИ, гриппе, коронавирусной инфекции.

2. Все рекомендации по приему лекарственных растений, биологически активных средств (БАС), витаминов должны быть согласованы с лечащим врачом.

3. Противопоказанием к применению лекарственных растений является аллергия на раннецветущие и поздноцветущие деревья и травы.

2.Нормализация работы иммунной системы

После перенесенных ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции могут иметь место:

- **обострения:**
 - ✓ **фарингита,**
 - ✓ **тонзиллита,**
 - ✓ **герпес-вирусных инфекций:** лабиальная, назальная формы, генитальный герпес, опоясывающий герпес,
- **лимфаденопатия,** часто отмечается увеличение шейных лимфоузлов,
 - **появление (обострение) пиодермии,**
 - **обострение аллергических заболеваний, дерматитов,**
 - **обострение вагинита и/или нарушение менструального цикла),**
 - **обострение хронического простатита,**
 - **обострение хронического пиелонефрита,**
- в клиническом анализе крови могут быть:
 - ✓ лейкоцитоз / лейкопения (увеличение или снижение общего уровня лейкоцитов),
 - ✓ лимфоцитоз / лимфопения (увеличение или снижение содержания лимфоцитов (процентного или абсолютного уровня),
 - ✓ повышение или снижение уровня нейтрофилов.

Важным является оценка состояния иммунитета с помощью –

✓ простых и доступных методов лабораторной диагностики (клинический анализ крови, уровень в крови 4-х классов иммуноглобулинов: А, М, G, E),

✓ *инновационного метода диспансеризации (лабораторного обследования) – Иммунной карты:*

● *Эли - тесты – 24 показателя, при этом оценивается «иммунитет в органах» - по уровню «физиологических (нормальных) аутоантител» к органным антигенам: по повышенному или сниженному содержанию аутоантител выявляются «органы –мишени», в которых*

✓ *сохраняются (или появляются) нарушения,*
✓ *оценивается степень изменений,*
✓ *определяется эффективность лечения и реабилитации*
✓ *подбираются индивидуальные более эффективные методы профилактики, лечения, реабилитации*

● *Эли – нейро-тест, проводится оценка 12 маркеров разных отделов нервной системы, уровень нейромедиаторов,*

данное исследование показано при нарушениях - со стороны нервной системы, психоэмоционального статуса.

При появлении аллергических реакций в период реабилитации, которые могут возникать на различные аллергены (домашняя пыль (бытовые аллергены), пыльца деревьев и трав, лекарственные препараты, пищевые аллергены), рекомендуется

- консультация аллерголога-иммунолога,
- прием антигистаминных препаратов,
- исключить применение предполагаемого (значимого) аллергена, например, лекарственного препарата, определенного продукта,
- провести аллергологическое обследование у специалиста.

Для восстановления работы иммунитета в период реабилитации, могут быть назначены препараты, воздействующие на разные отделы иммунной системы (назначаются только врачом – иммунологом, инфекционистом).

Для «неспецифической мягкой» коррекции иммунитета пациентам в период реабилитации после перенесенных ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции могут быть рекомендованы:

✓ продукты, содержащие витамин С (ягоды, фрукты, шиповник),

✓ препараты, содержащие бифидобактерии (пробиотики), коротким курсом до 7–10 дней, например, Пробифор, Бифидумбактерин форте (ПроБиоФарм, Россия), препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии, например, Флорин форте, Гепифор, Нормоспектрум, Нормофлорин Д (Российского производства),

более длительный курс применения пробиотиков проводится под контролем врача,

✓ продукты, содержащие цинк: кипрей (иван-чай), семена тыквы, орехи, бобовые (в небольшом количестве).

3. Восстановление нарушенной работы нервной системы

После перенесенных ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции часто отмечают:

- повышенная слабость, утомляемость,
- нарушения восприятия вкуса, запаха (или «извращается вкус»: то, что ранее употреблял человек в еду - может вызывать неприятие, даже отвращение),
- нарушение сна,
- тревожность,
- панические атаки,
- депрессивные состояния,
- нарушение памяти,
- снижение когнитивных способностей (запоминания, обучения),
- снижение внимания.

При этом по лабораторным показателям могут выявляться:

- изменения уровня нейромедиаторов (дофамина, серотонина, ГАМК – гамма-аминомасляной кислоты, др.),
- воспалительный процесс в нервной системе, при этом в Иммунной карте - Эли-нейро – тесте повышается содержание аутоантител к различным структурам мозга – антигенам глии, белкам нейронов - S 100, основному белку миелина и др.

Реабилитация после данных заболеваний на ранних стадиях должна назначаться врачом.

В программах реабилитации в поздние периоды могут быть использованы - аминокислоты, биоактивные вещества, растительные адаптогены, положительно влияющие на различные отделы нервной системы; данные препараты назначаются врачом с учетом жалоб и имеющихся хронических заболеваний.

- Л - карнитин (элькар)
- Таурин (Дибикор)

- Глицин
- КУ 10 (Q-10)
- 5 НТР (Триптофан)
- Растительные адаптогены:

- стимулирующие нервную систему (элеутеракокк, аралия, левзея, лимонник, золотой корень, саган-дайля, женьшень),

- успокаивающие нервную систему (ромашка, мята, Melissa, зверобой, валерьяна, пустырник, хмель, пион),

- комплексный растительный адаптоген - Вирбетол (производство «Березовый мир», Россия)

Положительно влияют на нервную систему:

- ✓ витамины гр. В, D, А, С, Е, РР (никотиновая кислота), вит. К2

- ✓ лекарственные препараты с нейротропным и ноотропным эффектами назначаются врачами - неврологами

- ✓ микро- и макроэлементы: йод, магний, железо (при анемиях), кальций

- ✓ пищевые продукты, содержащие дофамин, серотонин (горький шоколад - небольшое количество, *противопоказание – пищевая аллергия на шоколад*), орехи, семена подсолнечника, финики, зеленый чай, бобовые, бананы (немного).

4. Восстановление функции легких после перенесенной пневмонии

Жалобы со стороны дыхательной системы, сохраняющиеся в период реабилитации после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции у лиц, перенесших пневмонию:

- длительный сухой кашель (или с мокротой),
- затруднение вдоха и/или выдоха,
- невозможность сделать полный глубокий вдох (чувство «нехватки воздуха»),
- трудности при задержке дыхания после выдоха,
- затруднение дыхания при физической нагрузке.

