

بسم الله الرحمن الرحيم

دانشگاه تربیت مدرس



دانشکده علوم پزشکی

گروه پرستاری

خود مراقبتی در کرونا

با تمرکز بر مدیریت علایم و عوارض بیماری

تهیه و تنظیم:

دکتر فضل اله احمدی، دکتر عیسی محمدی، دکتر افسانه صدوقی اصل و صفیه فغانی

مرداد ۱۴۰۰



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
۱- مقدمه	۳
۲- خودمراقبتی	۳
۳- بیماری کرونا	۵
۴- پیشگیری از بیماری کرونا	۷
۵- علایم و عوارض کرونا	۱۲
۶- خود مراقبتی در تنگی نفس	۱۷
۷- خود مراقبتی در سرفه	۲۳
۸- خود مراقبتی در تب	۲۸
۹- خود مراقبتی در اختلالات گوارشی	۳۱
۱۰- خود مراقبتی در سردرد	۳۷
۱۱- خود مراقبتی در خستگی	۴۰
۱۲- خود مراقبتی در قرنطینه	۴۴
۱۳- خود مراقبتی در تغذیه	۴۵
۱۴- خود مراقبتی روانی	۴۹

در خانه بمانیم که منزل کانون اصلی مراقبت از خود است.

****مقدمه**

بیماری و به تبع آن همه گیری ها در طول تاریخ حیات بشر با او همراه بوده است. همه گیری وقتی حالت پاندمیک (همه گیری جهانی) پیدا کند، فقط یک مشکل سلامتی نیست، بلکه یک چالش همه جانبه در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی و... در کل جهان و بشریت است. در حال حاضر بیماری کرونا یا کووید-۱۹ چنین وضعیتی پیدا کرده و تمام ابعاد زندگی انسانی درجهان را به چالش کشیده و یک بحران سخت و سرکش را ایجاد کرده است. این بیماری مثل هر بیماری ویروسی درمان یا علاج قطعی طبی و دارویی ندارد. تنها راه مقابله با این معضل، پیشگیری قبل از بروز بیماری، تقویت مقاومت و دفاع بدن در موقع ابتلاء به بیماری است. در این راستا یک اصل مسلم و توافق عمومی و جهانی، از بهترین راهبردهای مقابله و پیشگیری از بیماری "خود مراقبتی" است. خود مراقبتی یکی از معروف و ارزشمندترین رویکرد و یا مدل مراقبتی در سلامت خصوصاً پرستاری است که در چند دهه اخیر راهبرد و مسیر پرستاران در ارایه مراقبت ها و انجام ایفای نقش حرفه ای آنهاست. در این راستا متن ذیل با استفاده از آخرین شواهد علمی و تجربیات، برای ترویج و گسترش خود مراقبتی در برابر بیماری کووید-۱۹ و کمک به عموم مردم برای خود مراقبتی با تاکید بر شناسایی و مدیریت علایم و عوارض بیماری تنظیم و ارایه گردید.

****اهداف**

هدف از این راهنمای عمل کمک به انتخاب بهترین تصمیم برای سلامت خود، خانواده و دوستان نزدیک در همه گیری جهانی بیماری ویروس کرونا می باشد. این دستورالعمل شما را قادر خواهد نمود که:

- ۱- بهترین شیوه را برای محافظت از خود یاد گرفته و انتخاب کنید.
- ۲- بتوانید از خودتان مراقبت کنید.
- ۳- مراقبت های اساسی برای خانواده و دوستان تان را یاد بگیرید.
- ۴- راهنمای عمل برای زمان و کسانی که نیاز به مشاوره و ارایه مراقبت دارند خواهد بود.

**** خود مراقبتی یا "مراقبت از خود" چیست؟**

یک تعریف مورد توافق و مشترک شامل، توانایی فرد در حفظ و ارتقاء سلامتی، جلوگیری از بیماری، کنار آمدن با بیماری و ناتوانی با یا بدون حمایت یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی، مراقبت از خود شناخته می شود.

با این تعریف، مردم هزاران سال است که "مراقبت از خود" را انجام می دهند. مراقبت از خود مفهوم جدیدی نیست بطوری که از ابتداء مردم لزوماً سلامت خود را مدیریت کرده اند. در طول تاریخ، بین مردم الگوی غالب مراقبت های بهداشتی، مراقبت از خود در داخل خانواده، جامعه و محله بوده است. مردم خود مسئول سلامتی خود و خانواده خود بوده اند، زیرا خودتکایی، یک نیاز و تمایل و آرزوی تقریباً جهانی بوده و هست. علیرغم این، مفهوم خود مراقبتی در مراکز علمی در رشته های مختلف پزشکی، پرستاری، روان شناسی و جامعه شناسی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات مختلف نشان می دهد مفاهیم مشابه مفهوم خودمراقبتی در مطالعات و رشته های دیگر به جای آن به کار برده شده اند؛ مفاهیمی مانند خودکارآمدی، خودپایشی، خودمدیریتی و مدیریت علایم از این دست هستند.

با شروع قرن نوزدهم و ادامه قرن بیستم، با کشف های علمی و پزشکی، پیشرفتهای فناوری در تشخیص، جراحی و داروها و توسعه مشاغل بهداشتی، انقلابی در مراقبت های بهداشتی ایجاد شد. در سال های اخیر محققان رشته های پزشکی اجتماعی، جامعه شناسی پزشکی، داروسازی اجتماعی و اقتصاد، مراقبت از خود را مورد تحقیق قرار داده اند. الگوی درمان محوری که در آن مردم امور درمانی و مراقبتی را به تیم های پزشکی واگذار می کرده اند، تامین کننده هدف پیشگیری نبوده و نیست. رویکرد درمان محوری با توجه به تغییر ماهیت بیماری ها و جمعیت سالمند در بعضی کشورها رویکردی با هزینه بالا است و با توجه به ارتقاء سطح تحصیلات، مردم تمایل به کنترل وضعیت بهداشتی خود دارند. یعنی با خودمراقبتی می توانند از بیماری های مزمن و نپدید پیشگیری کنند. رویکرد قدیمی سیستم های بهداشتی که تمرکز بر ارائه خدمات درمانی دارند، کمتر با چالش ها و نیازهای بهداشتی قرن حاضر سازگار هستند؛ در نتیجه، در طول ۴۰ سال گذشته به دنبال بازگشت از مدل درمان محوری، تمایل بیشتری به سمت رویکرد مراقبت از خود نشان داده شده و می شود.

چرا مداخلات مراقبت از خود در طی همه گیری مانند کرونا مهم هستند؟

گسترش وسیع، سریع و جهانی بیماری کرونا، کارآمدی و عملکرد جاری سیستم های بهداشتی کشورها را به چالش جدی کشانده است. در چالش مداخلات خودمراقبتی مبتنی بر شواهد علمی و با کیفیت می تواند جایگزین مهمی برای مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی باشد. از سوی دیگر برای این بیماری مثل هر بیماری ویروسی تاکنون درمان دارویی برای درمان آن کشف نشده و وجود ندارد. همچنین واکسن ها در آغاز راه هستند علیرغم تاثیر ارزشمند و قابل توجه در کاهش مرگ و میر، شواهد نشان می دهد در بروز و گسترش بروز و شیوع بیماری با توجه به تکرار موج های بیماری در جهان، تاثیر مورد انتظار را در ریشه کنی بیماری ایجاد نکرده است. مبتلایان به این بیماری دچار علایم و عوارض خفیف تا شدید می شوند که نیاز به بستری داشته و گاهی همراه با وضعیت شدید و وخیم نارسایی تنفسی و مرگ مواجه می شوند. لذا پیشگیری اولیه برای اینکه گسترش و همه گیری

بیماری کنترل و مدیریت شود و پیشگیری ثانویه در هنگام مراحل اولیه بروز بیماری و در وضعیت های خفیف و متوسط ابتلای به بیماری برای کاهش بار بستری و وخیم تر شدن شرایط بیماران و حتی کاهش مرگ و میر، بسیار ضروری و حیاتی است. لذا "خودمراقبتی" یک استاندارد طلایی و یک الزام است که می تواند جزء ارزشمند از یک سیستم بهداشتی و درمانی باشد که به خوبی عمل کند و به ویژه هنگامی که اقدامات و محدودیت های رفت و آمد و قرنطینه، دسترسی مردم به خدمات بهداشتی و دارویی را دشوارتر می کند، می تواند مفیدتر باشد.

