



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



ПОСТКОВИДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ

Ответы врача на актуальные вопросы



После перенесенной коронавирусной инфекции многие отмечают неадекватную ежедневным нагрузкам слабость – врачи называют такое состояние синдромом астении. И более всего подвержены этому люди пожилые и страдающие определенными хроническими заболеваниями. Такие проблемы объясняются длительной интоксикацией, которую организм переносит не только в процессе болезни, но и в периоде выздоровления, причем достаточно долго. По этой причине в последнее время в медицинской среде появились такие специфические термины, как «лонгCovid» и «постковидный хвост». На вопросы о том, почему возникает подобное состояние, с какими симптомами оно чаще всего протекает и как с ним справиться, отвечает врач-консультант АКЦ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР» Артёмовская Наталья Владимировна.

Почему после Covid-19 возникает повышенная слабость? Действительно, постковидная астения проявляется в первую очередь неадекватной ежедневным нагрузкам слабостью, а также головной болью, нарушениями сна, сильной раздражительностью и тревожностью. Дело в том, что снижение общего тонуса вызывает изменение многих физиологических процессов в организме, особенно у пожилых людей. Из-за этого кислород не поступает в клетки тканей мозга в достаточном количестве, что провоцирует развитие гипоксии (кислородной недостаточности), и в свою очередь способствует появлению сердечной аритмии, головных болей и повышенной утомляемости. Кроме того, перенесенная коронавирусная инфекция создает дополнительные предпосылки к развитию хронического стресса, что усугубляет гипоксию и обуславливает ухудшение общего качества жизни.

Какие хронические заболевания могут вызвать постковидную астению? Заболевания с проявлениями гормональной недостаточности, вызывающие замедление обмена веществ, способствуют развитию симптомов хронической усталости. Это болезни щитовидной железы (гипотиреоз, аутоиммунный тиреоидит, эндемический зоб), а также ожирение, сахарный диабет любого типа и другие эндокринные нарушения, а также хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и болезни органов дыхания (особенно у курящих людей), анемия, неврозы и другая патология нервной системы, а также онкологические заболевания. К сожалению, иногда эти болезни оказываются нераспознанными вовремя и неадекватно пролеченными в

силу несерьезного отношения пациентов к их проявлениям. Кроме того, причиной повышенной утомляемости и снижения жизненной активности может стать неконтролируемый в процессе болезни прием некоторых лекарств – антигистаминных, снотворных или седативных средств, имеющих побочные действия в виде выраженной сонливости и рассеянности.

Как справиться с постковидной астенией? Борьба с последствиями коронавирусной инфекции должна начинаться с нормализации режима дня, и в первую очередь с обеспечения достаточного по длительности ночного сна – не менее семи-восьми часов. Кроме того, необходимо регулярно делать утреннюю гимнастику, пусть хотя бы пятнадцатидвадцатиминутную, но обязательно ежедневную. Нужны и дыхательные упражнения, которые можно делать если не на улице, в парковых зонах, то хотя бы на балконе или в комнате с открытым окном. Прогулки на свежем воздухе, регулярное проветривание жилых помещений, сон с открытым доступом воздуха – это обеспечивает организм кислородом, предотвращает развитие гипоксического состояния и дает дополнительные силы, замедляя процесс образования свободных радикалов и нормализуя кислотно-щелочной баланс внутренней среды организма.

Какие гомеопатические средства способствуют выздоровлению после Covid-19? Гомеопатические комплексные лекарственные препараты в период реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции помогут не только предотвратить развитие осложнений, но и оптимизировать психоэмоци-

ональное состояние пациента. Начинать терапию рекомендуется с детоксикации (очистки) организма, для чего назначаются натуральные природные комплексы **КАРСАТ ЭДАС-136 капли** или **ЭДАС-936 гранулы + ГЕПА ЭДАС-953 гранулы**. Базовым средством в лечении астенического синдрома является **БЕРТАЛИС ЭДАС-155 капли** или **ЭДАС-955 гранулы**, широта терапевтического действия которого позволяет использовать его как для лечения, так и для профилактики постковидной слабости. Для лечения головной боли, которая часто сопровождается астенией, врачи рекомендуют прием комплексных гомеопатических лекарственных препаратов **ЦЕФАЛИС ЭДАС-109 капли** или **ЦЕФАЛУС ЭДАС-909 гранулы**, которые помогают снизить интенсивность боли и частоту ее проявлений. Стабилизировать состояние нервной системы помогут гомеопатические комплексы **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли** или **ЭДАС-911 гранулы** и **сироп ПАССАМБРА ЭДАС-306**.

Какие натуральные средства помогут улучшить состояние после болезни? В курс лечения рекомендуется включать **БИОЭНЕРГОТОНИК ЭДАС 03-01 капсулы**, содержащий витамин С, экстракт эхинацеи, пергу и жизненно необходимые организму микроэлементы цинк, марганец и селен, которые способствуют поддержанию иммунитета и повышению энергетических ресурсов организма. **КАРДИОБАД**, в составе которого присутствуют экстракты плодов боярышника и шиповника, необходим для поддержания функций и нормализации работы не только сердца и сосудов, но и всех систем органов, за счет его антиоксидантной активности.

Как надо питаться после перенесенной болезни? Качество питания – это еще один очень важный аспект на пути к полному выздоровлению. «Мы едим то, что мы едим» – это известное выражение точно описывает влияние ежедневного рациона на организм человека, особенно значимое для состояния здоровья людей пожилого возраста. Нерегулярное, недостаточное или несбалансированное по возрасту питание легко усугубляет упадок сил. Питание должно быть полноценным по содержанию белков, жиров и углеводов. Правильно составленная диета способствует достаточной выработке серотонина, который называют гормоном

радости, а употребление зелени, овощей и фруктов способствует естественной витаминизации. Не менее важно и то, какие напитки употребляет человек. Крепкие кофе и чай, например, вызывают повышение жизненной активности, но эта бодрость кратковременна и может вызвать впоследствии серьезный упадок сил.

Какие витамины особенно полезны для предупреждения синдрома астении? Некоторые витамины особенно важно принимать не только во время болезни, но и в последующем периоде реабилитации после нее. Важно это по причине того, что витамины активизируют все виды обменных процессов, поэтому если не хватает даже одного из них, это может привести к замедлению синтеза ферментов, нарушению нормальных окислительно-восстановительных реакций и развитию вследствие этого различных осложнений. Чтобы справиться с неизбежным после болезни гиповитаминозом, необходимо не только сбалансировать питание, но и обеспечить организм необходимыми витаминами и микроэлементами, особенно витаминами А, Е, С и Р. Для восполнения дефицита витаминов и микроэлементов врачи рекомендуют использовать натуральные комплексные препараты производства компании «ЭДАС». **КАСКАТОЛ** и **КАСКОРУТОЛ драже** содержат витамины А, Е, С, которые являются мощными антиоксидантами и улучшают тканевое дыхание, активизируя иммунитет. Витамин Е, кроме этого, предупреждает старение, препятствует образованию тромбов в крови и улучшает функции эндокринной системы как у мужчин, так и у женщин. **КАСКОРУТОЛ**, кроме упомянутых, содержит витамин Р (рутин), улучшающий состояние стенок капиллярных сосудов, которые сильно страдают в процессе болезни.



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ»
ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»
В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС»
ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС» по льготной цене 100 руб.
в аптеке «Природный доктор» на ул. Б. Серпуховская, д. 10/9
Заявки по тел. 8 800 333-55-84, 8 499 236-45-83
пн-пт с 10.00 до 19.00 + суббота – с 10.00 до 17.00
воскресенье и праздничные дни – выходной