Основные методы реабилитации дыхательной системы:

☐ **Дыхательная гимнастика**

Литература: «Приемы респираторной терапии», Кокосов А.Н., 2021г.

«Санаторно-курортное лечение и медицинская реабилитация пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию COVID-19, Руководство для врачей «ГЭОТАР-Медиа», 2021г.

«Дыхательная гимнастика по методу профессора Лосева» и др.

☐ **Ингаляции** щелочной минеральной водой (после дегазации, в теплом виде), например, с Есентуки – 4, можно проводить с использованием небулайзера в домашних условиях, длительность процедуры до 10 минут, 2–3 раза в день, продолжительность курса – месяц и более (до исчезновения жалоб со стороны дыхательной системы) или полоскание полости рта щелочной минеральной водой (при болях, першении в горле, частых обострениях фарингита, тонзиллита: Есентуки - 4, температура воды до 40 градусов, 4–5 раз в день, курс реабилитации - до 2 недель.

□ **Небулайзерная терапия** с введением отхаркивающих (улучшающих отхождение мокроты), противовоспалительных препаратов: для процедур показаны:

- растворы антисептиков (Мирамистин, назначается врачом),
- муколитики (ацетилцистеин – АЦЦ),
- физиологический раствор,
- бронхолитики (препараты, расширяющие бронхи, например, фенотерол (Беродуал, назначаются врачом – пульмонологом, врачом общей практики, терапевтом),
- откашливающие (амброксол, лазолван).

При обструктивных состояниях (затруднении дыхания: может быть затруднен выдох и/или вдох – назначение лечения проводится врачом - пульмонологом).

Профилактика фиброза легких после перенесенной пневмонии при коронавирусной инфекции –

- электрофорез с лидазой,
- назначение:
 - лецитина (фосфолипиды),
 - вобензима 2 - 4 таблетки 3 раза в день:

вобензим назначается в период реабилитации после перенесенной пневмонии при COVID - 19: при изменениях в легких во время коронавирусной инфекции - от КТ1 до КТ4 (от легкой до тяжелой формы пневмонии), длительность курса 1–2 месяца,

- применение урсосана (10 мг на 1 кг веса, прием препарата - в вечернее время), курс лечения - до 2 месяцев, препараты урсодезоксихолевой кислоты показаны при повышенном риске фиброза легких в сочетании со «сладж-синдромом», наличием «густой желчи», при перерождении желчного пузыря в области шейки, при дискинезии желчного пузыря по гипотоническому типу,

- применение лонгидазы (при выраженном спаечном процессе, назначается врачом)

Массаж грудной клетки, в том числе – вибромассаж (по показаниям) и **самомассаж** (пациента обучает врач лечебной физкультуры, массажист)

ЛФК (лечебная физкультура):

- занятия с инструктором проводятся 1 раз в день,
- при санаторном лечении пациент дополнительно самостоятельно может делать комплекс лечебной гимнастики еще 1–2 раза в день,
- курс ЛФК рекомендуется проводить не менее 1 месяца.

Общая «реабилитационная гимнастика», например, «5 жемчужин»

Приемы респираторной терапии (Кокосов А.Н., 2021г.):

1.Абдоминальное дыхание:

активный выдох - втягивание передней брюшной стенки,
пассивный вдох - расслабление брюшного пресса.

2.Дыхание с задержкой после выдоха:

после выдоха следует компенсаторная пауза на 3–7 секунд по счету,
в это время необходимо расслабить все мышечные группы.

3. Гиповентилярное дыхание:

необходимо максимально расслабиться и дышать как можно более поверхностно, с учетом легкой нехватки воздуха.

4. Дополнительный выдох после задержки дыхания:

после выдоха на 3-7 секунд делается пауза, затем следует дополнительный активный выдох в результате вытягивания живота.

5. Частичное дыхание:

рекомендуется мысленно ограничить глубину вдоха, вначале дыхание учащают, затем дыхание урывают, следует стремиться дышать бесшумно.

Примечание к приемам респираторной терапии:

- *Рекомендации показаны для пациентов, перенесших пневмонию в легкой или средней степени тяжести*
- *Пациент пробует разные варианты «респираторной терапии» под контролем врача и выбирает – КОМФОРТНЫЙ ДЛЯ СЕБЯ ВАРИАНТ*
- *Сознательное «волевое локализованное дыхание» выполняется для улучшения вентиляции легких как в очагах воспаления, так и в непораженных отделах легких*
- *Статические и динамические дыхательные упражнения выполняются с удлинением выдоха и постепенным удлинением вдоха*
- *Количество дренирующих упражнений увеличивается постепенно.*

Двигательный режим при «респираторной реабилитации» пациентов, перенесших COVID-19, ОРВИ, грипп в легкой и средней степени тяжести

1. Двигательный режим – рекомендованы

- прогулки на свежем воздухе по 25–35 минут в день,
- скандинавская (нордическая) ходьба,
- пилатес,
- воздушные ванны.

2. Щадящий и тренировочный (тренирующий) режимы (при удовлетворительном состоянии), рекомендуется постепенный переход от щадящего – к тренировочному; тренирующий режим предусматривает использование различных физио – бальнеопроцедур.

3. ЛФК со специалистом, различные виды массажа.

Фитотерапия при заболеваниях дыхательной системы

Фитотерапия – это эффективное дополнение к другим реабилитационным мероприятиям в период нестойкой ремиссии заболеваний дыхательной системы, возможно применение фитотерапии и при обострении бронхолегочных заболеваний.

Противопоказанием к применению фитотерапии являются -

- *наличие аллергических реакций к пыльце трав, деревьев,*
- *индивидуальная непереносимость.*

Назначаются лекарственные растения со следующими механизмами действия:

- отхаркивающим,
- противовоспалительным,
- бронходилатирующим (бронхорасширяющим),
- спазмолитическим,
- седативным,
- потогонным (ветрогонным) действием:

в качестве ветрогонного (потогонного) действия при сохранении субфебрильной температуры после перенесенного бронхита, пневмонии может быть рекомендовано обильное питье горячих настоев из малины (лист), липового цвета, цветков бузины.

Настой из сборов лекарственных трав с корнем солодки (например, грудной сбор № 4) комплексно воздействует на дыхательную систему:

- ✓ успокаивает кашель,
- ✓ вызывает разжижение густой мокроты,
- ✓ оказывает бронхолитическое действие,
- ✓ оказывает противовоспалительный и потогонный эффекты.

