

## ПАНДЕМИЯ В ТЕЧЕНИЕ COVID-19 С ПОВРЕЖДЕН У ПАЦИЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИЙ ДЫХАНИЕ ПОЛУЧАТЬ УПРАЖНЕНИЙ Я ВАЖНОСТЬ

**Навбатова Гулнора Ходжимуратовна**

*Эксперт отдела судебно-химической экспертизы Сурхандарьинского филиала  
Республиканского центра судебно-химической экспертизы*

**Абстрактный:** Авторы изучили значение дыхательных упражнений у 58 пациентов с легкой и средней степенью тяжести заболевания COVID 19 и получили специальный опросник. Положительные результаты получены при использовании физических дыхательных упражнений естественным путем с меньшим применением консервативных препаратов у пациентов с диагнозом легкой степени тяжести COVID 19. охват случаи анализ сделано Исследования по предотвращению распространения заболевания, косвенное значение вируса легкой формы COVID 19 изучено в доказательстве эффективности дыхательных упражнений на организм в профилактике COVID 19. С учетом этого были приняты профилактические меры и изучено легкое течение заболевания с помощью дыхательной гимнастики. Изучено значение дыхательной гимнастики при пневмонии после COVID 19 для организма - на последней стадии заболевания и после выздоровления.

**Ключевые слова:** инфекция, COVID 19, дыхательная нагрузка, пандемия, фиброз, диафрагма.

Долзарблиги: В настоящее время одной из главных проблем, волнующих мировую медицину, является лечение и профилактика COVID-19. По данным Всемирной организации здравоохранения, число людей, пострадавших от инфекции COVID-19 в мире, составляет более 281 миллиона 937 тысяч, из них более 5,4 миллиона человек умерли. (1) Дыхательные упражнения являются одним из важнейших факторов эффективного выздоровления пациентов после пневмонии, вызванной инфекцией Covid-19. Одним из наиболее важных является степень восстановления легких после инфекции. Коронавирус, вызывающий COVID-19, поражает легкие и дыхательную систему, иногда вызывая значительный ущерб. COVID 19 часто вызывает пневмонию и тяжелое поражение легких. Этот новый коронавирус распространяется от инфицированного человека через кашель, чихание или воздушно-капельным путем. Инфекция может распространяться независимо от симптомов . (1) По оценкам, у 80 процентов инфицированных наблюдаются симптомы от легкой до умеренной степени тяжести, включая кашель, лихорадку и одышку. (1) Однако в более тяжелых случаях инфекция может привести к пневмонии, которая вызывает воспаление в крошечных воздушных мешочках внутри легких, называемых альвеолами. Это приводит к тому, что легкие наполняются жидкостью и затрудняют дыхание. (2) Вызывает образование фиброза в легких. О развитии фиброзных изменений можно сказать не ранее, чем через год после выздоровления больного. Потому что есть вероятность, что к тому времени оно будет поглощено. Отличить новый фиброз от постепенных поствоспалительных

изменений на рентгенограмме невозможно, но активная резорбция (рассасывание) наблюдается в первые 3-6 мес. В это время следует постараться помочь организму. Эффективность имеющихся в настоящее время «рассасывающихся» препаратов вызывает некоторые сомнения. Конечно, многие люди видели, какие шрамы остаются после травм. Таблетки и инъекционные препараты, принимаемые в большом количестве, не способны сделать шрамы мягче и эластичнее, как и в случае с COVID 19, полагаться только на лекарства без физических упражнений не получится. Эффект. Позже. Одна из серьезных причин пневмонии может привести к острому респираторному дистресс-синдрому. (3) Если вы пожилой человек, курильщик, алкоголик, страдаете хроническим заболеванием легких или перенесли опасную операцию на верхних дыхательных путях, вы подвергаетесь более высокому риску развития острого респираторного дистресс-синдрома. (3). Функцию легких можно восстановить, но в течение нескольких месяцев после лечения инфекции могут потребоваться дыхательные упражнения. Основными дыхательными упражнениями, рекомендуемыми в период выздоровления после этого заболевания, являются диафрагмальное дыхание и упражнения на глубокое дыхание. При дыхании диафрагма обеспечивает кислород и выполняет 80% входа и выхода других газов в легкие. Каждый может использовать техники глубокого дыхания, но особенно важную роль они играют в процессе выздоровления от COVID-19. Занятия можно начать дома во время самоизоляции и легко включить в свой распорядок дня. Эти дыхательные упражнения позволяют большему количеству воздуха поступать в основания легких, восстанавливают работу диафрагмы и увеличивают объем легких.

Цель нашего исследования. Доказать эффективность физических упражнений и дыхательной гимнастики в профилактике COVID-19, изучить опосредованное влияние на вирус легкой и средней степени тяжести COVID-19. На основании положительных результатов занятий физической дыхательной гимнастикой предотвратить заполняемость коек тяжелобольными в реабилитационных центрах и добиться экономической эффективности. в домашних условиях.

### **МАТЕРИАЛЫ И СТИЛИ**

Для достижения нашей цели - 58 пациентам с легкой и средней степенью тяжести COVID-19, без проблем с дыханием, были рекомендованы упражнения на диафрагмальное дыхание и они находились под наблюдением. Мы также рекомендуем не выполнять дыхательные упражнения, если у вас есть следующие симптомы: повышенная температура, кашель, боль в груди, одышка в состоянии покоя или учащенное сердцебиение. Диафрагмальное дыхание. Диафрагмальное дыхание или «брюшное дыхание» задействует диафрагму, которая должна быть основной мышцей, которую мы используем для дыхания.

