

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

Косимова Шириной Кулдошбоевна

*Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины, Преподаватель*

Аннотация: В статье рассматриваются современные методы реабилитации пациентов с заболеваниями дыхательной системы. Освещены основные направления комплексного восстановительного лечения при хронических и острых заболеваниях органов дыхания. Особое внимание уделено дыхательной гимнастике, физиотерапии, медикаментозной терапии, лечебной физкультуре, санаторно-курортному лечению и применению современных технологий реабилитации. Комплексный подход способствует улучшению функции дыхания, повышению физической активности и качества жизни пациентов.

Ключевые слова: *заболевания дыхательной системы, реабилитация, дыхательная гимнастика, физиотерапия, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких, лечебная физкультура, пульмонология, восстановительное лечение, профилактика осложнений.*

Заболевания дыхательной системы являются одной из наиболее распространённых причин снижения трудоспособности и качества жизни населения. К ним относятся бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), пневмония, бронхит, последствия вирусных инфекций и другие патологии органов дыхания.

Нарушение функции дыхания приводит к кислородной недостаточности, снижению физической активности и развитию осложнений. Поэтому важное значение имеет своевременная и комплексная реабилитация пациентов.

Современная реабилитация при заболеваниях дыхательной системы представляет собой сочетание медицинских, физических, психологических и социальных мероприятий, направленных на восстановление дыхательной функции и улучшение общего состояния организма.

Главными задачами реабилитации являются:

- восстановление функции внешнего дыхания;
- улучшение вентиляции лёгких;
- уменьшение одышки;
- повышение физической выносливости;
- профилактика осложнений;
- улучшение качества жизни пациентов;
- восстановление трудоспособности.

Основные методы реабилитации:

1. Медикаментозная терапия. Медикаментозное лечение является основой реабилитации пациентов с заболеваниями дыхательной системы.

Применяются:

- бронхолитические препараты;
- противовоспалительные средства;
- муколитики;
- антибиотики;
- ингаляционные глюкокортикостероиды;
- кислородотерапия.

Современные ингаляционные препараты позволяют эффективно контролировать симптомы заболеваний и предотвращать развитие осложнений.

2. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика занимает важное место в восстановительном лечении.

Основные задачи:

- улучшение вентиляции лёгких;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- уменьшение одышки;
- улучшение насыщения крови кислородом.

Наиболее распространённые методы:

- диафрагмальное дыхание;
- упражнения по Стрельниковой;
- метод Бутейко;
- дыхательные тренировки с сопротивлением.

Регулярные дыхательные упражнения способствуют восстановлению функции лёгких и повышению переносимости физических нагрузок.

3. Лечебная физкультура (ЛФК). ЛФК способствует:

- улучшению кровообращения;
- повышению физической активности;
- укреплению мышц;
- улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Применяются:

- ходьба;
- аэробные упражнения;
- упражнения на выносливость;
- плавание;
- упражнения для грудной клетки.

Физическая активность подбирается индивидуально в зависимости от состояния пациента.

4. Физиотерапевтические методы. Физиотерапия широко применяется в пульмонологической реабилитации.

Основные методы:

- ингаляционная терапия;
- электрофорез;
- магнитотерапия;
- ультразвуковая терапия;
- лазеротерапия;
- спелеотерапия.

Физиотерапевтические процедуры помогают уменьшить воспаление, улучшить дренажную функцию бронхов и ускорить восстановление.

5. Кислородотерапия. Кислородотерапия применяется при хронической дыхательной недостаточности и тяжёлых заболеваниях лёгких.

Основные эффекты:

- устранение гипоксии;
- улучшение работы внутренних органов;
- повышение физической активности;
- снижение нагрузки на сердце.

Современные портативные кислородные концентраторы позволяют пациентам вести более активный образ жизни.

6. Психологическая реабилитация. Хронические заболевания органов дыхания часто сопровождаются тревожностью и страхом приступов удушья.

Психологическая поддержка включает:

- консультации психолога;
- методы релаксации;
- обучение самоконтролю;
- психотерапию.

Психологическая помощь способствует улучшению эмоционального состояния и повышению эффективности лечения.

7. Санаторно-курортное лечение. Санаторно-курортная реабилитация играет важную роль в восстановлении пациентов.

Она включает:

- климатотерапию;
- морской и горный воздух;
- лечебные ингаляции;
- бальнеотерапию;
- лечебную физкультуру.

Особенно эффективно лечение в специализированных пульмонологических санаториях.

8. Современные цифровые технологии. В современной медицине активно используются:

- мобильные приложения для контроля дыхания;
- телемедицина;
- дистанционный мониторинг состояния пациентов;
- электронные ингаляторы.

Использование цифровых технологий повышает контроль над заболеванием и улучшает приверженность лечению.

Современная реабилитация при заболеваниях дыхательной системы основана на комплексном и индивидуальном подходе. Сочетание медикаментозной терапии, дыхательной гимнастики, лечебной физкультуры, физиотерапии и психологической поддержки способствует восстановлению дыхательной функции и повышению качества жизни пациентов.

Применение инновационных методов и современных технологий позволяет значительно улучшить результаты лечения и снизить риск развития осложнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Чучалин А.Г. Пульмонология. — Москва, 2023.
2. Клинические рекомендации по ХОБЛ и бронхиальной астме. — Министерство здравоохранения РФ, 2024.
3. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). — 2025.
4. Global Initiative for Asthma (GINA). — 2025.
5. WHO Rehabilitation Guidelines for Respiratory Diseases. — 2024.