Противокашлевым и отхаркивающим действием обладают отвары, содержащие:

- ✓ корень алтея,
- ✓ листья мать-и мачехи,
- ✓ траву душицы.

При упорном сухом кашле, уменьшает рефлекторное раздражение слизистых трахеобронхиального дерева и смягчает кашель отвар из трав:

- ✓ корня алтея лекарственного,
- ✓ корня солодки,
- ✓ листьев мать-и мачехи,
- ✓ плодов фенхеля обыкновенного.

Выраженным отхаркивающим эффектом обладает трава душицы, она также уменьшает кашель.

Противовоспалительное, бактерицидное и разжижающее мокроту действие оказывают:

- ✓ чабрец,
- ✓ трава фиалки трехцветной,
- ✓ сосновые почки,
- ✓ листья подорожника большого,
- ✓ трава сушеницы болотной.

Бронхолитическим, секретолитическим действием (при обструктивном синдроме) обладает сбор из

- ✓ корня солодки,
- ✓ травы тимьяна,
- ✓ девясила корневища и корней,
- ✓ травы эфедры хвощевой,
- ✓ плодов аниса обыкновенного,
- ✓ соцветий тысячелистника.

Следующие сборы обладают комплексным отхаркивающим, бронхолитическим, спазмолитическим и седативным действием:

- ✓ корень солодки,

- ✓ корневище синюхи (успокаивающее действие),
- ✓ плоды аниса обыкновенного,
- ✓ листья шалфея лекарственного,
- ✓ сосновые почки,
- ✓ трава фиалки трехцветной.

Примечание: бронхиальная проходимость при фитотерапии улучшается через 45–60 минут после приема фитопрепаратов и может сохраняться в течение 5-6 часов.

5. Реабилитация лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

После перенесенных ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

-Могут появляться (усиливаться) -

- боли ноющего характера в области сердца, под левой лопаткой в покое и при стрессах, физической нагрузке,
- изменения артериального давления,
- нарушения ритма сердца

-Может повышаться уровень общего холестерина.

-Может отмечаться нарушение свертываемости крови (риск повышенного тромбообразования, микротромбозы).

При появлении указанных выше жалоб необходимо наблюдение и лечение у кардиолога.

При сердечно-сосудистых заболеваниях в период поздней реабилитации после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции может быть рекомендована как «вспомогательная» - фитотерапия (проводится под контролем кардиолога).

Фитотерапия показана при неврозах, нейроциркуляторной дистонии (по гипо и гипертоническому типу), гипертонической болезни, при аритмиях (нарушении ритма сердца), при атеросклерозе сосудов сердца, головного мозга, при хронической сердечной (коронарной) недостаточности, при отеках (как дополнительная - для усиления мочегонного эффекта лекарственных препаратов).

При жалобах на сердцебиение, перебои в сердце, «замирание сердца», одышку при физической нагрузке, повышенную утомляемость, слабость, бессонницу, «боязнь сердечных болей и их ожидание», при отсутствии признаков органического заболевания сердца (после проведения лабораторно-инструментальных исследований у кардиолога)

показаны:

✓ **при сердцебиении** - настойки валерианы, ландыша, боярышника; можно их смешивать или принимать отдельно: по 25 капель 2-3 раза в день,

✓ **при бессоннице** - отвары трав: цветков ромашки, цветков ландыша майского, листьев мяты, корня валерианы – 1 столовая ложка сбора добавляется на 1 стакан кипятка, настаивается 1 час, употребляется по полстакана 2 раза в день до 12-14 дней.

При жалобах на пониженное артериальное давление показаны:

настойки левзеи, элеутерококка, заманихи, аралии от 15 до 25 капель 2–3 раза в день, до 2-4 недель, прием - в первой половине дня.

При жалобах на повышенное артериальное давление, беспокойство, напряжение, возбуждение, усиленное и учащенное сердцебиение, чувство тревоги, страха,

жалобах на депрессию, пульсирующие боли в височной, затылочной областях - показаны:

□ **отвары** из смеси следующих трав - валериана, пустырник, сушеница болотная, астрагал шерстистоцветковый, донник лекарственный, хвощ полевой, готовят настой из смеси трав, принимают по 1 - 2 столовых ложки 2 - 3 раза в день, после еды курсом 4-6 недель.

При жалобах на повышенное артериальное давление также показаны:

□ **настои** - омелы белой, боярышника, пустырника, сушеницы, донника лекарственного, хвоща полевого, астрагала, принимают настои по 1 столовой ложке 2-3 раза в день,

□ **плоды черноплодной рябины.**

При всех заболеваниях сердца эффективен Астрагал шерстистоцветковый, он оказывает:

- гипотензивное
- диуретическое
- успокаивающее
- сосудорасширяющее
- кардиотоническое действие,

приготовление отвара - 1 столовая ложка травы астрагала заливается стаканом кипятка, настаивается 2 часа, процеживается, принимается по 2 столовых ложки перед едой 4 - 5 раз в день курсом 2-3 недели.

При жалобах на нарушение ритма в работе сердца может иметь место:

- тахикардия,
- пароксизмальная тахикардия,
- брадикардия,
- аритмия, связанная с дыханием,

- экстрасистолия,
- мерцательная аритмия.

При всех формах аритмии проводится лечение у кардиолога.

Аритмии могут быть связаны с:

- ишемической болезнью сердца,
- атеросклерозом сосудов сердца,
- миокардитом,

-внесердечной патологией (например, с дорсопатией – остеохондрозом грудного отдела позвоночника).

Фитотерапия, применяемая при нарушении ритма работы сердца, направлена на:

- восстановление работы нервной системы (успокаивающее, седативное действие),
- улучшение метаболизма сердечной мышцы,
- нормализацию работы проводящей системы сердца.

Фитотерапия при аритмиях

-настойка плодов боярышника - 20 капель 3 раза в день.

-при «невротических реакциях» -

● отвары из сбора трав: валериана, ландыш, боярышник и перечная мята (1:1) или

● отвары коры крушины, цветков ромашки, плодов фенхеля, плодов тмина (1:1).

Лечебное питание. Диетотерапия

Фитотерапия при атеросклерозе

Для снижения уровня холестерина необходимо уменьшить (исключить) потребление твердых жиров, яиц, увеличить - употребление продуктов, обогащенных полиненасыщенными жирными кислотами.

