

**✓ Усталость – норма, боль – нет:****как не пропустить осложнения после коронавируса**

**Информацией поделился сайт:** <https://www.kp.ru/daily>

**Эксперты предупреждают** – даже легкое течение болезни может иметь последствия для организма.

**✓ Под угрозой печень и почки**

- **Коронавирус** – инфекция не до конца изученная. Помимо осложнений на легкие уже известны случаи нарушений работы разных органов после перенесенного COVID-19. Это и печень, и почки, и свертывающая система крови. Восстановление происходит не раньше, чем через 2-3 месяца после того, как человек переболел. В это время нужно быть очень внимательным к сигналам собственного организма, чтобы не пропустить и не запустить возможные осложнения.

Многие люди, переболев коронавирусом, еще долгое время жалуются на быструю утомляемость, головокружения. Эксперты говорят, что это нормально, и беспокоиться по этому поводу не стоит: организму нужно время, чтобы восстановить силы. А вот что действительно должно вызвать тревогу – повторяющиеся боли, это сигнал неполадок в организме. Например, если боль появляется в правом боку, велика вероятность поражения печени.

**✓ Пейте витамины и не ходите в баню**

Тем, кто переболел коронавирусом «официально», с подтвержденным диагнозом и госпитализацией, после выписки врачи выдают подробные рекомендации – какие препараты пить, какой режим соблюдать, как помочь организму восстановиться. А вот что делать тем, кто болел чем-то непонятным, по разным признакам подозревал у себя коварный ковид, но тесты оказались отрицательными? И вроде в диагнозе стоит банальное ОРВИ, но, например, анализы на антитела показывают положительный результат? Вот несколько советов по восстановлению после любого тяжелого инфекционного заболевания, в том числе коронавируса:

- в первую очередь стоит восстановить нормальную работу иммунной системы – для этого нужно сбалансированное питание, хорошая питьевая вода, отсутствие стрессов и здоровый сон. Полезно будет пропить препараты эхинацеи, но больным с аллергией на растительную пыльцу нужно быть с ними осторожными. Полезен мед, корень имбиря, лимон, но опять же аллергикам употреблять с осторожностью. Также для реабилитации иммунитета очень хорошо пропить витамины, **в первую очередь цинк и селен.**

А вот от излишних нагрузок в первый месяц после заболевания организм лучше поберечь. В частности, лучше избегать посещения бани.

- **Баня** – это огромная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и стресс для организма в целом. Когда человек здоров, это не страшно, но ослабленный болезнью организм подвергать дополнительному стрессу не стоит. В первый месяц после вирусного заболевания и тем более пневмонии поход в баню противопоказан, это рекомендуют эксперты.

**✓ Как помочь организму восстановиться после коронавируса:**

- Больше гуляйте, дышите свежим воздухом.

- Избегайте физических нагрузок, но попробуйте выполнять несложные аэробные упражнения из положения, сидя или лежа.

Полезны дыхательные упражнения. Например: вдохнуть воздух через нос, задержать дыхание на три секунды. Сделать долгий выдох через слегка приоткрытый рот. Или набрать в легкие максимальное количество воздуха, не раздувая щеки, и резко выдохнуть.

- Спите не менее 7-8 часов в день: организму нужно восстановиться.

- Принимайте витамины.

- Правильно и полноценно питайтесь. Лучше есть небольшими порциями, обязательно должны присутствовать белки и жиры, зелень.

**Информация для размышления. Ноябрь, 2020 года.**