



ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ОТПРАВЛЕННЫХ COVID 19, ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Мухаммадиев Фазлиддин Нурисломович¹, Шохимардонов
Шахбоз Исомитдинович², Курмашова Джамиля Камеловна³,
Мустанов Жавоҳир Абдусамат Ўғли⁴, Норқобилов
Шахобиддин Юльчиевич⁵

Термезиский филиал Ташкентской медицинской академии
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6369505>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 01 марта 2022 г.
Утверждено: 10 марта 2022 г.
Опубликовано: 14 марта 2022 г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

инфекция, COVID 19,
дыхательная
гимнастика, пандемия,
фиброз, диафрагма.

АННОТАЦИЯ

Авторы изучили важность дыхательных упражнений у 58 пациентов с COVID 19 легкой и средней степени тяжести и получили специальную анкету. Проанализированы случаи положительного результата у пациентов с диагнозом COVID 19 легкой степени тяжести при минимальном применении консервативных препаратов и естественной дыхательной гимнастике. Изучение предотвращения. Изучение предотвращения распространения заболевания, непосредственная роль вируса COVID 19 в профилактике COVID 19 для обучения эффективности дыхательных упражнений по отношению к организму. С учётом этого проводились профилактические мероприятия и изучалось легкое течение болезни с помощью дыхательных упражнений. Изучено значение дыхательной гимнастики при пневмонии после COVID 19 для полного восстановления организма - на последних стадиях заболевания и после выздоровления.

Актуальность: Лечение и профилактика COVID 19 одна из главных забот мировой медицины на сегодняшний день. По данным Всемирной организации здравоохранения, число инфицированных COVID 19 в мире составляет более 418 млн 589 тысяч, из них более 5,8 млн человек скончались. (1) Дыхательная гимнастика после пневмонии, вызванной инфекцией COVID 19, является одним из важнейших факторов эффективного выздоровления пациента. Одним из наиболее важных

является то, насколько легкие могут восстановиться после болезни. Коронавирус, вызывающий COVID 19 часто приводит к пневмонии тяжелым повреждениям легких. Этот новый коронавирус передается от инфицированного человеку через кашель, чихание или воздушно-капельным путем. Инфекция может распространяться независимо от наличия симптомов. (1) По оценкам, у 80 процентов инфицированных наблюдаются легкие симптомы, включая кашель, лихорадку и одышку.



(1) Однако в более тяжелых случаях инфекция может привести к пневмонии, которая вызывает воспаление в крошечных воздушных мешочках, называемых альвеолами, внутри легких. Это приводит к тому, что легкие наполняются жидкостью и затрудняют дыхание. (2) Вызывает образование фиброза в легких. О развитии фиброзных изменений можно говорить по крайней мере через год после выздоровления больного. Потому что к тому времени он, скорее всего, будет поглощен. Рентгенологически невозможно отличить новый фиброз от постепанных поствоспалительных изменений, но активная резорбция (рассасывание) наблюдается в первые 3-6 мес. В это время надо постараться помочь организму. Эффективность имеющихся в настоящее время "рассасывающихся" препаратов вызывает некоторые сомнения. Конечно, многие видели, какие шрамы остаются после травм. Большое количество таблеток и инъекционных препаратов не способны сделать шрамы более мягкими и эластичными, как и при COVID 19, без физических упражнений, полагаться только на лекарства, будет неэффективно. Наиболее серьезными причинами является пневмония, которая может привести к острому респираторному дистресс-синдрому. (3) Если вы пожилой человек или у вас есть опыт курения, алкоголизма, хронических заболеваний легких или опасных операций на верхних путях, у вас повышен риск развития острой респираторной недостаточности. (3). Восстановление функции легких возможно, но может потребоваться дыхательная гимнастика в течение

нескольких месяцев после лечения инфекции. Восстановление после лечения инфекции. Основными дыхательными упражнениями, рекомендованными вовремя, являются диафрагмальное дыхание и упражнения на глубокое дыхание. При дыхании диафрагма осуществляет 80% поступления и выхода кислорода и других газов легкие. Любой может использовать техники глубокого дыхания, но они играют особенно важную роль в процессе выздоровления от COVID 19. Вы можете начать заниматься дома, изолируя себя, и легко включить их в свою повседневную жизнь. Эти дыхательные упражнения способствуют поступлению большего количества воздуха в основание легких, восстанавливают функцию диафрагмы и увеличивают объем легких.