сыщенными жирными кислотами (масла - оливковое, тыквенное, льняное), увеличить употребление рыбы, клетчатки, сложных углеводов (овощи, фрукты). Важно ограничить употребление соли до 3-5 граммов в день, полезно употреблять цельнозерновой хлеб, супы вегетарианские. Мясо - индейки, кролика (чаще) в отварном виде, в качестве гарнира - зеленые овощи. Молоко желательно заменить на безлактозное, растительное, творог также более полезен - безлактозный, кисло-молочные продукты - свежие, без консервантов (немного).

Фитотерапия при атеросклерозе

Фитотерапия улучшает липидный обмен, нормализует проницаемость сосудистой стенки.

При атеросклерозе полезны фитосборы из:

- ✓ земляники лесной,
- ✓ травы хвоща полевого,
- ✓ зверобоя продырявленного,
- ✓ листьев мать - и - мачехи,
- ✓ семян укропа,
- ✓ травы пустырника,

принимают отвар из данных трав по полстакана 2 раза в день до еды, в течение 1-2 месяцев.

Эффективна спиртовая настойка чеснока, принимается по 20 капель 2-3 раза в день, в течение 20 дней и репчатого лука в той же дозировке, курс до 20 дней.

При атеросклерозе сосудов головного мозга может снижаться слух, зрение, память.

Для улучшения слуха, зрения, памяти рекомендуется провести курс фитотерапии до 1-2 месяцев с применением следующего сбора трав:

- ✓ 100 грамм свежих листьев и цветков одуванчика,
- ✓ 100 грамм свежей крапивы (до цветения),

✓ 100 грамм свежего репчатого лука, смесь измельчить, залить кипятком в объеме 0.5 литра, выдержать на очень медленном огне 15 минут, процедить, добавить 50 мл оливкового масла, хранить в холодильнике, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, за 30 минут до еды.

Эффективна черноплодная рябина: 1 кг рябины + 1 кг меда (или сиропов без сахара, например, топинамбура, черники), смешать, принимать по 1 чайной ложке в день.

Для нормализации уровня холестерина рекомендуется следующий сбор:

морская капуста 10 грамм (повышает тонус, бодрость, нормализует состояние сосудов, снижает повышенный уровень холестерина),

боярышник, плоды 15 г (улучшает работу сердца, нормализует давление),

рябина черноплодная 15 г (улучшает мозговую деятельность, оказывает противовоспалительный эффект на сосудистую стенку),

брусника, листья 10 г (обладает мягким мочегонным, противоотечным действием),

череда, трава 10 г (оказывает противовоспалительный эффект),

пустырник 10 г (имеет выраженное успокаивающее действие, нормализует исходно повышенное артериальное давление),

ромашка 10 г (обладает седативным, противовоспалительным эффектом),

кукурузные рыльца 10 г (имеют желчегонный эффект),

крушина (кора) 10 г (нормализует стул, эффективна при запорах),

1 столовая ложка сбора + 1 стакан кипятка, настоять 1 час, принимать по одной трети стакана 3 раза в день после еды, курс - 2 месяца.

Фитотерапия при хронической коронарной недостаточности (сердечной недостаточности)

Причины хронической коронарной недостаточности - ишемическая болезнь сердца (стенокардия), атеросклероз сосудов сердца, спазм коронарных сосудов, др.

При этом применяют сборы из цветков и плодов боярышника, омелы белой – по полстакана 2 раза в день, до месяца.

Также используют:

- ✓ настойку ландыша,
- ✓ настой из травы горицвета (адониса): 4 - 6 грамм на 200 мл воды (по 1 столовой ложке 3 раза в день (можно увеличить прием до 5 раз в день), курс лечения – месяц).

Вспомогательное (дополнительное) значение мочегонных средств

Эффективны:

- ✓ листья березы, трава хвоща, корень петрушки,
- ✓ сборы: ягоды можжевельника, листья березы, корень одуванчика, трава хвоща.

Усиливают мочеотделение следующие пищевые продукты:

- ✓ ягоды - крыжовника, земляники, барбариса,
- ✓ свежий сок из кабачка + тыквы + свеклы + моркови (1:1),
- ✓ сок редьки с медом,
- ✓ семена тыквы, укропа,
- ✓ лимон.

6.Реабилитация пациентов с онкологическими заболеваниями после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

Отмечено, что у части лиц после перенесенной в тяжелой форме коронавирусной инфекции онкологический процесс может прогрессировать, поэтому важно проведение безопасной и эффективной реабилитации у пациентов с онкологическими заболеваниями.

Необходимо устранить негативные факторы, участвующие в прогрессировании злокачественных новообразований:

- 1.Курение, злоупотребление алкоголем
- 2.Поздний, обильный ужин, переедание
- 3.Нарушение работы желудочно-кишечного тракта -
 - 3.1. Запоры, для их устранения эффективны:
 - ☐ фитомуцил,
 - ☐ мукофальк,
 - ☐ минеральная вода - донат магния и др.
 - 3.2. Нарушение состава микробиоты кишечника – появляется или усиливается дисбактериоз кишечника, для коррекции показаны:
 - ☐ пробиотики - Флорин форте, Гепатор (Аван,Россия), др.
 - ☐ метабиотики - Дактофилтрум (Россия),
 - ☐ пребиотики - Хилак форте и др.
 - 3.3. Дискинезии желчевыводящих путей, необходимо улучшить работу печени, показаны:
 - ☐ хофитол,
 - ☐ бетусил (Россия)
 - ☐ гепабене,
 - ☐ гепатосан (Россия),

- БАДЫ с расторопшей,
- фитосборы желчегонные (одуванчик, кукурузные рыльца),

Противопоказания к применению данных препаратов - желчнокаменная болезнь.

3.4. Другие заболевания ЖКТ

4. Обострение хронических воспалительных процессов, в том числе вирусных, бактериальных

5. Малоподвижный образ жизни

6. Избыточный прием алкоголя

7. Увеличенный уровень глюкозы в крови

8. Избыточный вес (ожирение).

