

Д.С. Кацко, И.В. Писаренко

ВЛИЯНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С POST-COVID

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Т.П. Павлович

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

D.S. Katsko, I.V. Pisarenka

IMPACT OF REHABILITATION ON STUDENTS' QUALITY OF LIFE WITH POST-COVID

Tutor: PhD, associate professor T.P. Pavlovich

Department of Public health and healthcare

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Комплексная оценка влияния дыхательной гимнастики на самочувствие и качество жизни студентов, перенесших COVID-19.

Ключевые слова: студенты, POST-COVID, реабилитация, дыхательная гимнастика, качество жизни.

Resume. Complex evaluation of the impact of breathing exercises on well-being and quality of life of the students affected by COVID-19.

Keywords: students, POST-COVID, rehabilitation, breathing exercises, quality of life.

Актуальность. Более чем у 30% респондентов жалобы со стороны дыхательной системы (такие как кашель, одышка) сохраняются на протяжении трех и более месяцев после перенесенной COVID-инфекции. Что диктует необходимость разработки методов реабилитации для лиц молодого возраста.

Цель: оценить эффективность дыхательной гимнастики на самочувствие и качество жизни студентов, перенесших коронавирусную инфекцию.

Задачи:

1. Сформировать группу студентов, однородную по жалобам со стороны дыхательной системы, которые предоставляют добровольное информированное согласие на участие в проводимом исследовании.

2. Обучить исследуемых дыхательной гимнастике.

3. Оценить эффективность ежедневного выполнения дыхательной гимнастики в период 30 дней путем измерения сатурации, ЧСС и анкетирования до начала и в конце исследования.

4. Оценить изменения качества жизни студентов, перенесших коронавирусную инфекцию.

Материалы и методы. С помощью сервиса Online Test Pad была специально разработана анкета для студентов, которая была скоррелирована со стандартизированным опросником по оценке качества жизни (SF-36 Health Status Survery). Всего в исследовании приняли участие 289 студентов. Обработка информации проводилась в Microsoft Excel 2010.

Результаты и их обсуждение. В ходе первого анкетирования, в котором приняло участие 289 человек, переболевших коронавирусной инфекцией (диагноз

подтвержден официально), из них у 221 респондента были выявлены жалобы со стороны дыхательной системы. При повторном анкетировании через 3 месяца у 68 респондентов сохранились жалобы на одышку при физической нагрузке и кашель. 65 из них дали добровольное информированное согласие на участие в дальнейшем исследовании, обучение и занятия дыхательной гимнастикой. Из них у 35 жалобы на одышку при физической нагрузке, у 12 – на кашель, у 18 – на кашель и одышку при физической нагрузке.

Перед началом занятий респондентами были пройдены опросники SF-36, STAI – Шкала тревожности Спилберга-Ханина, HDRS – Шкала Гамильтона для оценки депрессии, PSQI – Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна. В течение трех дней испытуемые измеряли ЧСС, ЧД и сатурацию трижды в день в покое и один раз в день ЧСС и ЧД при физической нагрузке.

Табл. 1. Результаты опроса по SF-36 у студентов перед началом реабилитации.

Признак	N набл.	Медиана	Нижняя квартиль	Верхняя квартиль
Возраст:	65	20	17	24
Ф.Ф.	65	94	85	100
Р.Ф.	65	100	75	100
И.Б.	65	82	60	100
ОЗС	65	66	51	78
Ж.А.	65	47	30	66
С.Ф.	65	73	48	88
РФЭС	65	64	0	100
П.З.	65	53	36	70
Ф.К.З.	65	55	50	63
П.К.З	65	37	27	48

Через месяц ежедневных занятий дыхательной гимнастикой студенты были повторно опрошены при помощи SF-36.

При этом участники исследования продолжали вести ежедневные дневники самочувствия, отмечая частоту дыхания, частоту сердечных сокращений и возникновения одышки утром, вечером и после физической нагрузки.

За уровень «стандартной» физической нагрузки нами были приняты не комплексы различных «классических» упражнений, определяющих уровень подготовки по основным качествам: сила, скорость и выносливость, - а нагрузки, с которыми каждый студент может столкнуться в повседневной деятельности. Например, подъем по лестнице на 5-й этаж и выше, «пробежка» за общественным транспортом (дистанция – 100 метров и более).

Табл. 2. Результаты опроса по SF-36 у студентов после реабилитации.

Признак	Н набл.	Медиана	Нижняя квартиль	Верхняя квартиль
Возраст:	65	20	17	24
Ф.Ф.	65	94	85	100
Р.Ф.	65	100	75	100
И.Б.	65	82	60	100
ОЗС	65	66	51	78
Ж.А.	65	50	34	69
С.Ф.	65	73	48	88
РФЭС	65	68	10	100
П.З.	65	53	37	72
Ф.К.З.	65	55	50	65
П.К.З	65	37	28	48

Выводы:

1. Результаты проведенного исследования показали, что у испытуемых, которые в течение месяца занимались дыхательной гимнастикой, наблюдалось уменьшение одышки и снижение ЧД в покое и после физической нагрузки.

2. Результаты проведенного исследования показали, что у испытуемых, которые в течение месяца занимались дыхательной гимнастикой, наблюдалось уменьшение одышки и снижение ЧСС в покое и после физической нагрузки.

3. Но несмотря на значительное улучшение самочувствия, показатели ЧД и ЧСС, некоторые показатели качества жизни незначительно изменились. Наблюдается положительная динамика по функциональной активности и ролевому функционированию, обусловленному эмоциональным состоянием.

4. Полученные итоги позволяют утверждать о необходимости продолжения исследования. В частности, нужно набрать контрольную группу испытуемых, у которых на протяжении трех и более месяцев сохраняются жалобы на тахикардию после перенесенной COVID-инфекции в покое и после нагрузки.

Литература

1. Ayling, R. More guidance on growth hormone deficiency / R. Ayling // Journal of Clinical Pathology. – 2004. – V. 57, № 2. – С.123–127.

2. Рекомендации по ведению больных с коронавирусной инфекцией COVID-19 в острой фазе и при постковидном синдроме в амбулаторных условиях. Под ред. проф. Воробьева П.А. Проблемы стандартизации в здравоохранении. 2021; 7-8: 3-96. <https://doi.org/10.26347/1607-2502202107-08003-096>.

3. Козырев, А. Ю. Гендерные различия потери обоняния у студентов с различным статусом вакцинации от COVID-19/ А. Ю. Козырев, А. С. Горбат, А. А. Мазанчук, С. К. Пашкевич// Актуальные вопросы диагностики и лечения аллерго- и иммунопатологии : сборник научных

трудов по материалам Международной научнопрактической онлайн-конференции (Курск, 27 мая 2022 г.) / под ред. В. А. Липатова, С. М. Юдиной. – Курск: КГМУ, 2022.

3. Чубуков, Ж. А. Непараметрические методы и критерии медико-биологической статистики: учеб. метод. пособие для студентов 3 курса всех факультетов мед. вузов / Ж. А. Чубуков, Т. С. Угольник. — Гомель: ГомГМУ, 2012. – 16 с.

4. Чубуков, Ж. А. Описательная статистика: учеб.-метод. пособие для студентов всех факультетов медицинских вузов, аспирантов, магистрантов, соискателей и преподавателей / Ж. А. Чубуков, Т. С. Угольник. – Гомель: ГомГМУ, 2012. — 28с.