

Covid-19: kaip elgtis persirgus?

Persirgus koronaviruso infekcija, daugelis pacientų patiria iššūkius bandydami sugrįžti į ankstesnę fizinę bei psichologinę būvį. Persirgus, gali būti jaučiami šie liekamieji reiškiniai:

Kvėpavimo sutrikimai	Sunkumai valgant ir/ar ryjant	Nuovargis	Atminties sutrikimai	Stresas, nuotaikų svyravimai
-----------------------------	--------------------------------------	------------------	-----------------------------	-------------------------------------

Kaip įveikti sunkumus?

Kvėpavimo sutrikimų valdymas – daugelis Covid-19 sirgusių pacientų skundžiasi oro stygiumi, dusuliu. Viena dažniausių to priežasčių – ligos metu nusilpę raumenys, prarasta fizinė ištvermė. Natūralu, kad tokia būseną kelia nerimą, o su ja stiprėja ir šie simptomai. Labai svarbu likti ramiems:

- ✓ Palaipsniui didinkite fizinę krūvį
- ✓ Naudokite kvėpavimo metodikas
- ✓ Atkreipkite dėmesį į kūno padėtį

Valgymo bei rijimo gerinimas – kai kuriems pacientams po intubacijos ir dirbtinės plaučių ventiliacijos gali būti sunku valgyti bei nuryti gėrimus, skysčius, taip pat – kalbėti. Sureguliuota mityba ir teisingai parinktos kūno padėties leis pasijusti geriau:

- ✓ Valgymo metu sėdėkite tiesiai
- ✓ Likite stačiomis maždaug 30 min. po valgio: skirkite laiko pasivaikščiavimui
- ✓ Valgykite lėtai, dažnai, po nedaug

Nuovargis – bendras fizinis silpnumas atliekant, rodos, paprasčiausias veiklas, iki ligos nekėlusias diskomforto yra pažįstamas daugeliui koronavirusu persirgusių pacientų. Laimei, išėitis tikrai yra:

- ✓ Fizinio krūvio didinimas
- ✓ Specialieji pratimai 3-5 kartus per savaitę

Susilpnėjusi atmintis – po intubacijos, plaučių ventiliacijos, daugybė pacientų pastebi atminties ir mąstymo sutrikimus, trunkančius savaites, o kartais ir mėnesius. Grįžti į ankstesnę kasdienybę ir psichologinę būseną padeda:

- ✓ Dienos plano sudarymas
- ✓ Priminimai (užrašai, lipdukai, priminimai telefone)
- ✓ Smegenų mankšta (nauji pomėgiai, hobiai, intelektualiniai žaidimai)
- ✓ Fizinis aktyvumas (pratimai, mankšta ir kitoks judėjimas padeda atsigausti smegenų centrams ir gerina atmintį)

Stresas – sunki liga, ypač, jei teko laiką leisti ligoninėje, yra sudėtinga patirtis. Dalis pacientų skundžiasi stresu, nerimo sutrikimais. Juos numalšinti padės:

- ✓ Dienos režimo nustatymas
- ✓ Kokybiškas miegas (8 val. per parą)
- ✓ Mitybos suregulavimas
- ✓ Fizinis aktyvumas
- ✓ Socialinis aktyvumas (pokalbiai, susirašinėjimai, skambučiai padeda malšinti stresą ir įveikti nerimą)

Kvėpavimo metodika

Persirgus Covid-19, siūlome išmėginti **valdomo kvėpavimo** metodą. Tai aktualu tiek fizinės, tiek psichologinės būklės gerinimui:

- Patogiai, tvirtai atsisėskite
- Vieną plaštaką užsidėkite ant krūtinės, o kitą – ant pilvo
- Rekomenduojame užsimerkti (taip lengviau atsipalaiduoti ir valdyti kvėpavimą).
- Sutelkus dėmesį į kvėpavimą ir lėtai įkvėpkite pro nosį, o iškvėpkite pro burną.
- Kvėpuokite lėtai, be įtampos: pavyks atsipalaiduoti ir kvėpavimas nepareikalaus didelių pastangų.

Specialieji pratimai

Fiziniai pratimai – viena universaliausių pagalbos priemonių. Reguliariai užsiimant šia veikla, ne tik išnyksta nemalonūs fiziniai simptomai, bet ir gerėja atmintis, mažėja stresas, pavyksta įgauti energijos bei gerą nuotaiką.

Apšilimo pratimai	Būtinai parengiant kūną fiziniam krūviui ir siekiant apsaugoti nuo traumų: <ul style="list-style-type: none">• Pečių pakėlimas ir nuleidimas• Sukamieji pečių judesiai• Pasilenkimai į šonus• Šlaunies kėlimas• Tapšnojimas pėda• Pėdos sukimas ratu Pratimams skirkite maždaug 5 minutes, kiekvieną judesį atlikite po 2-4 kartus.
Fizinį pajėgumą didinantys pratimai	Fizinio pajėgumo didinimo pratimai rekomenduojami 5 kartus per savaitę. <ul style="list-style-type: none">• Žingsniavimas vietoje• Lipimas aukštyn• Vaikščiojimas• Bėgimas ristele (atsižvelgus į fizinę būklę) Palaiptiui didinkite krūvį: kojų kilnojimą, ėjimo greitį, žingsnio aukštį ir pan.

Jėgos pratimai	<p>Šios kategorijos pratimai padeda sustiprinti ligos metu nusilpusius raumenis. Rekomenduojame juos atlikti 3 kartus per savaitę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atsistūmimas nuo sienos • Rankų mostai į šonus (laikant svarmenis) • Atsisėdimas ir atsistojimas • Blauzdos kėlimas ir nuleidimas • Pritūpimai • Pasistiebimai <p>Neužmirškite prieš sunkiausią pratimo dalį pirmiausia įkvėpti ir tik tada daryti daugiausiai pastangų reikalingą judesį (šį atlikdami – iškvėpkite).</p>
Atvėsimo pratimai	<p>Šie pratimai padeda kūnui sugrįžti į normalios temperatūros būklę prieš baigiant treniravimąsi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sulėtinkite ėjimo/žingsniavimo tempą • Pakartokite apšilimo pratimus • Atlikite raumenų tempimo pratimus (liemens, pečių juostos, šlaunies raumenų, blauzdos raumenų) <p>Atvėsimo laikotarpis turėtų trukti apie 5 minutes, per tą laiką normalizuojasi ir kvėpavimas.</p>

Svarbu įsidėmėti:

- ✓ Visus pratimus atlikite atidžiai įvertinę savo fizinę būklę. Nuolat stebėkite organizmą, neskubėkite ir neforsuokite.
- ✓ Rinkitės patogią aprangą ir avalynę.
- ✓ Nepamirškite vartoti daug skysčių!