Основные принципы питания, оказывающие противовоспалительное действие

1. Достаточное количество овощей и фруктов

2. Употребление фруктов, ягод, содержащих витамин С

3. Регулярное употребление овощей семейства крестоцветных (все виды капусты)

4. Добавление в пищу овощей семейства лилейных (лук, чеснок)

5. Достаточное количество растительной клетчатки в день - до 35 граммов (содержится в цельнозерновых злаках, овощах, фруктах)

6. Должно быть оптимальное содержание жиров и белков (см. раздел по питанию)

7. Важно учитывать биоритмы работы ЖКТ, иммунитета (легкий, не поздний ужин)

8. Обогащать еду «защелачивающей пищей» (зеленые овощи, цитрусовые), употреблять воду (между едой).

Наиболее изученные природные антиканцерогенные вещества растительного происхождения, витамины, биоактивные вещества:

- ✓ Сульфорафан, индол-3, др. из семейства крестоцветных
- ✓ Полифенолы, включая катехины из зеленого чая
- ✓ Биоактивные вещества из семейства имбирных - куркума, карри, имбирь
- ✓ Растительные пигменты - ликопин, каротин, лютеин, фитоеин, кантаксантин (оранжевого, красного, желтого, зеленого, фиолетового цвета овощи и фрукты)
- ✓ Полифенолы - ресвератрол (из темных слив, граната, темного винограда)
- ✓ Флавоноиды (из цитрусовых)
- ✓ Серосодержащие соединения (лук, чеснок)
- ✓ Омега-3
- ✓ Витамины D, C, A, E
- ✓ Полисахариды, лентинаны из грибов (шампиньонов, вешенок, белых грибов, чаги)
- ✓ Растительные адаптогены (омела белая, элеутеракокк, аралия, левзея).

7. Восстановление работы органов желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы в период реабилитации после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

В период реабилитации после данных заболеваний у многих пациентов имеют место жалобы со стороны ЖКТ:

- тяжесть в животе,
- метеоризм,
- нарушение стула (диарея, запоры, кашицеобразный стул - несколько раз в день),
- снижение аппетита,

- обострение хронического гастрита, энтероколита, колита.

При этом необходима консультация и лечение у гастроэнтеролога:

1. В ряде случаев показан прием «кишечных антисептиков»; среди них высокая эффективность отмечена у нитроксолина, таривиды, цифраны (фторхинолоны), препаратов из группы нитрофурана (эрсесфурил, фурадонин, фуразолидон), антисептика (интетрикс), рифаксимина (альфанормикс).

«Кишечные антисептики» назначаются до 7 дней, возможна смена препарата (которая проводится при сохранении симптомов, жалоб, положительному «дыхательному тесту», др.).

2. Может быть также рекомендован современный цитопротектор – ребагит (ребамипид), который эффективен в заживлении язвенных процессов в желудке и кишечнике, схема приема - 100 мг 3 раза в день, препарат также повышает пищевую толерантность (увеличивает активность ферментов дисахаридаз, снижает пищевую аллергию, непереносимость), курс лечения - до 12 недель.

3. Эффективны препараты, улучшающие работу гепатобилиарной системы: Хофитол, Гепабене, Фосфоглив, Гепатосан, Силимар, др.; БАДы с расторопшей (Бетусил, Березовый мир), фитотерапия - корень одуванчика, кукурузные рыльца, бессмертник и др.

4. Необходим контроль за - уровнем глюкозы в крови, работой поджелудочной железы.

8. Реабилитация пациентов после перенесения ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции при появлении нарушений со стороны органов зрения

После перенесенных ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции у пациентов могут:

- снизиться острота зрения,
- нарушиться фокусировка зрения (появляется «двоение предметов»)
- появиться конъюнктивиты, кератиты (вирусной, бактериальной этиологии).

При появлении данных жалоб требуется лечение у врача-офтальмолога, необходимо исключить нарушение со стороны свертывающей системы крови (микротромбозы). Важно провести следующие лабораторные исследования –

- коагулограмма,
- тромбодинамика,
- уровень D-димера.

При выявлении нарушений со стороны свертывающей системы крови, могут быть рекомендованы:

- антикоагулянты
- антиагреганты,

эти группы препаратов назначаются строго под наблюдением врача.

В период поздней реабилитации могут быть использованы следующие подходы к коррекции нарушений (изменений) в зрительной системе:

- Препараты гиалуроновой кислоты до 4 раз в день:
 - артелак
 - хилокомод
 - хиломакс
 - теалоз
 - окутиарз
 - офтагель
- Бады из черники:
 - миртиллене

- стрикс форте
- черника форте
- черника + лютеин

- БАДы, содержащие лютеин:
 - окувайт лютеин форте
(это комплексный препарат, в его состав входит - селен, аскорбиновая кислота, каротиноиды (зеаксантин и лютеин), витамин Е, цинк)
 - Лютеин форте
 - Лютеин интенсив
 - витамины для глаз с лютеином

- Танакан или гинко билоба (гинко форте) оказывают комбинированное ноотропное и антигипоксическое действие: улучшают - зрение, кровообращение головного мозга, когнитивные функции (обучение, восприятие информации), память

- Визомитин – капли, разработанные Академиком РАН В.П.Скулачевым, активируют обменные (энергетические) процессы в клетках зрительного аппарата, показания к применению:
 - синдром «сухого глаза»
 - начальная стадия катаракты
 - снижение остроты зрения
 - «плавающая» острота зрения
 - слезотечение
 - ощущение инородного тела в глазу

- Витамины для глаз (в виде капель):

- Виталюкс Плюс
- Окувайт форте
- Катахром (эти капли улучшают обменные процессы в хрусталике, эффективны при начинающейся катаракте)

● Для улучшения обменных процессов - капли глазные, в носовые ходы по технологии Академика - офтальмолога Филатова, выпускаются как «Капли Панкова» №1–3,

Способы их применения –

- ✓ капли в глаза (1–2 капли на конъюнктиву)
- ✓ капли в нос (их прием показан при заболеваниях глаз в сочетании с хроническими, часто рецидивирующими ринитами, синуситами, гайморитами);

Справка.

Состав «капель Панкова»:

- ✓ алоэ, экстракт зеленого чая
- ✓ женьшень, боярышник, зверобой, черника, очанка, пихта

«Капли Панкова» показаны при:

- ✓ воспалении слизистой оболочки глаз и роговицы
- ✓ начальной стадии катаракты
- ✓ синдромах – постоперационном и посттравматическом
- ✓ прогрессирующей близорукости
- ✓ дистрофии сетчатки и зрительного нерва
- ✓ глаукоме с компенсированным внутриглазным давлением
- ✓ компьютерной болезни глаз
- ✓ воспалительных заболеваниях слизистой носа у детей и взрослых.