آیا برای اقدامات خودمراقبتی نیاز به مراجعه به یک فرد متخصص می باشد؟

مداخلات خودمراقبتی راهی را برای مدیریت سلامتی خود در خانه به افراد، خانواده ها و جوامع ارائه می دهد. برخی از اقدامات مراقبت از خود، مانند شستن دستها، انجام اقدامات بهداشتی تنفسی و کنترل بعضی از علایم و عوارض مثل تب که شما را در برابر بیماری و خطرات آن محافظت می کند، نیازی به دستور یک متخصص و پزشک ندارد. سایر مداخلات مراقبت از خود درمانی، مانند گرفتن نسخه برای درمان علائم شدیدتر نیاز به یک متخصص و پزشک دارد.

چنین حمایتی می تواند در طی این همه گیری به روش های مختلفی ارائه شود و به امکانات مراقبت های بهداشتی در محل زندگی شما بستگی دارد. به عنوان مثال، برخی از داروها بدون نسخه در داروخانه ها در دسترس هستند، یا مشاوره و اطلاعات مهم در دوران همه گیری می توانند از طریق تلفن یا سامانه های برخط ارائه شوند. برای اینکه اصول و اقدامات خود مراقبتی در کرونا را بهتر شناخته و عمل کرد لازم است ابتدا؟ توضیحی ساده در مورد ماهیت ویروس کرونا و رفتار و عملکرد آن را در طبیعت و بدن ارایه گردد. لذا بخش بعدی مطالب مختصری برای توضیح این موضوع می باشد.

**** بیماری کرونا یا کووید ۱۹:**

ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا در کنار بقیه ویروس ها مثل ویروس های سرماخوردگی و انفلانزا از دسته میکروب ها و موجودات میکروسکوپی هستند که در محیط زندگی ما و در طبیعت بسیار وجود دارند و جز اکو سیستم حیات هستند. اندازه آنها کوچک، فقط ۱۰۰ نانومتر قطر دارند و در زیر میکروسکوپ های الکترونی قابل مشاهده هستند. ویروس کرونا ویروسی تقریباً کروی است و در سطح آن برجستگی های زیادی دارد.

ویروس کرونا یک رشته پروتئینی است که دارای یک غشا بیرونی منفرد است که چندین ژن را در بر گرفته است. حیات مستقل ندارند در سلولهای زنده دیگر مثل حیوان و انسان می توانند ادامه حیات دهند. جهش یا تغییر شکلهای آن آسان است زیرا ماده ژنتیکی آن RNA تک رشته ای است.

قبل از دسامبر ۲۰۱۹ یا دی ماه سال ۱۳۹۸ فقط شش نوع ویروس کرونا برای انتقال آلودگی به انسان شناسایی شده بود. چهار مورد از آنها علائم خفیف سرماخوردگی را در افراد ایجاد می کند و به طور کلی طی دو هفته بهبود می یابند. اما دو مورد دیگر عفونت های شدیدی هستند، می توانند بیماری های جدی تنفسی ایجاد کنند. یکی از آنها ویروس سندرم حاد تنفسی حاد نامیده می شود که باعث شیوع بیماری سارس در چین در سال ۲۰۰۳ شد. دیگری ویروس سندرم تنفسی خاورمیانه مرس نام دارد که اولین بار در سال ۲۰۱۲ در خاورمیانه یافت شد.

اولین بار ویروس کرونای جدید به عنوان علت ایجاد یک دسته ذات الریه در ووهان، مرکز استان هوبئی چین شناخته شد. سازمان بهداشت جهانی این ویروس جدید را به عنوان nCoV-2019 و بیماری کرونا را به عنوان کووید ۱۹ (COVID-19) نام گذاری کرد. این ویروس کرونایی قبلاً هرگز در انسان یافت نشده بود. ویروسی بسیار مسری که دستگاه تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد. از فردی به شخص دیگر منتقل می شود. همه گیر زمانی اتفاق می افتد که ویروس جدیدی در سراسر جهان گسترش یابد. از آنجا که انسان در برابر ویروس جدید مصونیت دائمی نمی یابد و به راحتی از طریق تنفس به دیگران منتقل می شود، تعداد بیشتری از افراد بیمار می شوند.

ویروس کرونا چگونه گسترش یا انتقال می یابد؟

افراد می توانند این ویروس را از دیگران گرفته و مبتلا به بیماری شوند. این بیماری در درجه اول از طریق قطره های کوچکی از بینی یا دهان از فردی به فرد دیگر منتقل می شود که در صورت سرفه، عطسه یا صحبت کردن، فرد مبتلا به دیگران انتقال داده می شود. این قطرات نسبتاً سبک هستند، مدتی در هوا معلق می مانند، در صورت

تنفس، عطسه و حرف زدن این قطرات ریز از افراد آلوده به ویروس، در هوا پخش شده و افراد نزدیک می توانند به کرونا مبتلا شوند. به همین دلیل مهم است که حداقل ۱/۵ تا ۲ متر از دیگران فاصله داشته باشید.

همچنین این قطرات می توانند روی اشیاء و سطوح اطراف فرد مانند میز، دستگیره در و نرده های دستی قرار گیرند. افراد می توانند با لمس این اشیاء یا سطوح، سپس لمس چشم، بینی یا دهان خود به این بیماری (به میزان کمتر از را تنفس) آلوده شوند. به همین دلیل مهم است که دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشوید و یا با محلول ضدعفونی کننده الکلی دست تمیز کنید. به نظر می رسد خطر ابتلا به کوید ۱۹ از مدفوع فرد آلوده کم است. در حالی که تحقیقات اولیه نشان میدهد که ویروس ممکن است در برخی موارد در مدفوع وجود داشته باشد، گسترش از طریق این مسیر ویژگی اصلی شیوع آن نیست. محققین و سازمان بهداشت جهانی در حال بررسی در مورد شیوع انتشار کوید ۱۹ و اطلاعات جدید منتشر خواهد شد. از آنجایی که احتمال این خطر وجود دارد، یک دلیل دیگری برای شستن مرتب دستها، بعد از استفاده از دستشویی و قبل از غذا می باشد.

آیا انسان می تواند از یک منبع حیوانی به کرونا یا کووید ۱۹ آلوده شود؟

کرونا ویروس ها یک خانواده بزرگ ویروسی هستند که در حیوانات شایع است. گاهی اوقات، افرادی به این ویروس ها آلوده میشوند که ممکن است به افراد دیگر نیز سرایت کند. به عنوان مثال ویروس ایجاد کننده سارس با گربه های خاصی همراه بود و مرس توسط شترهای خاص منتقل میشود. اما احتمال انتقال کوید ۱۹ از طریق حیوانات تاکنون تأیید نشده است. برای احتیاط برای محافظت از خود، در هنگام بازدید از بازار حیوانات زنده، از تماس مستقیم با حیوانات و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید. اطمینان از روشهای ایمنی غذایی در همه زمان ها لازم است. لذا بهتر است تا از آلودگی غذاهای نپخته جلوگیری کنید و از مصرف محصولات حیوانی خام یا نپخته خودداری شود.

**** پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا:**

🌀 دستان خود را به طور مرتب بشوید و از تماس دست آلوده به صورت خودداری کنید.

در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، می توان از ژل های دستی با حداقل ۶۰-۷۰٪ الکل استفاده کرد. چگونه دستان خود را با آب و صابون بشویید؟

- ✓ دستان خود را با آب گرم خیس کرده و صابون بزنید.
- ✓ دستان خود را حدود ۲۰ ثانیه به هم بمالید تا صابون کف ایجاد کند.
- ✓ بالای دستان خود را بین انگشتان و زیر ناخن های خود بمالید.
- ✓ دستان خود را زیر آب روان بشویید. سپس دستان خود را با یک حوله تمیز یا حوله کاغذی خشک کنید.

🌀 هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با آرنج خمیده خود یا دستمال بپوشانید. دستمال های استفاده شده را درون سطل آشغال بسته قرار داده و دستان خود را بشویید.

🌀 اشیاء و سطوح مکرراً لمس شده را تمیز و ضد عفونی کنید. برای تمیز کردن سطح از مواد ضد عفونی کننده خانگی معمولی استفاده کنید.

🌀 دست ندهید و در صورت امکان روبوسی و تماس نزدیک برقرار نکنید.

