Реабилитация после COVID-19

Как бороться с основными последствиями коронавируса и какие медучреждения в этом помогут?

Анна КУЛАКОВА

В Свердловской области разработали порядок проведения бесплатной реабилитации для людей, переболевших COVID-19, – соответствующий приказ министерства здравоохранения региона опубликован на официальном интернет-портале правовой информации области pravo.gov66.ru. Журналист «Облгазеты» узнал, с какими неприятными последствиями чаще всего сталкиваются люди, перенёсшие новый коронавирус, и где и как могут помочь справиться с ними.

ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Лечебная физкультура – один из важных этапов восстановления после перенесённой коронавирусной инфекции для детей и взрослых

Последствия, чаще всего встречающиеся у переболевших ковидом

● Проблемы с лёгкими, слабость, утомляемость

Основные программы восстановления после коронавируса направлены на купирование двух осложнений. Как пояснила «ОГ» главный специалист по медицинской реабилитации министерства здравоохранения Свердловской области ***Елена Пинчук***, это дыхательная недостаточность и астенический синдром в виде мышечной слабости и повышенной утомляемости. В каждом медучреждении свои методики реабилитации. К слову, именно в нашей области были разработаны уникальные методики и респираторные тренинги по восстановлению лёгких.

– Согласно приказу минздрава региона, отделение нашего учреждения проводит второй этап реабилитации пациентов, перенёсших COVID-19. Это комплекс упражнений и процедур, которые восстанавливают общую готовность к физическим нагрузкам, – рассказали журналисту «Облгазеты» в пресс-службе ЦГБ №3. – Комплекс включает в себя физиотерапию – проведение магнито-лазерной терапии, специальный комплекс дыхательных упражнений, а также особый массаж грудной клетки.

Восстановлением работы лёгких и общей физической активности занимаются и в медицинском объединении «Новая больница».

– Наша дыхательная гимнастика построена на сочетании двух программ, – рассказывает руководитель Центра респираторной реабилитации пациентов медицинского объединения «Новая больница» ***Наталья Эсаулова***. – Первая – постепенное нарастание нагрузок. Вторая – постепенность увеличения времени вхождения в эти нагрузки. Очень важно сочетание дыхательного тренинга и лечебной физкультуры на все группы мышц: при коронавирусе идёт большая потеря белка, в том числе из всех мышечных структур. Также программа респираторной реабилитации включает в себя высокоэффективную методику вибрационно-компрессионной терапии, которая способствует восстановлению вентиляционной функции лёгких.

На базе «Новой больницы» уже прошло более семи бесплатных онлайн-школ по теме респираторной реабилитации. В проведении «уроков» задействуют разных специалистов – гастроэнтерологов, неврологов, кардиологов, пульмонологов, поскольку в реабилитации важен комплексный подход.

В ближайшее время «Новая больница» намерена провести ещё одну такую школу – подробности будут анонсированы на сайте медучреждения. Все предыдущие занятия школы можно посмотреть на официальном YouTube-канале больницы в свободном доступе.

● Сердечно-сосудистые заболевания

Тем не менее по мере всё большего изучения нового коронавируса эксперты приходят к выводу, что в большей степени это болезнь сосудов, которая порой негативно влияет на сердечно-сосудистую систему человека. И люди, имеющие такие проблемы, входят в особую группу риска. В этом вопросе особенно важно вовремя обратиться к врачу и не заниматься самолечением.

– Людей, которые обращаются с проблемой повышенного давления после перенесённого коронавируса, очень много, – рассказывает главный кардиолог Свердловской области, главный врач Уральского института кардиологии ***Ян Габинский.*** – У таких пациентов, как правило, есть боли в левой половине грудной клетки, учащённое сердцебиение. Наша задача – провести диагностику, чтобы понять, с чем связаны эти боли: с последствием коронавируса или другими причинами. Очень важно оценить и состояние свёртываемости крови пациентов после COVID-19, потому что могут возникнуть осложнения в виде тромбоэмболии: в сосудах образуются тромбы, которые могут оборваться и поразить лёгочную ткань, что может привести к летальному исходу.