Механизм действия «капель Панкова»:

- ✓ нормализуют обмен веществ в глазу
- ✓ восстанавливают исходно сниженный уровень зрительных пигментов сетчатки глаза
- ✓ стабилизируют мембраны клеток
- ✓ укрепляет склеру
- ✓ восстанавливают остроту зрения
- ✓ останавливают процессы дистрофии
- ✓ снижают воспалительные процессы в области глаз,
- ✓ заменяют натуральную слезу
- ✓ повышают остроту зрения

Рекомендуется использовать поочередно капли Панкова: №1 (15 дней), затем №2 (15 дней), далее №3 (еще 15 дней): схема приема: для профилактики - 1-2 капли, 2 раза в день; при лечении - 2 капли, 3 - 6 раз в день + 3 - 4 капли в каждый носовой ход до 3 раз в день.

● Для снижения аллергических воспалительных процессов могут быть рекомендованы глазные капли:

- Аллергодил
- Визин аллерджи
- Кромогексал и др.

Примечание: применение глазных капель должно проводиться под наблюдением врача – офтальмолога

● При рецидивирующих воспалительно-инфекционных процессах в органах зрения наряду с местным лечением показана санация носоглотки (лечение заболеваний верхних дыхательных путей – ринита, синусита, фарингита, тонзиллита).

Общие мероприятия по реабилитации пациентов после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

Цель их применения - восстановление нормального уровня биорегуляторов, восстановление баланса витаминов, ферментов, аминокислот.

Общие мероприятия в период реабилитации пациентов после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции включают:

- правильное питание (см. отдельный раздел), при этом важно исключить продукты:
 - вызывающие пищевую аллергию, (непереносимость)
 - с высоким гликемическим индексом
 - содержащие окисленные или гидрогенизированные жиры

- соблюдение режима питания: рекомендуется легкий, не поздний ужин,
проконсультироваться с врачом

- применение БАДов, оказывающих противовоспалительное действие (ресвератрол, глутатион, Омега-3, др.)

- контроль «над стрессами» (в зависимости от духовных потребностей и опыта человека – посещение церкви, молитва, психотерапия, положительные эмоции (природа, позитивная литература, музыка, др.): оптимально - 2 раза в день кратковременное «отключение от проблем», 1 раз в неделю – анализ «текущих ошибок»)

- оптимизация физических нагрузок (возрастающая, индивидуально подобранная – с учетом состояния человека)
- соблюдение режима труда, отдыха, сна (при нарушении сна - мелаксен 2 - 3 мг)
- применение препаратов, содержащих нейромедиаторы (дофамин, серотонин, ГАМК, др. – по назначению невролога)
- заместительная гормональная терапия (по назначению эндокринолога; возможен прием «фитогормонов» при менопаузе (шалфей, мята, лен, корень солодки, красный клевер, бобовые)
- курсовой прием витаминов - витамины С, Е, D, А, гр. В (до месяца)
- показано применение микро- и макроэлементов: цинка, селена, кальция, магния, йода (до месяца и более)
- восстановление нарушенной микробиоты основных биотопов с целью - коррекции дисбактериозов, восстановления слизистых оболочек:
 - носоглотки – входные «ворота» инфекций,
 - кишечника,
 - легких,
 - урогенитального тракта.

Справка. Для объективного контроля за эффективностью восстановления нарушенной микробиоты, рекомендуется оценка содержания микроорганизмов в основных биотопах (носоглотка, кишечник, урогенитальный тракт)

с помощью современного метода анализа - хромато-масс-спектрометрии микробных маркеров (через 2 часа после поступления материала в лабораторию может быть получен результат анализа содержания 57 микроорганизмов, уровня нормальной микрофлоры (бифидо и лактобактерий), содержания эндотоксина

- восстановление нарушенного уровня железа (анемия или повышение уровня железа в сыворотке)
- детоксикационная терапия (выведение экзотоксинов и эндотоксинов):
 - восстановление функции печени (Фосфоглив, Хофитол, БАДы с расторопшей, др.),
 - курсовой прием сорбентов (Зостерин ультра, Энтеросгель, Лактофильтрум, активированный уголь, др.),
 - контроль за работой мочевыводящей системы.

Фитотерапия, биоактивные смеси – при первых признаках ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

1.Растительные адаптогены важны не только в профилактике ОРВИ, гриппа, COVID-19, при реабилитации пациентов после данных заболеваний, но и при первых признаках коронавирусной инфекции, гриппа, ОРВИ.

Утром и днем рекомендуется применять растительные адаптогены для повышения защитных сил организма (иммунитета), при этом усиливается выработка гормонов коры надпочечников, повышается активность цитотоксических лимфоцитов: *левзея, элеутерококк, золотой корень, красная щетка, заманиха, лимонник (настойки):*

детям с 11 до 16 лет – с утра 4 - 6 капель;

женщинам до 55 - 60 лет - настойки красной щетки – утром и днем по 3 - 10 капель с водой, компотом, настоем лекарственных трав;

мужчинам до 55 - 60 лет – настойки золотого корня – утром и днем по 3 - 15 капель, можно также употреблять капли лимонника, капли красного корня;

пожилым людям, с нетяжелым течением хронических заболеваний полезны настойки элеутерококка или левзеи – по 3 - 7 капель с настоем лекарственных трав, с соком, с водой.

Высоко эффективным комплексным адаптогеном является Вирбетол (содержит бетулин 70% очистки, «Березовый мир», Россия). При первых признаках ОРВИ, гриппа, COVID-19, рекомендуется его прием по следующей схеме - от 1 капсулы 3 раза в день (при хорошей переносимости - до 2 капсул 3 раза в день), во время еды, длительность приема до 2 месяцев.

2. Растения, содержащие поливитаминные комплексы

Витамин С, биофлавоноиды укрепляют стенки сосудов и мембраны клеток во всех органах и системах; воздействуя на верхние дыхательные пути -

- препятствуют попаданию вирусов в клетки, подавляют их размножение, поэтому могут быть рекомендованы при первых признаках коронавирусной инфекции, гриппа, ОРВИ

- содержатся в:

- ✓ бруснике,
- ✓ клюкве,
- ✓ облепихе,
- ✓ черной смородине,
- ✓ рябине,
- ✓ шиповнике,

- ✓ чернике,
- ✓ цетрарии (исландский мох)

Справка.