🌀 برای کاهش انتقال و شیوع ویروس، فاصله اجتماعی حدود ۲ متر برای همه افراد توصیه می شود. فعالیت های اجتماعی را تا حد امکان از راه دور با کاهش تماس بین افراد بیمار و سالم انجام گردد. همچنین توصیه می شود برای محافظت از خود و خانواده و خصوصاً سالمندان و بیماران مزمن در برابر ابتلا به ویروس، رفت و آمده و دورهمی ها را کاهش دهید.

برخی از کارهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر است:

- ✓ تعداد افرادی را که روزانه در خارج از محل کار و خانه ملاقات می کنید کاهش داده و دست ندهید.
- ✓ در حالت ایده آل از حضور در تجمعات و خوابگاه های عمومی خودداری کنید. از مکانهای شلوغ پرهیز کنید.
- ✓ در صورت امکان در خانه از راه دور کار کنید.
- ✓ هنگامی که در محیط های شلوغ مانند حمل و نقل عمومی یا سوپرمارکت هستید ، اقدامات محافظت شخصی را انجام دهید.

**** پوشیدن ماسک**

این ماسکهای یکبار مصرف ابزاری حیاتی در جلوگیری از انتشار ویروس هستند. میکروب ها و ویروس می توانند روی ماسک زندگی کنند. بنابراین فقط باید یکبار استفاده شود و سپس دور ریخته شود.

چه کسی باید از این ماسک استفاده کند؟

همه افراد در همه شرایط خارج از منزل و محل کار خصوصاً مراقب کنندگان از بیماران باید از ماسک استفاده کنند. مراقب باید هر زمان که از نزدیک (۲ متر یا کمتر) با فرد بیمار و سایر اعضای خانه در تماس است، از ماسک استفاده کند.

به طور کلی:

- در خانه‌ای که بیمار کرونا در آن وجود دارد، مهم است که همه از ماسک استفاده کنند تا از انتشار ویروس جلوگیری کند.
- اگر ماسک شما آسیب دیده یا کثیف شده است، یا اگر تنفس از طریق آن دشوار است، باید حداقل ۲ متر از فرد بیمار دور شوید، آن را برداشته، با خیال راحت دور بیندازید و یک ماسک جدید جایگزین کنید.
- همیشه قبل و بعد از استفاده از ماسک، پس از تنظیم آن، یا پس از لمس روی ماسک، دستان خود را بشویید.
- بیش از یک بار از ماسک یکبار مصرف استفاده نکنید.
- ماسک به اشتراک نگذارید. هر یک از اعضای خانه باید از ماسک های خود استفاده کند.
- روی ماسک را لمس نکنید، همان جایی است که میکروب ها را به خود می گیرد. فقط بندها و قسمت فلزی برای ثابت کردن روی بینی را لمس کنید.
- از زدن ماسک برای کودکان زیر ۲ سال خودداری کنید.
- از زدن ماسک برای کسی که در تنفس مشکل دارد، یا بیهوش یا ناتوان است، خودداری کنید.

برای ماسک زدن

- (۱) دستها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه کاملاً با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
- (۲) بررسی کنید که قسمت جلوی ماسک رو به شما باشد. چین باید به دور از صورت و قطعه بینی شما در قسمت فلزی قرار گیرد.
- (۳) فقط حلقه های گوش را نگه دارید و آنها را یکی یکی مرتب و دور گوش خود بکشید.
- (۴) بینی و دهان خود را با ماسک بپوشانید، و اطمینان حاصل کنید که هیچ فاصله ای بین لبه ماسک و صورت شما وجود ندارد. مطمئن شوید که در پل بینی خود کاملاً راحت هستید. باید بتوانید نفس بکشید و با پوشیدن ماسک احساس راحتی کنید.

برداشتن ماسک

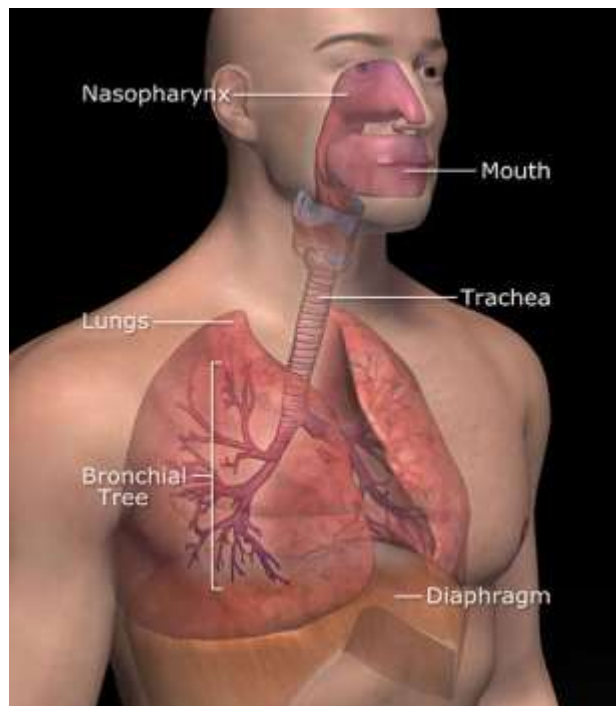
- (۱) قبل از برداشتن ماسک دستان خود را بشوید.
- (۲) سعی کنید به بخشی از ماسک که بینی و دهان شما را پوشانده است دست نزنید. ممکن است آلوده باشد.
- (۳) فقط با نگه داشتن بندها، ماسک را بردارید.
- (۴) ماسک را در یکی از کیسه های زباله مخصوص دور بریزید.
- (۵) سپس دستان خود را بشوید.

تا اینجا برای یادآوری و تاکید بیشتر، چند نکته کاربردی بسیار مهم که شاید فراوان شنیدید و عمل کردید در مورد پیشگیری اولیه یعنی اینکه چه کار کنیم به این بیماری مبتلا نشویم یا کمتر مبتلا شویم ارایه گردید. در بخش بعدی بیشتر بر پیشگیری ثانویه یا وقتی بیمار شدیم چه کار کنیم بیماری شدیدتر نشود، عوارض و مشکلات آن کمتر گردد و نیز زودتر بهبود یابیم. برای اینکه وارد این بحث شویم لازم است مختصری در مورد بیماریزای یا نحوه ایجاد بیماری ویروس کرونا مختصر توضیح داده شود.

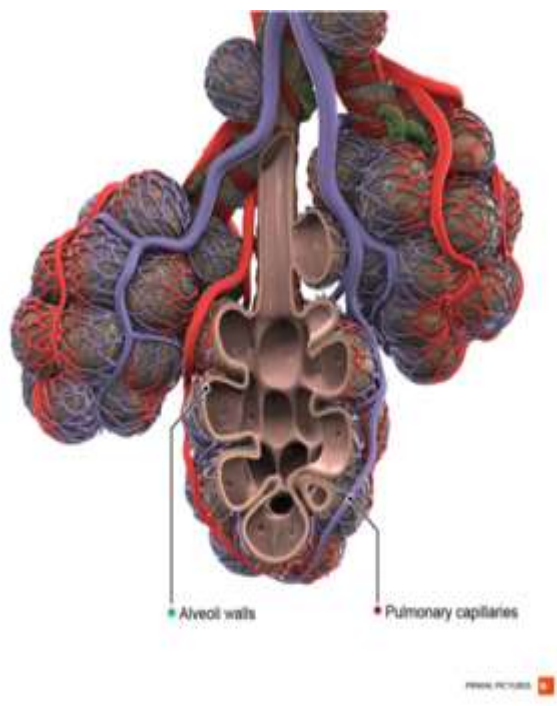
**** بیماری زایی ویروس کرونا**

هنگامی که ویروس در بدن قرار می گیرد، با غشای مخاطی که بینی، دهان و چشم را پوشانده تماس می گیرد و از طریق گیرنده مخصوص خود (آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲)، مولکولی که داخل سلولهای ما را از طریق غشای سلول به خارج متصل می کند، وارد سلولهای راه هوایی سالم می شود و از سپس از همان سلول برای ساختن قطعات جدید ویروس استفاده می کند. ویروس ها ساختار سلولی (یا پیکر زنده) ندارند و فقط شامل عامل وراثتی (RNA) و یک پوشش هستند. در نتیجه این ویروس ها به تنهایی نه تنفس، نه تغذیه و نه تولید مثل می کنند. اما با ورود به سلول های بدن میزبان خود، کنترل سلول را به دست می گیرند و سلول را وادار به تکثیر ویروس می کنند، تکثیر چند برابر می شود و ویروس های جدید سلول های مجاور را آلوده می کنند. تا جایی که سلول می میرد و بدن سلولهای آسیب دیده توسط ویروس را با بافت نابجا، ضخیم و سفت جایگزین می کند. در نهایت این می تواند منجر به عارضه بد و غیرقابل برگشت به نام سفتی یا "فیبروز ریوی" شود، که در بعضی افراد مبتلا به کرونا دیده شده است. اگر ریه ها به شدت تحت تأثیر عفونت قرار بگیرند، این عارضه وخیم به احتمال بیشتر ایجاد می شود. در ادامه ویروس های بسیار زیادی هم که در سلول ساخته شده اند در بدن پخش می شوند.