По словам Яна Габинского, после реабилитации пациент сможет вернуться к полноценной жизни, но с определёнными врачебными рекомендациями. В целом курс восстановления у всех пациентов с сосудистыми патологиями проходит по-разному и может длиться от одного до девяти месяцев или даже до года в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Главное – набраться терпения и следовать рекомендациям врачей.

● Психологические и психические расстройства

Как отмечает главный внештатный специалист по медицинской психологии и психотерапии министерства здравоохранения Свердловской области ***Михаил Перцель***, количество обращений к психологам в период пандемии выросло на 30 процентов. Почти все переболевшие коронавирусом жалуются на тревогу, депрессию, утрату моральных и физических сил, эмоциональные расстройства и депрессивные состояния. Подобные признаки говорят о нарушениях когнитивной системы, которые необходимо скорректировать с помощью психолога.

– Страх за своё здоровье и жизнь, с одной стороны, – это нормальная реакция на обстоятельства. Человек должен испытывать страх, пока угроза не устранена. Но когда страх переходит в патологическую тревогу и переживания, нужна помощь психотерапевта, – считает Михаил Перцель. – Программная реабилитация подбирается индивидуально в каждом конкретном случае. В первую очередь она направлена на определение причины переживаний человека. Далее подключается медикаментозная и физиотерапевтическая поддержка центральной нервной системы. Главное – не оставаться наедине со своими страхами, а обращаться за помощью к специалистам.

● Потеря обоняния и выпадение волос

Ещё одни неприятные симптомы, с которыми могут столкнуться люди, переболевшие коронавирусом, – выпадение волос и длительная потеря обоняния. Но специалисты уверяют, что панике поддаваться не стоит: просто необходимо время, чтобы организм мобилизовал все свои силы после перенесённой инфекции.

«Выпадение волос на фоне коронавируса происходит по причине высокой интоксикации и метаболических нарушений, как и во время любых инфекций, сопровождаемых температурой, – рассказывает в своём методическом пособии по коронавирусу известный российский врач ковидного госпиталя республики Башкортостан ***Глеб Глебов***. – Период активного выпадения волос начинается примерно через месяц после перенесённого заболевания. Следует сохранять спокойствие и понимать, что процесс обратим и волосы восстановятся в течение нескольких месяцев. Прекрасно помогает приём витамина В3 (рыбий жир), фолиевой кислоты и витамина В12».

Что касается обоняния, то оно, как правило, возвращается в течение месяца после выздоровления. В противном случае необходимо регулярно орошать полость носа средствами с морской водой, принимать витамины группы В. Также помогает вдыхание ароматов эфирных масел: лучше всего купить три-пять различных масел и втягивать их запах по десять минут с перерывом в пять минут один раз в день.

ГДЕ И КАК ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОСЛЕ КОВИДА?

Решение о направлении на бесплатную восстановительную госпитализацию принимает лечащий врач пациента, но она осуществляется исключительно на добровольной основе.

У переболевшего COVID-19 не должно быть повышенной температуры тела, воспалительных изменений в анализах крови, наличие отрицательного теста на коронавирус также обязательно. Реабилитация показана людям, у которых сохраняются нарушения в дыхании и работе лёгких, одышка, кашель, потливость, слабость и утомляемость.

Всех пациентов распределяют по медицинским учреждениям исходя из тяжести перенесённого заболевания. Средняя длительность прохождения реабилитации, по словам главного специалиста по медицинской реабилитации минздрава Свердловской области Елены Пинчук, составляет примерно 14 дней.