Цетрария оказывает противовирусное, антибактериальное, антисептическое, отхаркивающее, ранозаживляющее, обволакивающее действие.

БАДы с цетрарией:

□ Тубелон - комплексный препарат, содержащий исландский мох и бетулин («Березовый мир», Россия).

□ Настой шиповника и цетрарии, рецепт, проверенный десятилетиями: приготовление настоя - шиповник - 2-3 столовых ложки + цетрария - 1-2 столовых ложки, заливают 1 литром кипятка, настаивают ночь в термосе, пьют независимо от еды.

3.Биоактивные смеси (БАС)

БАС оказывают противовирусное, антибактериальное, общеукрепляющее действие.

БАС-1

- Плоды брусники 1 кг
- Ядра грецкого ореха 0.5 кг
- Мед (вересковый, липовый) 0.5 кг,

измельчить и смешать с медом, хранить в холодильнике, употреблять утром и вечером – по 1 ст. ложке с 0.5 стакана настоя шиповника с цетрарией, данную БАС полезно употреблять осенью, зимой, весной: во время эпидемий гриппа, ОРВИ можно употреблять до 4 ст. ложек в день.

БАС-2

- Ягоды черной смородины 1 кг
- Ядра лесного ореха 0.5 кг
- Мед (липовый, донниковый) 0.5 кг,

измельчить и смешать с медом, хранить в холодильнике, употреблять утром и вечером по 1 ст. ложке с 0.5 стакана настоя шиповника с цетрарией, полезно применять осенью, зимой, весной - при эпидемиях гриппа, коронавирусной инфекции до 4 ст.ложек БАС-2 в день.

БАС-3

- Алоэ - 1 часть
- Листья мать и мачехи - 2 части
- Мед - 4 части

Способ приготовления и употребления – также как БАС-2.

4.Фиточаи с лекарственными растениями, обладающими противовирусным, антибактериальным, антисептическим действием;

к ним относятся: чабрец, эхинацея, ромашка, календула, цетрария, куркума, иссоп, рекомендуется заваривать чай с добавлением указанных лекарственных растений.

5.Фитонциды

- ☐ Одна чайная ложка сока лука с медом, 1 раз в день.
- ☐ Выходя из дома в периоды эпидемий - можно профилактически положить в полость рта полдольки чеснока, длительно его рассасывать и надевать маску в общественных местах.

6.Специи

В день полезно добавлять в питание одну треть чайной ложки желтого порошка куркумы, лучше совместно с порошком имбиря, можно - в первые блюда, в каши (гречневую, перловую, рисовую).

Противопоказания - аллергия, непереносимость.

7.Дополнительно к «базисной фармакотерапии», которую назначают лечащие врачи при первых призна-

ках ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции, рекомендуется добавлять -

- Лек. растения (в виде отваров) с выраженным жаропонижающим, потогонным, противовоспалительным, обезболивающим действием – цветки бузины черной, траву таволги вязолистной, малину, цветки липы, кору ивы.

- Чабрец - эффективен при любых острых респираторных заболеваниях, особенно при остром бронхите, пневмонии в комплексном лечении:

- ✓ способствует двигательной активности реснитчатого эпителия бронхов и легких,

- ✓ разжижает мокроту, ускоряет ее эвакуацию.

Отвар чабреца обладает антибактериальным, противовирусным действием, препятствует развитию дисбактериоза кишечника при применении антибиотиков;

схема приготовления и применения отвара травы чабреца: 1–2 стол. ложки травы чабреца заливают водой - 0.5 литра, кипятят на малом огне до 25 минут, настаивают 50 минут, рекомендуется употреблять по 0.5 стакана 4 раза в день.

- Алоэ - свежий сок эффективен при болезнях носоглотки, десен, зубов, при лечении острого ринита – 2-3 раза капать в нос по 5-6 капель свежего сока в каждый носовой ход (с промежутком в несколько часов) – до получения стойкой ремиссии, также см. БАС - 3 с включением алоэ.

8. В первые дни ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции эффективен прием пробиотика Пробифор (сорбированные бифидобактерии, производитель – ПробиоФарм (Аван), Россия): по 2 пакета 4 раза в день - полощем горло и проглатываем препарат, после еды и на

ночь, также можно закапывать препарат в носовые ходы - в каждую ноздрю по 2 капли, курс лечения - до 10 дней.

Рекомендации по проведению комплексного лабораторно-инструментального обследования (в динамике) в период реабилитации после ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции

Примечание. Звездочкой - отмечены наиболее значимые (назначаемые в первую очередь) лабораторные и инструментальные исследования.*

1.*Оценка системы свертывания крови - коагулограмма, тромбодинамика, D-димер

2.*УЗИ сосудов

3.*ЭКГ/ЭХО КГ, в том числе, при «нагрузке»

4.*Тропонин, креатинкиназа, ЛДГ (лактатдегидрогеназа)

5.*Уровень максимального потребления кислорода, сатурация, функция внешнего дыхания - ФВД (на дому - пикфлоуметрия: оптимум для женщин -250 - 400, для мужчин 350 - 600 л/мин – форсированный выдох в первую секунду)

6.*Маркеры системного воспаления: ИЛ6, СРБ, гомоцистеин, ферритин

7.*Клинический анализ крови – уровень лейкоцитов, СОЭ, др.

8.*Углеводный обмен: уровень глюкозы (в том числе, в динамике - на дому (в течение дня)

9.*Липидный профиль (общий холестерин, ЛПНП, ДЛВП, триглицериды)

10.*Функция печени и почек (АСТ, АЛТ, ГГТ, щелочная фосфатаза, билирубин общий, прямой, связанный, др.)

11. Состояние сетчатки (при наличии жалоб на ухудшение зрения)

12. Содержание

- *вит. D – уровень часто снижен (вит. D 25 ОН, в норме - 40-100 нг / мл)
- микро- и макроэлементов (высоко информативно по анализу волос): цинк, селен, кальций, магний, йод, железо
- токсических микроэлементов (ртуть, свинец, др.)