دستگاه تنفسی ما مانند درختی وارونه است که تنه درخت همان نای است، در ریه های به شاخه های کوچکتر و کوچکتر تقسیم می شود. در انتهای هر شاخه کیسه های هوایی کوچکی وجود دارد که آلوئول نامیده می شوند. در اینجاست که اکسیژن وارد خون می شود و دی اکسید کربن خارج می شود (شکل های ۱ و ۲).



شکل ۱: ساختمان دستگاه تنفس



شکل ۲: حبابچه های هوایی (محل تبادل اکسیژن)

ویروس کرونا می تواند قسمت فوقانی یا تحتانی دستگاه تنفسی شما را آلوده کند. از مجاری تنفسی شما عبور می کند. همچنین پوشش مخاطی ریه می تواند تحریک شده و ملتهب شود. در برخی موارد، عفونت می تواند تا حد زیادی به حبابچه های هوایی (آلوئول) برسد. بسته به اینکه چه وسعت از ریه ها را درگیر و مبتلا کند، در سی تی اسکن مشخص و این میزان را به درصد درگیری ریه ها به عفونت (۱۵ یا ۲۰ درصد و بیشتر) بیان می کنند.

هنگامی که عفونت دستگاه تنفسی را درگیر می کند، سیستم ایمنی بدن با آن مقابله می کند. ریه ها و راه های هوایی متورم شده و ملتهب می شوند. این می تواند از یک قسمت از ریه شروع شده و به تمام قسمت های ریه به صورت دو طرفه گسترش یابد. برخی از افراد ممکن است با تولید یک واکنش ایمنی شدید (طوفان سلولهای آسیب رسان)، همراه با احتمال افزایش لخته شدن خون، به ویروس واکنش نشان شدید و غیرضروری نشان می دهند، همه اینها می تواند منجر به آسیب بافت ریه ها شود.

حدود ۸۰٪ افرادی مبتلا به کووید ۱۹، علائم خفیف تا متوسطی دارند. ممکن است سرفه خشک یا گلودرد داشته باشند. برخی از افراد مبتلا به ذات الریه شده، یک عفونت ریوی است که در آن حبابچه های هوایی ملتهب می

شوند. در ذات الریه، حبابچه های هوا در ریه ها ملتهب و با مایعات پر می شوند، توانایی آنها در گرفتن اکسیژن محدود شده و باعث تنگی نفس، سرفه و سایر علائم تنفسی می گردد. برای برخی از افراد، مشکلات تنفسی می توانند به حدی شدید گردد که نیاز به درمان در بیمارستان با اکسیژن یا حتی دستگاه تنفس مصنوعی داشته باشند. با پیشرفت ذات الریه در کووید ۱۹، بیشتر حبابچه های هوا پر از مایعاتی می شوند که از رگ های خونی ریز در ریه ها نشت پیدا می کند. سرانجام، تنگی نفس ایجاد شده و می تواند منجر به سندرم دیسترس حاد تنفسی یک نوع نارسایی حاد ریوی می باشد گردد. هنگامی که عفونت به جریان خون برسد و از طریق آن گسترش یابد می تواند باعث آسیب بافتی در هر کجای بدن شود.

دوره کمون بیماری متوسط ۴ تا ۵ روز است و در موارد اندک تا دو هفته هم گزارش گردید. البته در نوع جدید مثل دلتا در بعضی افراد کمتر هم گزارش شده است. ۸۰ تا ۸۵ درصد افراد ممکن است ویروس وارد بدن آنها شود و آزمایش PCR آنها هم مثبت باشد، ولی وارد مرحله بعدی بیماری یعنی **بروز علایم و عوارض بیماری نشوند**. اگرچه این افراد خودشان مشکلی نخواهند داشت اما به شدت می توانند برای دیگران خطرناک باشند. زیرا می توانند ناقل ویروس به دیگران باشند. اما در ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد پس از مدتی این ویروس از طریق تکثیر سریع، شروع به حمله به بافت و سلولهای میزبان در بینی و حلق نموده و سپس وارد ریه ها شده و می تواند عفونت حاد در دستگاه تنفس بصورت پنومونی یا ذات الریه ایجاد کند. حدود ۱۵ درصد آنها بیماری متوسط و شدید پیدا کرده و نیاز به بستری داشته و ۵ درصد آنها ممکن است نیاز به بستری در بخش ویژه و درمانهای حمایتی خاص داشته باشند. شایع ترین عارضه در بیماران کووید شدید پنومونی یا ذات الریه است. اما عوارض دیگر با احتمال کمتر شامل سندروم حاد دیسترس تنفسی، سپسیس، شوک سپتیک، نارسایی ارگانهای دیگر مثل کلیه ها، قلب با احتمال بیشتر در سن بالای ۷۰ سال و بیماریهای همراه یا زمینه ای می باشند. درصد کمی هم ممکن است دچار مرگ شوند.

وسعت و شدت پنومونی از فردی به فردی متفاوت است. این تفاوت به مقاومت و پاسخ دستگاه ایمنی بدن افراد بستگی دارد. افرادی که بدلائل مختلف مثل ابتلای به بیماریهای سرطان، دیابت و یا مصرف طولانی مدت داروهای ضعیف کننده ایمنی بدن مثل کورتن و شیمی درمانی، دفاع یا ایمنی آنها کاهش یابد ممکن است بیماری به سرعت در ریه ها پیشرفت کند و شدت یابد. همچنین ممکن است افرادی که هیچیک از این مشکلات را ندارد و بسیار سالم و سرحال هستند اما پاسخ شدید و غیرعادی ایمنی بدن به این ویروس موجب تشدید عارضه و وخیم شدن شرایط بیمار گردد. مشاهده مرگ و میر بعضی افراد جوان و سالم بدنبال این بیماری به این دلیل بر می گردد.

هر چه وسعت یا درصد درگیری ریه بیشتر باشد، عوارض و مشکلات و نیاز به مراقبت و درمان بیشتر خواهد. در حالت خفیف بیماری (داشتن علایم غیراختصاصی مثل تب و لرز و سرفه و سوزش گلو و عدم درگیری ریه و عدم کاهش اکسیژن خون) **نیاز به بستری ندارند و باید در منزل مراقبت شده و قرنطینه** باشند. تغذیه خوب (پرکالری و پرویتامین)، خواب مناسب، مصرف زیاد مایعات (در صورت نداشتن بیماری قلبی و محدودیت مصرف مایعات) و حفظ آرامش و دوری از استرس برای آنها توصیه می شود. البته افرادی که بیمار زمینه ای دارند باید به مرکز درمانی مراجعه و آنها بسته به شرایط برای بستری یا عدم بستری تصمیم می گیرند. در عین حال باید بیشتر و مرتب پایش و کنترل شوند.

اما بیماران متوسط و شدید (درگیری ریوی با علامت کاهش سطح اکسیژن) خصوصاً افراد پرخطر و دارای بیماری زمینه ای باید بستری شوند و نیاز دریافت اکسیژن و مراقبت های حمایتی بیشتر و نیز دریافت دارو در صورت لزوم خواهند داشت. در چنین شرایطی تاخیر در مراجعه و عدم شروع به موقع درمانهای مورد نیاز خطرناک بوده و غیرقابل جبران می باشد.

**** علائم و عوارض بیماری کرونا**

شایع ترین علائم عبارتند از:

- تب (دمای بالا بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد) یا لرز،
- سرفه (می تواند هر نوع سرفه ای، معمولاً خشک و گاهی حمله ای و شدید اما نه همیشه)،
- درد بدن، سردرد
- تنگی نفس و دیگر مشکلات تنفسی،
- خستگی
- از دست دادن حس های بویایی و چشایی،

علائم دیگری که کمتر شایع هستند و ممکن است برخی از بیماران را درگیر کند، گرفتگی بینی، التهاب ملتحمه، گلودرد، اسهال، از دست دادن طعم یا بو یا بثورات روی پوست یا تغییر رنگ انگشتان دست و پا است. این علائم معمولاً خفیف هستند و به تدریج شروع شوند یا حتی در بعضی افراد اولین علایم باشند.