Медицинские учреждения области, где оказывают бесплатную реабилитацию после коронавируса

● Тяжёлые категории пациентов:
- ✔ Клиника Института мозга

● Проблемы с дыханием, слабость, низкий уровень кислорода в крови:
- ✔ Екатеринбургская ЦГБ №3;
- ✔ Екатеринбургская ЦГКБ №6;
- ✔ Медицинское объединение «Новая больница»;
- ✔ Клиническая больница «РЖД-Медицина» (Екатеринбург, Нижний Тагил);
- ✔ Областной специализированный центр медицинской реабилитации «Озеро Чусовское».

● Сложности с физической активностью:
- ✔ Областной специализированный центр медицинской реабилитации «Санаторий Руш»;
- ✔ Областная специализированная больница медицинской реабилитации «Маян»;
- ✔ Областная специализированная больница медицинской реабилитации «Липовка».

Реабилитация онлайн

Ещё один вариант восстановления после коронавируса – в режиме телемедицинской связи из дома, без необходимости посещения поликлиники. На такую программу реабилитации могут рассчитывать пациенты, переболевшие COVID-19 относительно легко, но с поражением лёгких, или те, у кого по-прежнему сохраняется слабость при выходе из дома. Главное – наличие дома компьютерной техники с выходом в Интернет. Занятия проводит специальный инструктор по лечебной физкультуре, кардиотренировкам и дыхательной гимнастике Центра респираторной реабилитации пациентов.

Чтобы попасть на онлайн-реабилитацию после коронавируса, необходимо отправить СМС-сообщение с текстом **«Я СОГЛАСЕН»** на номер **+7-909-700-33-20.** Специалист технической поддержки поможет провести подключение к занятиям.

Восстановление детей

Чаще всего в реабилитации после коронавируса нуждаются взрослые, но иногда она требуется и детям, хоть эта инфекция и реже поражает их. Оказание реабилитационной медицинской помощи детям, перенёсшим COVID-19, организовано в трёх медицинских организациях Свердловской области:
- ✔ «Санаторий Руш»;
- ✔ «Маян»;
- ✔ Детский санаторий «Изоплит».

Направление на реабилитацию выдаёт врач с учётом тяжести течения заболевания. Порядок восстановления детей после коронавируса в целом такой же, как и для взрослых. Возраст пациента не всегда влияет на тяжесть протекания инфекции и потребность в последующей реабилитации – всё зависит от индивидуальных особенностей организма.

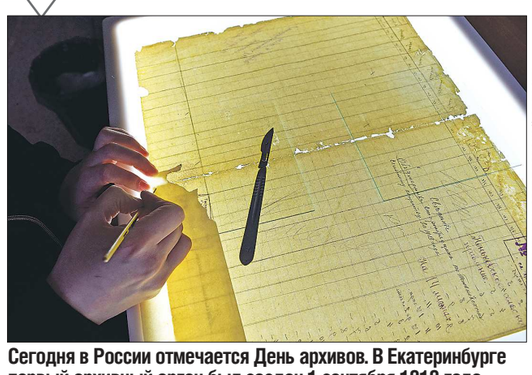
ЦИФРЫ

По итогам 2020 года реабилитацию после коронавируса в стационарах разных медучреждений нашего региона прошли всего 514 человек, с начала 2021 года – 537. Что касается восстановления в рамках телемедицинских консультаций, то их прошли 152 пациента: 107 человек – в 2020 году, 45 – с начала этого года. Среди детей медицинское восстановление после коронавируса за всё время с начала пандемии в Свердловской области прошли 50 человек – в основном это были ребята с тяжёлой формой COVID-19.