Цель нашего исследования.

Доказать эффективность дыхательных упражнений на организм в профилактике COVID 19, изучить косвенное воздействие легкого и легковесного вируса COVID 19. Профилактика потребления кокаина и экономическая эффективность в реабилитационных центрах на основе положительного исхода физических дыхательных упражнений. Обосновать пользу дыхательных упражнений при лечении больных с легкой и средней степенью тяжести COVID 19 в домашних условиях.

Материалы и методы.

Цель, которую мы поставили, заключалась в последующем наблюдении за диафрагмальным дыханием у 58 пациентов с COVID 19 легкой и средней степени тяжести и последующем



наблюдении. Мы также рекомендуем не выполнять дыхательные упражнения, если у вас есть следующие симптомы: лихорадка, кашель, боль в груди, одышка в покое или сербцебиение. Диафрагмальное дыхание. Диафрагмальное дыхание, или "абдоминальное дыхание", включает диафрагму, которая должна быть основной мышцей, которую мы используем для дыхания.

Чтобы применить технику дыхания с диафрагмой:

1. Сядьте на стул или согните ноги в коленях и лягте, поставив ступни на пол.
2. Плечо должно быть подальше от уха.
3. Положите одну руку на живот, а другую на грудь.
4. Сделайте глубокий вдох через нос в течение двух секунд, чувствуя, как воздух проходит в живот, и поднимите руку снаружи живота.
5. Надавите на живот и вдохните с поджатыми губами в течение двух секунд.
6. Во избежание гипервентиляции повторить 3-4 раза и сделать перерыв не менее 30 секунд. (6)

Эти процессы наблюдались в нашей практике в течение 20 дней и анализировались результате обследования.

Результате и выводы исследования

Из 58 наблюдаемых пациентов 34 мужчины и 24 женщины. В анкете пациенты, которым рекомендованы

диафрагмальные и глубокие дыхательные упражнения из дыхательных упражнений при восстановлении функции легких.

Когда пациентов спросили, какие изменения произошли после выполнения упражнений диафрагмального дыхания в течение 20 дней, 62,36% пациентов сообщили об уменьшении компрессий грудной клетки, улучшении дыхания и улучшении психического и физического самочувствия, в то время как 37,64% сообщили о том, что упражнения диафрагмального дыхания были проведены впервые. Повышенная утомляемость при физической нагрузке значительные боли в грудной клетке и сообщалось, что эти случаи исчезали через 4-5 дней, а процессы дыхания восстанавливались. В исследование были включены пациенты с легкой и средней степенью тяжести COVID 19 на дому. На вопрос, как они оценивают дыхательные упражнения при лечении пациентов, 5% пациентов подтвердили свое сопротивление этому состоянию, а 95% пациентов оценили его как высокоэффективное. Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод, что при поражении легких COVID 19 появляются плотные участки за счет воспаления и отека альвеол. Альвеолы - это устройство легких, где проходят кровеносные и лимфатические сосуды. При отеке и воспалении нарушается нормальный газообмен, что затрудняет поступление кислорода в кровь из воздуха. В острой фазе заболевания дыхательные упражнения у больных способствуют быстрому всасыванию



жидкости из пораженного участка. Впоследствии он уменьшает образование фиброзной (рубцовой) ткани. Это имеет важное значение в ранней профилактике заболеваний при лечении больных на дому, что приводит к снижению заболеваемости и резкому повышению здоровья населения.

ВЫВОД

1. Прогнозирование уровня процесса COVID 19 у каждого пациента важно при использовании дыхательных упражнений.

2. Дыхательные упражнения оказывают физиологическое воздействие на организм и препятствуют образованию

фиброзной ткани. Это имеет первостепенное значение в ранней профилактике возникновения фиброза, приводящего к резкому уменьшению симптомов заболевания COVID 19

3. Широкое использование дыхательной гимнастики среди населения. Важно вести здоровый образ жизни и сократить использование коек и добиться экономической эффективности содержания тяжелых в реабилитационных центрах на основе положительных результатов, полученных при использовании физиодыхательной гимнастики.

Литературы:

1. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан Практическое пособие по лечению больных COVID 19 Ташкент 15 августа 2020 г.
2. МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН НАЦИОНАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ПАЛАТА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН Временное клиническое руководство по домашнему уходу за больными с легкой формой COVID 19 ТАШКЕНТ 2020.
3. <https://www.jhu.edu/>
4. <https://www.who.int/ru/>