

بیماران در مواجهه با کرونا چه کنند؟

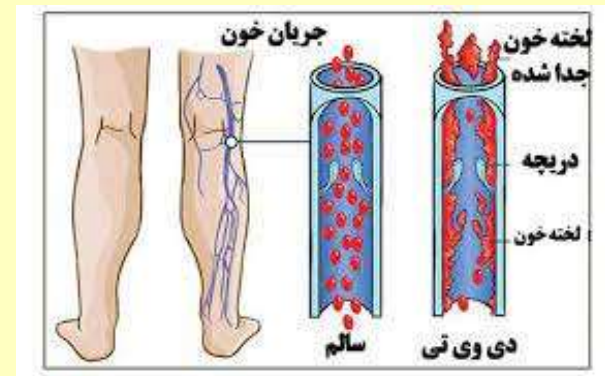
بروز تنگی نفس، زنگ هشدار برای مراجعه فوری به پزشک

در صورت تشخیص پزشک مبنی بر بستری در بیمارستان لازم است موارد ذیل به طور کامل رعایت شود

باید از حضور در مراکز شلوغ و پر تردد پرهیز کنید، همچنین بهتر است به جز موارد ضروری از منزل خارج نشوند، البته در خانه ماندن به معنای استراحت مطلق نیست و باید در منزل تحرک کافی داشته باشند چون احتمال لخته شدن خون وجود دارد.

به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در اندامها و آمبولی ریه در بیمارستان و منزل لازم است شما هر ساعت حد اقل 10 با پاهای خود را تکان داده و ورزشهایی که در پاها انقباض و انبساط ایجاد کند انجام دهید.

در صورتی که پزشک به شما اجازه خروج از تخت را داده است هر ساعت 2 تا 3 دقیقه اطراف تخت خود راه بروید.



رژیم غذایی در دوران کرونا:

با توجه به اینکه داروهای رمدسیور و کورتون برای شما تجویز شده است و هر دو دارو موجب افزایش قند خون شما میشود رعایت موارد ذیل توصیه می گردد.

- عدم استفاده از هرگونه شیرینی و شکلات و مواد قندی شامل قند و پولکی و نبات و عسل و...
- مصرف میوه کامل به جای آب میوه
- عدم مصرف هرگونه شربت و آب میوه صنعتی
- محدود نمودن کربوهیدرات ها در روز
- عدم مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب
- محدود نمودن مصرف نمک به میزان 5 گرم در روز (یک قاشق چای خوری)
- مصرف فراوان سبزیجات به صورت بخار پز
- مصرف فراوان حبوبات و غلات در وعده های غذایی، مصرف همزمان غلات و حبوبات نظیر عدس پلو و ماش پلو، خوردن مواد غذایی غنی از ویتامین و املاح به خصوص انواع میوه ها و سبزی های تازه و فصل، گنجاندن سبزیجات رنگی شامل اسفناج، جعفری، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند.
- استفاده از انواع مغزها و آجیل کم نمک به عنوان میان وعده و خوردن تکه های میوه یخ زده برای کنترل تهوع ناشی از بیماری مورد تاکید است.
- مصرف غذاهای پروتئینی شامل گوشت و مرغ و تخم مرغ و شیرو لبنیات کم چرب (در صورتی که خلط دارید مصرف شیر توصیه نمی شود)
- مصرف زیاد مایعات شامل آب مصرف خاکشیر و تخم شربتی بدون افزودنی شیرین مصرف مایعاتی چون سوپ مرغ، آب میوه طبیعی،

دمنوش های گیاهی را باید به میزان استاندارد افزایش داد.



