

ЕСЛИ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ ОТ COVID-19

профилактика синдрома падения и его осложнений

Чем вызывается повышенный травматизм?

Практика показала, что Covid повышает риск травматизации:

1. Из-за развития астенического синдрома, к которому относятся
 - общая слабость
 - депрессия (плохое настроение)
 - снижение аппетита
2. Из-за снижения силы мышц по причинам
 - длительного неподвижного положения (характерно при стационарном лечении и в целом при тяжёлом течении болезни)
 - нарушения моторики желудочно-кишечного тракта и, в результате, недостаточности питания
3. Из-за ухудшения координации за счёт
 - общего снижения двигательной активности
 - головокружения при подъёме с постели
 - неудобной обуви (больничные тапочки), которая на фоне общей гипотонии снижает комфорт передвижения
 - вынужденного приёма лекарственных препаратов, ухудшающих координацию движений (обезболивающих, снотворных, гипотензивных)

Обращаем ваше внимание, что **при обязательном использовании антикоагулянтов** (например, гепарина) для лечения данного заболевания, происходит снижение свёртываемости крови и **существенно повышается риск кровоизлияний** в мягкие ткани **даже при незначительных травмах**.

По этой причине, обязательно обращайтесь внимание на предметы обихода, которые могут вас травмировать: например, на неудобные кровать или стулья.

Мы советуем **не торопясь**, бережно, при необходимости поэтапно (после длительного лежания некоторое время спокойно посидев, прежде чем встать) **начинать привычную активность**. Обратите внимание, что края кушеток или кроватей могут травмировать ноги, если вы чрезмерно сильно опираетесь на них при подъёме. Если у вас повышен риск кровоизлияний и имеется избыточная масса тела, делать этого не следует.

Чем опасны гематомы?

Крупные кровоизлияния, образующиеся в глубине тканей, внутри органов или суставов, угрожают возможным развитием инфекции и воспаления. Поэтому, **если вы заметили у себя признаки кровоизлияния** в области мягких тканей (синюшность, отёк, боль) **сразу же обращайтесь к медицинскому персоналу за помощью**.

ЕСЛИ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ ОТ COVID-19

профилактика синдрома падения и его осложнений

Профилактика травматизма в больнице и дома!

Во время нахождения в больнице следует выполнять следующие правила, снижающие риск падений и травм:

- ✓ Передвигайтесь осторожно, учитывая возможную слабость и головокружение. Если у вас не хватает сил сделать это самостоятельно, обратитесь за помощью к медицинскому персоналу.
- ✓ Обеспечьте себе удобство передвижения, используя комфортную обувь. А если это невозможно, то уделите больше внимания осторожности при ходьбе. Находясь дома также желательно временно отказаться от напольных покрытий (ковров, половиков), которые повышают риск споткнуться «на ровном месте».
- ✓ Если вы находитесь в пожилом возрасте и вам необходима поддержка при движении, пользуйтесь вспомогательными инструментами при ходьбе, например, тростью (ходунками, костылями).
- ✓ Не отказывайтесь от пищи, ведь без неё мышцы начинают быстро разрушаться на фоне общей обездвиженности, что повышает вероятность травм и падений.

Если вы не больны и находитесь дома, то выполняйте рекомендации по укреплению своего физического состояния:

- ✓ Регулярно выполняйте минимум необходимой и адекватной физической нагрузки. Например, ходите пешком не менее 3 раз в день по 20 минут.
- ✓ Если вы испытываете трудности в передвижении, перемещайтесь с кровати на стул и обратно с чьей-либо помощью и регулярно выполняйте **посильные физические упражнения, повышая степень своей самостоятельности**.
- ✓ Выполняйте зарядку не менее трёх раз в день. Физическую активность можно дополнить упражнениями для улучшения равновесия и координации.
- ✓ Физиотерапия и лечебная гимнастика под наблюдением специалиста (включая тренировочные программы для улучшения равновесия, походки, лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата) могут помочь вам восстановить ваши способности к комфортному и безопасному движению
- ✓ Обеспечьте себе качественное питание. Особенно следует обращать на это внимание людям в возрасте, поскольку для них характерно нарушение моторики желудочно-кишечного тракта, феномен быстрого насыщения и как следствие уменьшение поступления необходимых питательных веществ в организм. Не забывайте, что **белки и качественные пищевые жиры необходимы нам ежедневно** для поддержания сил и энергии!