افراد مسن و افرادی که دارای مشکلات پزشکی زمینه ای مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی و ریوی، دیابت یا سرطان هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری جدی قرار دارند. با این حال، هر کسی می تواند به کرونا مبتلا و به شدت بیمار شود. افراد در هر سنی که دچار تب بالا و مستمر بیش از ۳ روز یا سرفه

شدید می شوند ، مشکل تنفس / تنگی نفس، خستگی و بحالی مفرط و زیاد شوند بیش از ۳ روز ، یا از دست دادن هوشیاری و توان حرکت باید بلافاصله به دنبال مراقبت های پزشکی باشند.

اگر بیماران به درستی و به موقع مراقبت و درمان نشوند، پیشرفت بیماری می تواند دستگاه های حیاتی بدن از جمله دستگاه های تنفس و قلب را نارسا و تخریب نماید و منجر به مرگ آنها شود. عمدتاً مرگ و میر به دنبال این عارضه یا عوارض دیگر مثل سکته های قلبی و مغزی و غیره به وقوع می پیوندد. لذا مراقبت های حمایتی و درمان به موقع و کافی موجب کاهش شدت و دوره بیماری و نیز نجات جان بیماران حتی شرایط شدت بیماری می شود.

سیر بیماری کووید ۱۹

سیر بیماری را می توان به مراحل زیر تقسیم کرد:

(۱) مرحله بدون علامت/ قبل از بروز علائم

(۲) مرحله خفیف

(۳) مرحله متوسط

(۴) مرحله شدید

(۵) مرحله بحرانی

۱- مرحله بدون علامت/ قبل از بروز علائم

درصد این افراد بسیار زیادند و قابل شناسایی نیستند و تشخیص بیماری در این مرحله صرفاً با تست آزمایشگاهی RT-PCR است که در حین بیماریابی در افراد بی علامت در تماس نزدیک با افراد مبتلا به کووید ۱۹ و یا حین غربالگری از افراد بی علامت در مکان تجمعی (نظیرخانه سالمندان، زندان و ...) صورت می گیرد. به همین دلیل زدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی برای همه الزامی است. این افراد نیز ممکن است این افراد بعد از مدتی علامت دار شوند.

۲- مرحله خفیف

در این مرحله علائم خفیف بصورت تب کمتر از ۳۸ درجه، گلودرد با یا بدون سرفه های خشک، لرز، سردرد، از دست دادن حس چشایی و بویایی، تهوع، استفراغ، بی اشتها، اسهال، بدن درد، ضعف و خستگی مفرط است. ممکن است درگیری یا عفونت ریوی وجود داشته باشد. لذا در نوجوانان یا بزرگسالان ممکن است با علائم بالینی ذات الریه (تب، سرفه، تنگی نفس، تنفس سریع) اما بدون علائم پنومونی شدید باشد. در حالی که تشخیص را می توان بر اساس علائم بالینی انجام داد، تصویربرداری از قفسه سینه (رادیوگرافی و سی تی اسکن) ممکن است در

تشخیص و شناسایی یا رد درگیری ریوی کمک کند. در این مرحله علائم حیاتی (نبض، فشارخون و تعداد تنفس) پایدار است و عفونت تنفسی سطح اشباع اکسیژن خون طبیعی است می باشد. این علائم می تواند در هر فرد متفاوت باشد و هر بیمار یک یا چندین مورد از علائم را داشته باشد. عموماً فرد نیاز به بستری ندارد. بیشتر قادر خواهند بود در منزل مراقبت (خودمراقبتی) شوند.

۳- مرحله متوسط

در نوجوان یا بزرگسال با علائم بالینی ذات الریه (تب، سرفه، تنگی نفس، تنفس سریع) اما بدون علائم پنومونی شدید، از جمله اشباع اکسیژن خون شریانی بیشتر ۹۰ در هوای اتاق می باشد. همچنین علائم تب بیشتر از ۳۸ درجه، گلودرد با یا بدون سرفه های خشک، لرز، سردرد، از دست دادن حس چشایی و بویایی، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی، اسهال، بدن درد، ضعف و خستگی مفرط بیشتر از مرحله خفیف داشته باشند. این علائم می تواند در هر فرد متفاوت باشد و بیمار یک یا چندین مورد از علائم را داشته باشد.

۴- مرحله شدید

درگیری یا عفونت شدید ریوی وجود دارد. در نوجوان یا بزرگسال با علائم بالینی ذات الریه (تب، سرفه، تنگی نفس، تنفس سریع) به علاوه یکی از علائم: تعداد تنفس بیشتر ۳۰ بار در دقیقه؛ ناراحتی یا تنگی شدید تنفسی؛ یا اکسیژن خون شریانی کمتر از ۹۰ در هوای اتاق. همچنین تصویربرداری از قفسه سینه (رادیوگرافی و سی تی اسکن) ممکن است در تشخیص و شناسایی یا رد درگیری ریوی کمک کند.

۵- مرحله بحرانی

مرحله نارسایی حاد تنفسی است. ممکن است ظرف ۱ هفته پس از یک حمله بالینی قبلی (به عنوان مثال ذات الریه) یا علائم تنفسی جدید یا بدتر شدن شرایط بیمار آغاز و شناخته شود. در این مرحله نیز عموماً علائم بالینی دو مرحله قبلی ممکن است با شدت بیشتری وجود داشته باشد.

ملاک های ورود به این مرحله عبارتند از:

(۱) پیشرفت سریع علائم تنفسی به ویژه تشدید تنگی نفس

(۲) افزایش تعداد تنفس (افزایش تعداد تنفس بالای ۳۰ تا در دقیقه)

(۳) اشباع اکسیژن کمتر از ۸۸ درصد

(۴) افزایش درگیری بیش از ۵۰ درصد از ریه در سی تی اسکن

لازم به ذکر است که بروز انواع شدید بیماری در هر زمانی از سیر بیماری ممکن است رخ دهد و بروز آن الزاماً مستلزم طی همه مراحل قبلی نیست. هر یک شرایط زیر نیز می تواند نشانه وضعیت بحرانی باشد:

(۱) بروز علائم نارسایی تنفسی که علیرغم اکسیژن درمانی غیرتهاجمی اشباع اکسیژن کمتر از ۸۸ درصد باشد.

(۲) بروز نشانه های شوک

(۳) بروز نارسایی چند ارگانی

در این مرحله بیمار نیازمند مراقبت های ویژه است. همانطور که اشاره شد، بروز انواع شدید بیماری در هر زمانی از سیر بیماری ممکن است رخ دهد و بروز آن الزاماً مستلزم طی همه مراحل قبلی نیست.

****بیماران نیازمند به ماندن و مراقبت در منزل**

پنج گروه اصلی که نیازمند مراقبت در منزل می باشند:

- ✓ افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا ویروس تماس نزدیک داشته اند (نیاز به قرنطینه)
 - ✓ کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار قرار گرفته باشند (نیاز به خود کنترلی)
 - ✓ افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند (نیاز به جداسازی)
 - ✓ افراد پرخطر با شرایط درمان سرپایی (نیاز به جداسازی)
 - ✓ بعد از ترخیص از بیمارستان برای پیگیری (نیاز به جداسازی)
- بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظر در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سامانه salamat.gov.ir مراجعه و علائم بیماری خود را ثبت نموده و یا پزشک و مرکز درمانی مراجعه نمایند.

علائم اورژانسی شامل:

- تنگی نفس، تنفس دشوار و و پیش رونده
- خستگی و بیحالی مفرط و زیاد شونده بیش از ۳ روز
- تشدید سرفه های حمله ای یا بروز سرفه های خلط دار
- عدم قطع تب بیش از ۳ روز از شروع بیماری
- ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- کبودی لبها و صورت

**** خود مراقبتی با توجه به علائم و عوارض بیماری**

تاکنون درمان دارویی برای علاج یا شفای بیماری کرونا کشف و ارایه نشده است. بررسی ها نشان داده که داروهای موجود کم یا بی اثر بوده و فقط در شرایط خاص یا برای کاهش احتمالی شدت و پیشرفت بیماری یا برای پیشگیری از عفونت فرصت طلب دیگر که می تواند شرایط بیمار را بدتر کند تجویز می شوند. اصولا در همه بیمارهای عفونی ثابت شده که دفاع یا مقاومت طبیعی و خدادادی بدن موجب شفای بیماران می شود. اما آنچه بیشتر از دارو می تواند به کمک مقاومت بدن بیاید و شدت یا سرعت بیمار را کاهش داده و به بدن امکان دهد تا بر ویروس و عوارض بیماری غلبه کند، "مراقبت پرستاری" در شرایط سخت و شدید بیماری در بیمارستان و بخش های ویژه و یا "مراقبت از خود" در شرایط خفیف و متوسط اولیه توسط خود فرد و خانواده می باشد. در ذیل برحسب علائم و عوارض راهکارها و اقدامات مناسب مرتبط توضیح داده می شود.