То есть **с начала пандемии в программе бесплатной реабилитации после коронавируса приняли участие всего 1 253 свердловчанина, при том что в нашем регионе, по официальным данным, от коронавируса выздоровело уже 72 267 человек.** Возможно, это связано с тем, что большее внимание реабилитации начали уделять только сейчас, когда заболеваемость COVID-19 пошла на спад. По словам Елены Пинчук, с местами для реабилитации в медучреждениях проблем нет. Просто люди нередко отказываются от восстановления, считая, что они себя нормально чувствуют или что справятся самостоятельно.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации»

ДЕНЬ АРХИВОВ



УПРАВЛЕНИЕ АРХИВАМИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сегодня в России отмечается День архивов. В Екатеринбурге первый архивный орган был создан 1 сентября 1919 года. Сейчас в государственных и муниципальных архивах Свердловской области представлено свыше 6 миллионов единиц хранения. Документы самые разнообразные и охватывают все сферы жизнедеятельности и развития общества – от архивных источников по истории развития Уральской горнозаводской промышленности и купеческого промысла до правовых актов государственных органов и договоров предприятий.

– Отрасль архивного дела активно развивается. Вызов текущего времени – электронные документы и информационная система. Государственные и муниципальные архивы активно вовлечены в этот процесс – организована возможность сбора запросов граждан посредством всех имеющихся средств связи, – рассказала журналисту «Облгазеты» заместитель начальника Управления архивами Свердловской области *Светлана Кичигина.* – С прошлого года мы начали модернизировать свою автоматизированную систему по предоставлению удалённого доступа к архивным документам и получения их электронных копий.

К слову, редакция «Областной газеты» активно сотрудничает с Государственным архивом административных органов Свердловской области. Например, в год 75-летия Великой Победы «ОГ» совместно с архивами организовала конкурс юных корреспондентов «По следам войны».

В честь Дня архивов 12 марта 2021 года в Государственном архиве административных органов Свердловской области (Екатеринбург, пр. Ленина, 34) с 10:00 до 16:00 часов пройдёт День открытых дверей. Посетители смогут побывать на экскурсии в архиве, познакомиться с составом хранящихся документов, получить консультацию о порядке предоставления государственных услуг в сфере архивного дела. Необходима предварительная запись по телефону 8 (343) 371-10-32, адрес электронной почты: info@gaaoso.ru

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

ДОКУМЕНТЫ

4 марта на сайте www.pravo.gov66.ru официально опубликованы

Приказы Управления государственной охраны объектов культурного наследия Свердловской области

● от 03.03.2021 № 43 «О включении выявленного объекта культурного наследия «Здание водяной мельницы» в единый государственный реестр объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации с наименованием «Пильная мельница», утверждении предмета охраны, границ территории данного объекта культурного наследия, и режима использования его территории» (номер опубликования **29494**);
● от 03.03.2021 № 44 «О включении выявленного объекта культурного наследия «Железнодорожная станция Билимбай: здание вокзала, водонапорная башня» в единый государственный реестр объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации с наименованием «Ансамбль железнодорожной станции Билимбай» и входящих в его состав объектов культурного наследия с наименованиями «Пассажирское здание» и «Водоемное здание», утверждении предмета охраны, границ территории данного объекта культурного наследия, и режима использования его территории» (номер опубликования **29495**);
● от 03.03.2021 № 45 «О включении выявленного объекта культурного наследия «Водонапорная башня» в единый государственный реестр объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации с наименованием «Водоемное здание», утверждении предмета охраны, границ территории данного объекта культурного наследия, и режима использования его территории» (номер опубликования **29496**);
● от 03.03.2021 № 46 «О включении выявленного объекта культурного наследия «Дом кузнеца С.И. Кириллова», расположенного по адресу: Свердловская область, Невьянский городской округ, с. Кунара, ул. Ленина, д. 9, в единый государственный реестр объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации и утверждении предмета охраны, границ территории данного объекта культурного наследия, и режима использования данной территории» (номер опубликования **29497**).

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области

● от 01.03.2021 № 218-Д «Об утверждении Порядка определения объема и условий предоставления государственным бюджетным учреждениям, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляются Министерством образования и молодежной политики Свердловской области, субсидий на реализацию мероприятия «Обновление материально-технической базы в организациях, осуществляющих общеобразовательную деятельность исключительно по адаптированным основным общеобразовательным программам» подпрограммы 7 «Реализация национального проекта «Образование» в Свердловской области» государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования и реализации молодежной политики в Свердловской области до 2025 года» (номер опубликования **29500**).