Чтобы практиковать диафрагмальное дыхание:

1. Сядьте на стул или лягте, согнув колени и поставив ступни на пол.
2. Плечи должны быть подальше от ушей.
3. Положите одну руку на живот, а другую на грудь.

4. Сделайте глубокий вдох через нос в течение двух секунд, почувствуйте, как воздух движется в брюшную полость и живот, поднимая вашу руку снаружи.

5. Нажав на живот, дышите две секунды, поджав губы.

6. Чтобы избежать гипервентиляции, повторите 3-4 раза и сделайте перерыв минимум на 30 секунд. (6)

Этот процессы в нашей практике в течение 20 дней наблюдаемый анкета  
Результаты анализ сделано

Результаты и выводы проверки

Из 58 пациентов 34 были мужчинами и 24 женщинами. В анкете пациентам из дыхательных упражнений рекомендовались диафрагмальные и глубокие дыхательные упражнения для восстановления функции легких.



Когда пациентов спросили, какие изменения произошли после выполнения упражнений на диафрагмальное дыхание в течение 20 дней, 62,36% пациентов сообщили, что чувство стеснения в груди уменьшилось, улучшилось дыхание и они почувствовали себя лучше морально и физически, 37,64% сообщили, что впервые выполняли упражнения на диафрагмальное дыхание. Он сообщил, что при выполнении упражнения у него появились симптомы усталости, значительные боли в области грудной клетки, эти состояния исчезли через 4-5 дней, а также сообщил, что процессы дыхания восстановились. В ходе опроса на вопрос, как вы оцениваете дыхательные упражнения при лечении пациентов с легкой и средней степенью тяжести COVID-19 в домашних условиях, 5% пациентов ответили, что они против этого состояния, а 95% пациентов сказали, что оно крайне полезно. эффективен. Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод, что при поражении легких COVID-19 появляются плотные участки вследствие альвеолярного воспаления и отека. Альвеолы – это аппарат легких, где проходят кровеносные и лимфатические сосуды. При возникновении отека и воспаления нарушается нормальный газообмен, кислороду становится трудно поступать в кровь из воздуха. В остром периоде заболевания дыхательная гимнастика у больных помогает быстрее всасывать жидкость из пораженных участков. Впоследствии это уменьшает образование фиброзной (рубцовой) ткани. Это важно для ранней профилактики заболевания при лечении больных в домашних условиях, что приводит к снижению числа заболеваний и резкому повышению уровня здоровья населения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Предварительное определение уровня процесса СО VID 19 у каждого пациента, дыхание получать упражнения Важно уметь им пользоваться.
2. Дыхательные упражнения оказывают физиологическое воздействие на организм и препятствуют образованию фиброзной ткани. Это чрезвычайно важно для ранней профилактики фиброза, что приводит к резкому уменьшению симптомов COVID-19.
3. Широкое применение дыхательных упражнений среди населения важно для ведения населением здорового образа жизни, а на основании положительных результатов, полученных при использовании физических дыхательных упражнений, важно снизить заполняемость коек тяжелобольными в реабилитационных центров и достижения экономической эффективности.

## ИСПОЛЬЗОВАЛ ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Узбекистан Республика Сологкни Сохранять Министерство с ковидом 19 больной пациенты уход в соответствии с практичный руководство Ташкент, 15 августа 2020 г.
- 2 " Новый коронавируса Глобальный здоровье для продолжать 2019 - nCoV эпидемия - в 2019 году Китая Ухань в городе новый корона вирус эпидемия .» Int J Infect Dis 91: 264–66. Февраль 2020 г. doi:10.1016/j.ijid.2020.01.009. PMID 31953166.
- 3 ВОЗ. Готовность к чрезвычайным ситуациям, реагирование. Пневмония неясного происхождения – Китай. Новости о вспышках заболеваний . . . 5 января, по состоянию на 12 января 2020 г. Доступно по адресу: <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/>
- 4 ВОЗ. Готовность к чрезвычайным ситуациям, реагирование. Пневмония неясного происхождения – Китай. Новости о вспышках заболеваний . . . 12 января, по состоянию на 12 января 2020 г. Доступно по адресу: <https://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-coronavirus-china/>
- 5 Всемирная организация здравоохранения . ТОРС (тяжелый острый респираторный синдром). 2019 . . - по состоянию на 12 января 2020 г. <https://www.who.int/ith/diseases/sars/en/> .
- 6 Всемирная организация здравоохранения. Обновление ситуации MERS. 2019 г. . ( по состоянию на 20 августа 2019 г.) [http://applications.emro.who.int/docs/EMROPub\\_2019\\_MERA\\_apr\\_EN\\_23513.PDF?ты=1](http://applications.emro.who.int/docs/EMROPub_2019_MERA_apr_EN_23513.PDF?ты=1).
- 7 Зумла А., Дар О., Кок Р. и др. Продвижение подхода «Единое здоровье», чтобы переломить ситуацию с коронавирусом ближневосточного респираторного синдрома и другими зоонозными патогенами с эпидемическим потенциалом. Int J Infect Dis 2016 ;47:5 –9.
- 8 ProMED «Новый коронавирус – Китай (01): (HU) ВОЗ, филогенетическое древо». Архивный номер: 20200112.6885385. По состоянию на 13 января 2020 г. <https://www.ecohealthalliance.org/2020/01/phylogenetic-анализ-shows-novel-wuhan->