**** خودمراقبتی در تنگی نفس و مشکلات تنفسی**

شایعترین عارضه خطرناک و کشنده بیماری کووید ۱۹ درگیری یا عفونت دستگاه تنفس است. پنومونی یا درگیری و عفونت منتشر بخش تحتانی دستگاه تنفس و بافت اصلی تنفس، جدی و شایعترین عارضه است که باعث بستری در بیمارستان یا بخش های ویژه و احتمالا مرگ و میر می شود. برای اهمیت این عارضه و مراقبت از مشکلات ناشی از این درگیری به توضیحات و شکل های ۱ و ۲ مجدد توجه گردد. شکل دو بخش اصلی عملکردی تنفس یعنی دسته ای از حبابچه های هوایی که اکسیژن در آن تبادل پیدا کرده و وارد خون می شود و دی اکسید کربن را خارج می کند را نشان می دهد. التهاب و عفونت در این بخش موجب تجمع خلط و انسداد در مجاری تنفسی و ضخیم شدن کیسه های هوایی شده و مانع تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن می شود. مهمترین خطر این حالت بروز نارسایی ریوی و کاهش شدید اکسیژن تنفسی است.

پس از التهاب تجمع سولهای دفاعی، ترشح موکوسی، سرفه و خلط در محل ضایعه یک مکانیسم دفاعی و لازم برای دفع بیماری است. اما تجمع زیاد و پایداری این شرایط موجب تشدید انسداد، تنگی نفس و مانع عملکرد حیاتی ریه ها می شود. لذا مراقبت ها و اقدامات لازم و حمایتی نظیر تخلیه ترشحات و خلط قبل از دادن اکسیژن ضروری و حیاتی است. **توجه داشته باشید که تنگی نفس شدید اغلب باعث اضطراب می شود که اضطراب هم می تواند باعث افزایش تنگی نفس شما شود. لذا حفظ آرامش بیمار بسیار مهم است.**

**** اقدامات خود مراقبتی برای کاهش تنگی نفس**

در خصوص اهمیت کمک به تنفس راحت و طبیعی این نکته قابل توجه هست. خداوند متعال دستگاه تنفسی فوقانی یعنی بینی و مسیر حلقی بینی را بگونه ای درست کرده که هوا در ضمن عبور از این قسمت گرم، مرطوب،

تمیز و خنک می شود. در چنین شرایطی هوای تنفسی وارد شده به بخش تحتانی تنفس یعنی ریه ها مطبوع و مفید می باشد. موقعی اهمیت این موضوع را حس می کنیم که به هردلیلی این عملکرد مهم بینی در دم مختل شود. مثلاً به هر دلیلی مجرای بینی بسته و مسدود شود (سرماخوردگی شدید، ضربه و جراحی) یا در هوای سرد صبحگاهی می دویید و هوای تنفسی از طریق دهان هم بدون طی گذر از بینی وارد مجاری ریه ها شود، موجب تحریک و سوزش مجاری هوایی یا سینه ها می شود. چون هوای دمی گرم، مرطوب و تمیز نشده است. در شرایط بروز علائم کرونا که گاهی با علائم سرماخوردگی و گرفتگی بینی همراه است این مشکلات تشدید شده که اهمیت تهویه مناسب و استنشاق هوای مطبوع ضرورت پیدا می کند. لذا معتدل نگه داشتن هوای اتاق (۲۴ درجه سانتی گراد)، استفاده از بخور در شرایط خشک و تهویه هوای اتاق بیمار اهمیت پیدا می کند. بطور کلی در این رابطه به عنوان بخشی از مراقبت های حمایتی، موارد زیر ممکن است به کنترل تنگی نفس شما کمک کند:

- خنک نگه داشتن اتاق
 - باز کردن پنجره یا درب، گردش هوا را بهبود ببخشید (از فن و پنگه استفاده نکنید زیرا این امر باعث گسترش عفونت می شود)
 - تکنیک های آرام سازی اعصاب، تنفس و تغییر وضعیت بدن
- تکنیک های تنفس کنترل شده شامل وضعیت قرار گیری، تنفس با لب های غنچه ای، تمرینات تنفسی و تمرین تنفس هماهنگ است.

***تکنیک قرار گرفتن در وضعیت مناسب**

قرارگرفتن در حالت های مناسب نشسته، ایستاده و دراز کشیده به شما در باز شدن راه هوایی و تنفس راحت و اثربخش تر کمک می کند.

۱- به صورت عمود در یک صندلی راحتی بنشینید و هر دو دست را روی بازوهای صندلی یا بالشتک ها نگه دارید. بگذارید شانه ها پایین بیایند و شل شوند. کف پاها را روی زمین قرار دهید. این وضعیت محتویات شکمی را از قفسه سینه دور کرده و به پرده بین شکم و سینه امکان می دهد بیشتر و راحت تر باز شود و دم راحت و موثر انجام شود.



۲- روی یک صندلی بنشینید و اجازه دهید بدن شما به جلو حرکت کند. برای حمایت از شما ، هر دو دست خود را روی میز یا زانوهای خود قرار دهید.



۳- دراز بکشید و با بالش زیر بالاتنه قرار بگیرید.

بالشتک بالایی را برای حمایت از سر خود در گردن خود فرو کنید. بازوی بالای خود را روی بالشی که جلوی سینه شما قرار گرفته و پای بالایی خود را روی دیگری قرار دهید.



در وضعیت راحت خود، مچ دستان، انگشتان و فک خود را شل کنید.

**** تنفس لب غنچه ای**

تنفس لب غنچه ای می تواند به باز نگه داشتن طولانی تر مسیرهای هوایی کمک کرده و جریان هوای ورودی و خروجی از ریه ها را تسهیل کند. تنفس لب غنچه ای را می توانید به روش زیر انجام دهید:

- صاف بنشینید - وضع اندامی خوب می تواند به حرکت بهتر ریه کمک کند.

از طریق بینی به آرامی و کنترل شده نفس عمیق بکشید. شبیه زمانی که قصد بوسیدن فرد دیگری را دارید، لب های خود را به شکل غنچه درآورید.

عمل بازدم را از طریق دهان و لب های غنچه شده انجام دهید. در حالت ایده آل، عمل بازدم باید دو برابر طولانی تر از عمل دم باشد. شما می توانید با تمرکز بر گذر زمان (شمارش ذهنی) این کار را انجام دهید. به عنوان مثال، عمل دم را طی ۵ ثانیه و عمل بازدم را طی ۱۰ ثانیه انجام دهید.

برای افرادی که از نظر بدنی زیاد فعال نیستند و شاید عضلات تنفسی خود را به طور مکرر تمرین ندهند، تنفس لب غنچه ای ممکن است فواید خاص دیگری را به همراه داشته باشد.

* شل شدن و افتادن شانه ها حالت "خمیده" را که همراه با اضطراب است کاهش می دهد.

* نشستن به صورت قائم باعث حداکثر تهویه می شود و انسداد راه هوایی را کاهش می دهد.

نشان داده شده است که خم شدن به سمت جلو با بازوهای که توسط صندلی یا زانوها و قسمت بالای بدن پشتیبانی می شود، باعث بهبود ظرفیت تهویه می شود. هدف از آموزش مجدد تنفس این است که به شما کمک کنیم تا حس کنترل خود را بازیابید و قدرت عضلات تنفسی را بهبود بخشید. فیزیوتراپیست ها و متخصصان پرستاری بالینی به بیماران در یادگیری نحوه انجام این کار کمک می کنند (آموزش می تواند از راه دور به وسیله رسانه یا موبایل هم انجام شود).