مراقبت های تنفسی و فیزیوتراپی تنفسی

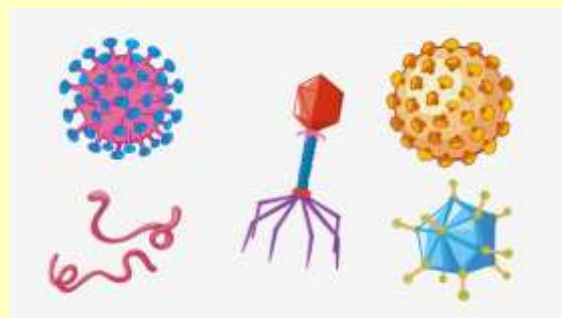
توانبخشی و فیزیوتراپی در فاز حاد بیماری کرونا برای مبتلایان به کووید 19 که در بیمارستان بستری شده اند و همچنین برای بیماران کرونایی که قرنطینه در خانه هستند و نیز پس از بهبودی می تواند بسیار مفید باشد و به درمان آنان کمک کند.

به این منظور لازم است تمرین تنفس عمیق و نگهداشتن دم و سپس بازدم طولانی با لب غنچه شده و خروج تدریجی و طولانی هوا همراه باشد تا به مرور حجم و ظرفیت ریه ها افزایش یابد. بهتر است موقعیت شما در زمان انجام تنفس عمیق کاملاً نشسته و یا نیمه نشسته باشد و این تمرین را می توان با دستهای باز شده به دو طرف و دستهای بالا برده هم انجام داد.





مراقبتهای دارویی-تغذیه ای و تنفسی مبتلا به ویروس کرونا



در صورتی که سرفه شدید دارید تنفس عمیق توصیه نمی شود.

داروها:

داروهای مورد استفاده جهت درمان کرونا عمدتاً شامل داروهای ضد ویروس و کورتون ها و داروهای ضد انعقاد است و بنا به نظر پزشک داروهای دیگر میباشد.

عوارض رمدسیویر

افزایش قند خون، افت فشار خون، تهوع، تب و لرز، تعریق، عوارض کلیوی و کبدی از عارضه های احتمالی این دارو است اما در شرایطی که کرونا می تواند افراد را به کام مرگ بکشد استفاده از رمدسیویر توصیه می شود.

عوارض سلگزان :

- ✓ قبل از مصرف هر گونه خونریزی را بررسی و رد کنید
- ✓ دارو را با دیگر داروهای تزریقی مخلوط نکنید.
- ✓ حباب هوای موجود در سرنگ را قبل از تجویز خارج نکنید. چون ممکن است باعث کاهش مقدار دارو شود ..
- ✓ دارو را به صورت عمیق و زیر جلدی در دیواره های قدامی و خلفی جدار شکم تجویز کنید. محل تجویز را ماساژ ندهید.
- ✓ هرگونه خونریزی از بینی و دهان و چشم و ادرار و مدفوع و کبودی وسیع را به پزشک خود اطلاع دهید
- ✓ در صورت سردرد و دل درد شدید که با مسکن بهبود نیابد و یا تورم ناگهانی مفاصل به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ از فعالیت هایی که ریسک خونریزی را افزایش می دهد پرهیز کنید.
- ✓ قبل از مصرف هرگونه آسپرین یا NSAIDs با پزشک معالج مشورت کنید.

✓ در صورتی که پزشک برای شما در منزل سلگزان تجویز نمودند ، قبل از ترخیص ، نحوه تزریق سلگزان را از پرستار خود فرا گرفته و حتما در حضور پرستار تزریق سلگزان داشته باشید .

در صورتی که برای شما کورتون تجویز شده است مقدار تجویز شده را تا انتها مصرف نموده و از مصرف خودسرانه کورتون به دلیل احتمال عفونتهای قارچی و عفونتهای ناشی از مصرف زیاد کورتون خودداری نمایید.

نکات بهداشتی و قرنطینه را همانگونه که در بخش آموزش می دهند فرا گرفته و رعایت نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	مراقبتهای دارویی-تغذیه ای و تنفسی بیمار مبتلا به ویروس کرونا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر مدنی - دکتر صافی
سمت	متخصص عفونی - متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	Pe-inf -12