Приказ Департамента по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области

● от 03.03.2021 № 59 «О внесении изменения в Методику проведения конкурсов на замещение вакантных должностей государственной гражданской службы Свердловской области и включение в кадровый резерв Департамента по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области, утвержденную приказом Департамента от 31.05.2018 № 123» (номер опубликования **29501**).

Приказы Министерства здравоохранения Свердловской области

● от 01.02.2021 № 165-п «Об организации оказания экстренной (неотложной) медицинской помощи детям с хирургической патологией на территории Свердловской области» (номер опубликования **29502**);
● от 03.03.2021 № 378-п «Об утверждении Порядка определения объема и условий предоставления государственному бюджетному профессиональному образовательному учреждению «Свердловский областной медицинский колледж», в отношении которого функции и полномочия учредителя осуществляются Министерством здравоохранения Свердловской области, субсидии на оказание материальной помощи студентам, осваивающим образовательные программы среднего профессионального образования по очной форме обучения» (номер опубликования **29503**);
● от 03.03.2021 № 381-п «Об утверждении Порядка определения объема и условий предоставления субсидии на иные цели на финансовое обеспечение мероприятий по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции, в том числе на компенсацию ранее произведенных расходов на указанные цели, государственным бюджетным и автономным учреждениям Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляются Министерством здравоохранения Свердловской области» (номер опубликования **29504**).

Приказы Министерства культуры Свердловской области

● от 03.03.2021 № 113 «Об утверждении Порядка определения объема и условий предоставления субсидий из областного бюджета государственным учреждениям Свердловской области, в отношении которых Министерство культуры Свердловской области осуществляет функции и полномочия учредителя, на финансовое обеспечение организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных образовательных организациях» (номер опубликования **29505**);
● от 03.03.2021 № 114 «Об утверждении Порядка определения объема и условий предоставления субсидий из областного бюджета государственным учреждениям Свердловской области, в отношении которых Министерство культуры Свердловской области осуществляет функции и полномочия учредителя, на реализацию мероприятий в сфере культуры, направленных на патриотическое воспитание граждан в Свердловской области» (номер опубликования **29506**);
● от 03.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка определения объема и условий предоставления субсидий из областного бюджета государственным учреждениям Свердловской области, в отношении которых Министерство культуры Свердловской области осуществляет функции и полномочия учредителя, на реализацию проектов, направленных на сохранение и развитие художественных народных промыслов и ремесел» (номер опубликования **29507**).

Приказы Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области

● от 02.03.2021 № 522 «О внесении изменений в Результаты определения кадастровой стоимости земельных участков, расположенных на территории Свердловской области, утвержденные приказом Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области от 08.10.2020 № 3333» (номер опубликования **29508**);
● от 02.03.2021 № 523 «О внесении изменений в Результаты определения кадастровой стоимости объектов недвижимости, расположенных на территории Свердловской области: зданий, сооружений, помещений, машино-мест, объектов незавершенного строительства, единых недвижимых комплексов, утвержденные приказом Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области от 27.09.2019 № 2500» (номер опубликования **29509**).

5 марта на сайте www.pravo.gov66.ru официально опубликованы

Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области

● от 04.03.2021 № 385-п «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранений Свердловской области от 25.02.2021 № 330-п «Об утверждении перечня субсидий на иные цели в разрезе аналитических кодов, присвоенных им для учета операций с субсидиями на иные цели» (номер опубликования **29526**).

Приказ Министерства инвестиций и развития Свердловской области

● от 03.03.2021 № 54 «Об установлении примерной формы бизнес-плана регионального инвестиционного проекта для включения в реестр участников региональных инвестиционных проектов» (номер опубликования **29527**).