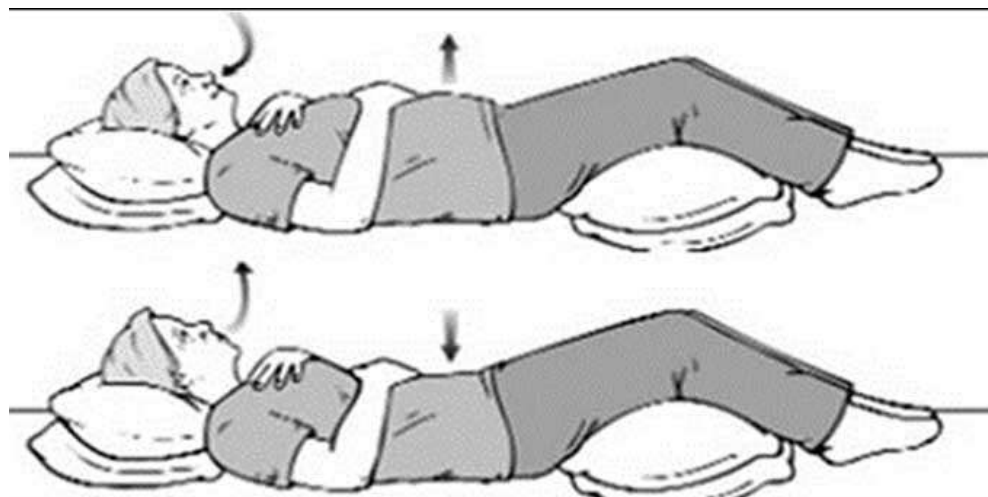
**** تنفس شکمی**

این نوع تمرین تنفسی به بهبود شرایط انقباض و انبساط ریه ها کمک می کند. به طور خاص، تنفس شکمی بر تقویت عضله دیافراگم متمرکز است که امکان یک تنفس عمیق را برای شما فراهم می کند.

تنفس شکمی را می توانید به روش زیر انجام دهید (به شکل پایین توجه کنید):

- دست یا یک جسم سبک وزن را روی شکم خود قرار دهید.
- به آرامی از طریق بینی عمل دم را انجام دهید و توجه داشته باشید شکم شما چه اندازه بالا می آید.
- عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید.
- از طریق بینی عمل دم را دوباره انجام داده و این بار تلاش کنید شکم نسبت به عمل دم پیشین ارتفاع بیشتری بالا بیاید.
- سپس، عمل بازدم را انجام داده و تلاش کنید هر بار این کار دو یا سه برابر طولانی تر از عمل دم باشد.

- در فواصل معین، شانه های خود را به سمت جلو و عقب بگردانید و سر خود را به طرفین حرکت دهید تا از بروز تنش در قسمت بالایی بدن پیشگیری شود.
- برای تقویت عملکرد ریه، تنفس شکمی و تنفس لب غنچه ای را هر روز برای ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.



کم کردن سرعت

هنگامی که از تنفس شکمی راحت هستید، سعی کنید سرعت تنفس خود را کم کنید. هنگامی که سرعت خود را کاهش می دهید، تنفس شما عمیق تر می شود، که کارآمدتر است. تصور کنید هوا مانند بالن شکم شما را پر می کند. تمرین منظم باعث می شود که وقتی نفس می کشید راحت تر انجام شود.

یک مستطیل نفس بکشید

- وقتی موقعیت راحتی پیدا کردید، به دنبال مستطیل بگردید. این ممکن است یک پنجره، درب، قاب عکس، یا حتی یک صفحه کتاب یا تلویزیون باشد.
- اکنون هنگام تنفس، با چشمان خود طرفین مستطیل را دنبال کنید، از دو طرف کوتاه مستطیل، نفس بکشید و از طرفین بلند آن، نفس را خارج کنید.
- به تدریج سرعت چرخش چشمان خود را به دور مستطیل کاهش داده و در گوشه ها مکث کنید تا تنفس شما کند شود.

خنک کردن صورت

خنک شدن صورت، به ویژه در اطراف بینی می تواند به کاهش احساس نفس افتادن کمک کند. استفاده از فن در هنگام شیوع ویروس کرونا توصیه نمی شود، زیرا این امر باعث گسترش عفونت می شود.

نکاتی برای زندگی با تنگی نفس در خانه

* هنگام راه رفتن

- با سرعت راحت حرکت کنید و مرتب نفس بکشید
- از نگه داشتن نفس، یا تلاش برای حرکت یا چرخش خیلی سریع خودداری کنید
- سرعت تنفس خود را با گام های خود تنظیم کنید. بیش از یک گام نفس بکشید ، طی دو گام بعدی نفس خود را بیرون دهید.
- اگر وسایل کمکی دارید برای راه رفتن استفاده کنید
- هر زمان که نیاز داشتید بایستید و استراحت کنید.

* هنگام بالا رفتن از پله ها

- هنگام بالا رفتن از پله ها از نرده استفاده کنید و قدم ها را به آرامی بردارید. هر چند گام حداقل پنج ثانیه استراحت کنید.

* در طول فعالیت های روزمره

- مواردی را که اغلب استفاده می کنید نزدیک به دست خود نگه دارید
- نزدیک به تخت یا صندلی راحتی خود یک شارژ تلفن داشته باشید.
- از قبل برای کارهای روزمره یا کارهایی مانند استحمام یا کارهای خانه برنامه ریزی کنید
- فعالیت خود را در طول روز تقسیم کنید.
- قبل از شروع فعالیت هر آنچه را که نیاز دارید داشته باشید
- بین فعالیتها یا هنگامی که نفس کشیدن احساس ناراحتی می کند ، استراحت کنید.

* هنگام احساس اضطراب

- به یاد داشته باشید که این زمان نگرانی با عدم اطمینان زیادی است ، بنابراین احساس نگرانی طبیعی است
- روش های زیادی برای کنار آمدن با احساسات نگران کننده وجود دارد. اینها شامل دعا و مناجات، گوش دادن به موسیقی آرامش بخش یا انجام فعالیت های ملایم مانند باغبانی ... است.

* هنگام خوردن و آشامیدن

- غالباً به جای یک وعده بزرگ ، وعده های غذایی کوچک بخورید
- دهان دهان کوچکتر بخورید
- از غذاهایی که جویدن آنها دشوار است خودداری کنید ، در صورت امکان سس اضافه کنید
- برای جلوگیری از کمبود آب بدن ، اغلب جرعه ای مایعات بنوشید.

در تماس باشید

- با استفاده از تلفن و سایر فناوری ها و نوشتن نامه با دوستان و اقوام خود در ارتباط باشید.

فعال باقی بمانید

- برای جلوگیری از ضعیف شدن عضلات مهم است که تا آنجا که می توانید فعال بمانید.

** خودمراقبتی در سرفه

سرفه یک مکانیسم یا واکنش دفاعی دستگاه تنفس در مقابل ورود هوای نامطبوع، ذرات مضر، تجمع خلط، ترشحات و عوامل محرک ... می باشد. اما شدت و حمله های سرفه که گاهی حمله ای، خشک و اذیت کننده در کرونا بروز می کند می تواند تنفس را مختل کند. دومین علامت معمول مشاهده شده در کووید ۱۹ سرفه است. مطالعات متعدد نشان داده است که احتمالاً فردی که به این بیماری مبتلا شده است می تواند سرفه ای خشک یا مرطوب داشته باشد. با توجه به اینکه سرفه خشک و خلط دار احتمالاً علائم آن است، مراقبت مناسب برای درمان سرفه بسیار مهم است.

نکاتی برای مدیریت سرفه خشک

سرفه خشک احتمالاً فشار بیشتری بر گلو شما وارد می کند. از راهکارهای زیر می توان برای کنترل سرفه خشک استفاده کرد:

- ✓ با نوشیدن مقدار زیادی آب (ترجیحاً ولرم) مرطوب بمانید.
- ✓ برای سهولت در بلع غذا، به جای خوردن مایعات در حجم زیاد، مایعات کم کم بنوشید.

✓ استنشاق بخار برای درمان سرفه خشک ضروری است. بنابراین، آب داغ را در یک کاسه بریزید، سر خود را روی ظرف قرار دهید و در بخار آن نفس بکشید. اگر راحت هستید سر و کاسه خود را با حوله بپوشانید. در صورت داشتن دستگاه استنشاق بخار می توانید از آن استفاده کنید.

✓ آب گرم با لیمو و عسل بنوشید، گلو را تسکین دهید.

✓ اگر احساس نیاز به سرفه کردید اما نوشیدنی یا آب تسکین دهنده ای در دست ندارید ، مرتباً آب دهان خود را قورت دهید.