13. Иммунограмма:

- Иммунная карта - Эли-тесты-24, Эли-нейро-тест (инновационный метод исследования)
- Иммуноглобулины 4 – х классов
- Основные субпопуляции лимфоцитов с оценкой уровня активированных лимфоцитов (активированных лимфоцитов в крови не должно быть, увеличение данной популяции лимфоцитов - признак системного воспалительного процесса)

14. Оценка состояния микробиоты:

метод хромато-масс-спектрометрии микробных маркеров (МСММ) позволяет через 2 часа после доставки материала в лабораторию определять:

- содержание 57 микроорганизмов, включая вирусы группы герпеса
- количество эндотоксина
- суммарное содержание микроорганизмов
- содержание нормальной микрофлоры (бифидо-, лактобактерий и др.).

Метод МСММ позволяет определять состав микробиоты, наличие дисбактериоза и своевременно корректировать нарушения:

- в носоглотке - это входные «ворота» инфекций
- в кишечнике (просветная микрофлора)

- при наличии хронических заболеваний:

- ☐ в легких (мокрота)
- ☐ во влагалище (мазок)
- ☐ в простате

(секрет предстательной железы, сперма)

- ☐ в почке, мочевом пузыре (моча)

15.СКФ (скорость клубочковой фильтрации), креатинин в крови, ОАМ (общий анализ мочи) – оценка функции почек (при наличии жалоб со стороны мочевыводящей системы, при отеках, повышении артериального давления)

16.Оценка когнитивных функций (по специальным шкалам, проводится неврологом)

17.*Ig M, IgG к S-белку Sars-Cov-2

18.Общий белок, белковые фракции

Литература
по активному долголетию,
превентивной медицине, ЗОЖ:

1. Энциклопедия долгой и здоровой жизни. А. Москалев, 2021г.
2. Взгляд внутрь болезни. Эффективные способы лечения хронических заболеваний. Э. Уильям, 2021г.
3. Защищенный геном. У. Ли, 2020г.
4. Не дождетесь. В. Анисимов (член-корр. РАН, Президент геронтологического общества РАН), С. Горанская, 2019 г.
5. Твой второй мозг – кишечник. Б. Кропка, 2019г.
6. Нестареющий мозг. Д. Бредесен, 2019г.
7. Еда и мозг. Д. Перлмуттер, 2018г.
8. Кишечник долгожителя. А. Москалев, 2018г.
9. Как микробы управляют людьми. А. Коллен, 2018г.
10. Очаровательный кишечник. Д.Эндерс, 2017г.
11. Китайское исследование. К. Кэмпбелл, 2016г.
12. Превентивная медицина. Современные технологии. Медицинское пособие для врачей. ФГБУ Всероссийский научно-методический геронтологический центр Минтруда и соцзащиты России, 2016г.
13. Ленивые живут дольше. П. Акст, 2016г.
14. Превентивная медицина. Современные технологии. Методическое пособие. ФГБУ Всероссийский научно - методический геронтологический Центр МинТруда и соцзащиты населения России. М., 2016 г.
15. Заповеди Андрея Ворона, 104-летнего долгожителя для долгой и активной жизни. А.Ворон, 2015г.
16. Преодоление. Р. Курцвейл, Т. Гроссман, 2015г.
17. Аутизм – пути к выздоровлению. Яско, 2015г.

- 18.** Фитотерапия. Диета при сердечно - сосудистых заболеваниях. НУЗ «Больница ОАО «РЖД», под редакцией главного специалиста по восстановительной медицине и реабилитации к.м.н. К. Каримова. Методическое пособие для врачей., О.Евстигнеева, 2014г.
- 19.** Фитотерапия и фитодиетика бронхолегочных заболеваний. Методическое пособие для врачей, фитотерапевтов. Международная ассоциация фитотерапии, под редакцией В. Корсуна, 2003г.
- 20.** Эммануэль Ревичи «Нетоксическая биологически направленная метаболическая химиотерапия рака», 2002г.

Авторы

Егоров Виктор Иванович - главный внештатный специалист по оториноларингологии МЗ МО, Заслуженный врач РФ, член Правления Российской ассоциации оториноларингологов, член профильной комиссии по оториноларингологии МЗ РФ, президент Национальной Ассоциации Заслуженных врачей, Член Экспертного совета Комитета ГД по охране здоровья по редким (орфанным) заболеваниям, Член Общественного совета при Минздраве РФ, кандидат медицинских наук.

Симонова Альбина Валерьевна – профессор-иммунолог, доктор медицинских наук, профессор кафедры ОВП (семейной медицины) МОНИКИ им. Владимирского, эксперт по превентивной медицине при АСИ.

Горенков Роман Викторович – доктор медицинских наук, зав. кафедрой ОВП (семейной медицины) МОНИКИ им. Владимирского, главный внештатный специалист по ОВП (семейной медицине) Минздрава Московской области, ведущий научный сотрудник ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья им. Семашко».

Руженцова Татьяна Александровна – доктор медицинских наук, профессор, зам. директора Института эпидемиологии и микробиологии им. Габричевского, профессор образовательного центра ФГБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора.

Данилов Алексей Борисович – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой нервных болезней ИПО Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, директор Института междисциплинарной медицины.

Антонов Анатолий Кириллович – кандидат медицинских наук, врач-онколог, ассистент кафедры ОВП (семейной медицины) МОНИКИ им. Владимирского.

Евсютина Юлия Васильевна – врач-невролог, ЧУЗ ЦКБ «РЖД-Медицина», соискатель ученой степени кандидата наук ФГАОУ ВО Первого МГМУ им. Сеченова МЗ РФ.

Национальная Ассоциация Заслуженных врачей и наставников - объединяет активных, признанных в профессиональной и общественной среде, членов медицинского сообщества России, имеющих своей целью развитие общественных, профессиональных, гражданских, политических сил, выработку согласованных действий, направленных на воссоздание важнейшего актива государства – здоровья нации.

**Егоров В.И., Симонова А.В., Горенков Р.В.,
Руженцова Т.А., Данилов А.Б.,
Антонов А.К., Евсютина Ю.В.**

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ
ПРОФИЛАКТИКИ
И
РЕАБИЛИТАЦИИ
ПРИ
ОРВИ, ГРИППЕ,
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Печатается в авторской редакции

ООО «УМИ»
141401, Московская обл., г. Химки, Ленинский пр-т, д. 23
E-mail: uchmedizdat@mail.ru

Сдано в набор 26.11.2021 г. Подписано в печать 05.12.2021 г.
Формат 60 x 90 / 16. Бумага офсетная. Объем 5,2 п.л.
Тираж 500 экз.