



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ COVID-19

Восстановление нарушенных функций глотания и употребления пищи и жидкостей

Если в процессе лечения вам была введена интубационная трубка, у вас могут возникнуть некоторые трудности с глотанием пищи и жидкостей. В этом случае попробуйте воспользоваться следующими рекомендациями:

- **Сидите прямо**, когда вы едите или пьете. Никогда не ешьте и не пейте в положении лежа.
- **Оставайтесь в вертикальном положении** (сидя, стоя, ходя) в течение по крайней мере 30 минут после еды.
- **Попробуйте пищевые продукты различной консистенции (жидкие, твердые)**, чтобы выяснить, какие продукты вам легче глотать.
- **Сосредоточьтесь на процессе** приема пищи или питья.
- **Не торопитесь во время еды.**
- **Проглотите все, что у вас находится во рту**, прежде чем откусить очередной кусочек или сделать новый глоток.
- **Ешьте понемногу** в течение дня, если одновременный полноценный прием пищи стал для вас затруднительным или утомительным.
- **Сделайте перерыв для отдыха и восстановления сил**, если вы начинаете кашлять, давиться или испытывать одышку в процессе еды и питья.

Если проблемы с употреблением пищи и жидкостей сохраняются длительное время, обратитесь за помощью к своему врачу.