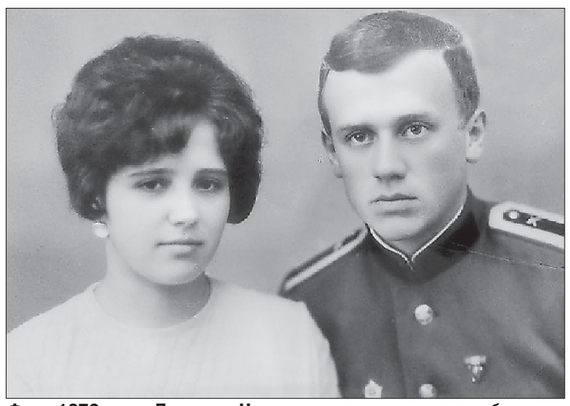
QR-код позволит вам с помощью сканирующего оборудования (в том числе и фотокамеры мобильного телефона) найти документы, опубликованные на сайте http://www.pravo.gov66.ru

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Совет да любовь

Валентин ТЕТЕРИН

4 марта в региональном министерстве социальной защиты состоялось вручение знаков отличия Свердловской области «Совет да любовь» сотруднику «Областной газеты» *Леониду Поздееву* и его супруге *Наталии Поздеевой*.



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СЕМЬИ ПОЗДЕЕВЫХ

Фото 1970 года. Леонид и Наталия незадолго до свадьбы

Напомним, этот знак учреждён для поощрения граждан, непрерывно состоящих в браке не менее 50 лет, за создание крепкой семьи, в которой были воспитаны один или несколько детей.

Выпускник Орджоникидзевского зенитно-ракетного училища Леонид Поздеев и выпускница Ростовского института народного хозяйства Наталия Левченко поженились 8 августа 1970 года. Первые 30 лет их совместной жизни прошли в военных гарнизонах Сибирского, Закавказского и Уральского военных округов. Леонид Поздеев после окончания в 1982 году Ленинградского высшего военно-политического училища проходил службу в редакциях центральных военных изданий – журнала «Советский воин» и газеты «Красная звезда». После увольнения с военной службы работал постоянным корреспондентом центрального журнала Министерства обороны РФ «Ориентир» по Уральскому военному округу, затем редактором в екатеринбургском издательстве «Реал-Медиа», а с февраля 2007 года трудится в редакции газеты «Областная газета».

За годы совместной жизни Леонид и Наталия Поздеевы вырастили двоих сыновей, а в настоящее время участвуют в воспитании пятерых внуков.

Знаком отличия «Совет да любовь» они награждены указом губернатора Свердловской области № 738-УГ от 24 декабря 2020 года.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Правила использования маткапитала на улучшение жилья упрощены

Соответствующее постановление подписал премьер-министр России *Михаил Мишустин*.

Теперь, если средства материнского капитала направляются на компенсацию затрат при строительстве или ремонте дома, то сведения из акта выполненных работ не нужно предоставлять в Пенсионный Фонд России. Достаточно только выписки из Росреестра, подтверждающей право собственности на земельный участок и дом. Полный текст документа опубликован на сайте Правительства России.

Напомним, что с 2021 года размер маткапитала увеличен до 483 882 рублей на первого ребёнка и до 639 432 рублей – на второго. Деньги можно направить на покупку или строительство жилья, оплату обучения, формирование накопительной части пенсии матери, приобретение товаров и услуг для детей-инвалидов. В этом году на предоставление маткапитала в России выделено 443,3 млрд рублей. Согласно расчётам Минтруда, получить маткапитал в 2021 году смогут 1,2 млн семей.

Добавим, что семьи из Свердловской области могут получить ещё и областной маткапитал (на третьего и последующих детей). В 2020 году было выдано более семи тысяч сертификатов. Свердловчане могут потратить деньги на улучшение жилья, приобретение садовых участков и домов, оплату образовательных либо медицинских услуг, на подключение к газовым сетям.

Нина ГЕОРГИЕВА

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».