***نکاتی برای مدیریت سرفه های خلطی**

کنترل سرفه بلغمی یا خلطی ممکن است دشوار باشد زیرا شما باید خلط پر از بلغم را به طور مرتب تف کنید. همچنین توجه به این نکته مهم است که عفونت های ویروسی، به ویژه کوید ۱۹، مسری هستند، بنابراین دفع مناسب خلط بسیار مهم است. همچنین باید اطمینان حاصل کنید که محل دفع خلط خود را به طور مرتب ضد عفونی کنید. راه کارهای زیر را برای مدیریت سرفه مرطوب انجام دهید:

✓ خود را با آب ولرم ، آبگوشت ، سوپ ، دمنوش های گیاهی مرطوب کنید.

✓ حداقل سه بار در روز از استنشاق بخار استفاده کنید تا خلط در ریه های شما شل شود.

✓ به جای اینکه به پشت بخوابید، در سمت چپ یا راست دراز بکشید.

✓ حرکت باعث عملکرد ریه ها می شود و همچنین می تواند تف کردن بلغم را تسهیل کند. بنابراین، سعی کنید با گردش در اتاق خود تحرک داشته باشید.

**** ورزش هایی برای کمک به پاکسازی سینه**

به دنبال کرونا ممکن است متوجه شوید که بر روی سینه خود سرفه و خلط دارید. این تمرینات و موقعیت ها می توانند به شما در پاکسازی سینه کمک کنند. این موارد ممکن است توسط فیزیوتراپیست یا پرستار شما به دنبال کرونا توصیه شود. تمرین چرخه فعال تنفس شامل سه تمرین تنفسی است که در کنار هم به پاکسازی مخاط قفسه سینه کمک می کند.

۱. کنترل نفس

• تنفس آرام و آرام و شانه های خود را شل کنید

۲. نفس های عمیق

- به آرامی نفس بکشید بدون اینکه مجبور شوید.
- فقط ۳-۴ بار تکرار کنید (بسیاری از موارد باعث ایجاد سرگیجه می شوند).

۳. تکنیک های بازدم اجباری (هاف)

- نفس متوسطی بکشید.
- برای مدت کوتاهی به زور نفس بکشید.
- دهان خود را باز نگه دارید و از عضلات معده و قفسه سینه خود استفاده کنید.
- برای بهتر انجام دادن به یک آینه فکر کنید.
- ۱-۲ بار تکرار کنید.
- همیشه سرفه یا هاف را تمام کنید.
- هنگامی که هاف شما خشک است در دو چرخه متوالی متوقف شوید.
- چند وقت یکبار و چه مدت؟
- این کار را تا جایی ادامه دهید که احساس کنید سینه شما شفاف تر است.
- تا جایی که می توانید مخاط را پاک کنید بدون اینکه خسته شوید.
- حداقل ۱۰ دقیقه کار کنید ، اما بیشتر از ۳۰ دقیقه کار نکنید.
- اگر ۲-۳ بار در روز مولد باشد.
- حداقل ۱۰ دقیقه کار کنید ، اما بیشتر از ۳۰ دقیقه کار نکنید.

**** فیزیوتراپی قفسه سینه**

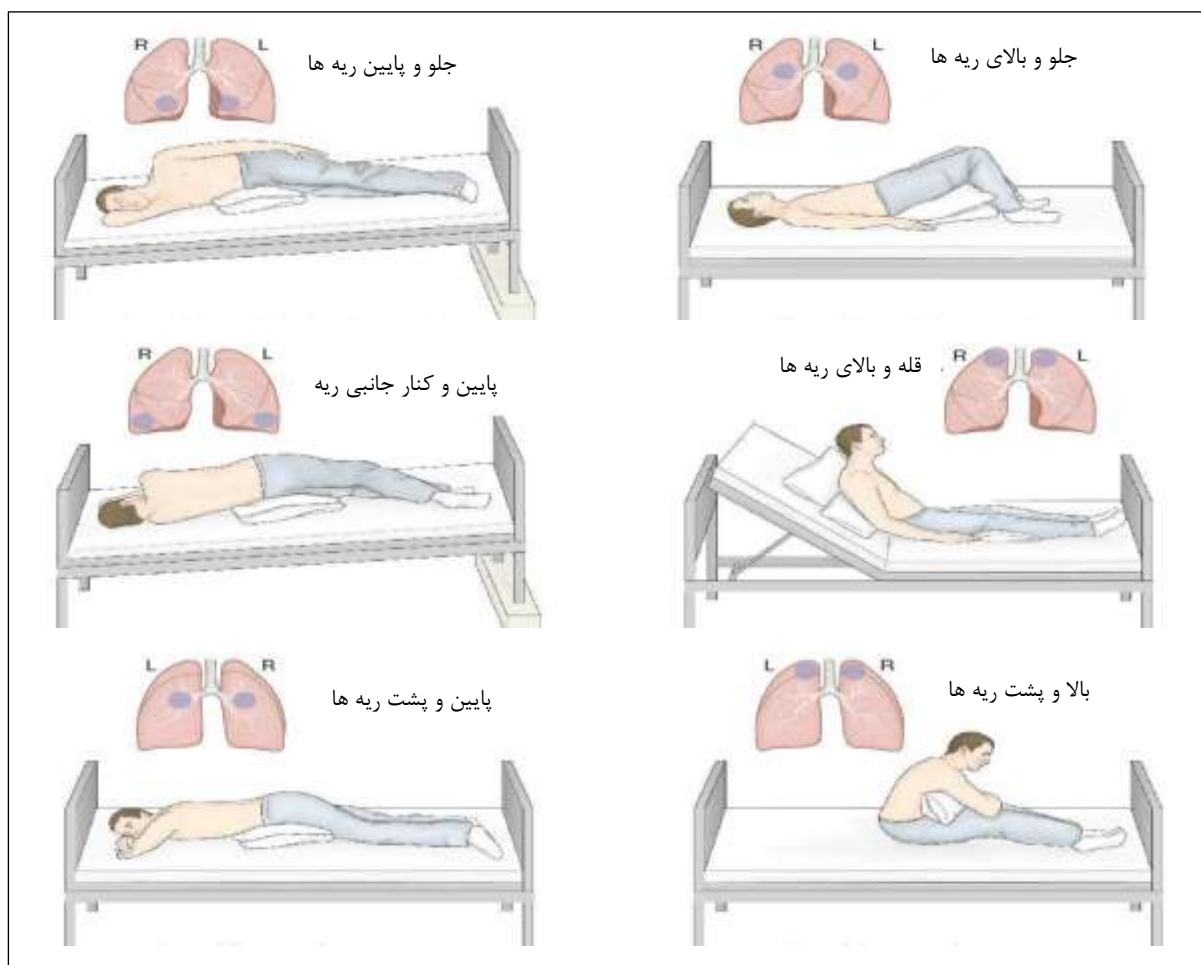
فیزیوتراپی قفسه سینه نوعی فیزیوتراپی است که به پاکسازی ترشحات راه های تنفسی از جمله مخاط کمک می کند و به این ترتیب جریان یافتن هوا در شش ها را بهتر نماید .انجام فیزیوتراپی قفسه سینه ممکن است نامطلوب و ناخوشایند و زمان بر باشد. روش های زیر به پاکسازی راه های تنفسی کمک می کند:

۱. تخلیه وضعیتی یا برونشی

طی این روش با قرار گرفتن بیمار در حالت های خاص، از نیروی جاذبه جهت به حرکت درآوردن ترشحات ریوی و هدایت آن ها به سمت راه های هوایی مرکزی استفاده می شود .

زمان انجام وضعیت دهی بهتر است در اول صبح انجام شود، تا ترشحات جمع شده در طول شب تخلیه شود. همچنین یک ساعت قبل از خواب هم به کاهش سرفه های شبانه کمک خواهد کرد.

مدت زمان قرار گرفتن در هر یک از وضعیت ها متفاوت است. اگر کل ریه درگیر شده باشد همه بخش ها نیاز به انجام تخلیه وضعیتی دارد، اصولاً ۱۰ دقیقه می باشد. ولی در هر جلسه تنها انجام سه بار تخلیه وضعیتی قابل تحمل است. مدت زمان توصیه شده برای هر وضعیت بین ۲ تا ۱۰ دقیقه است که بسته به تحمل بیمار ممکن است تا ۶۰ دقیقه نیز ادامه یابد. شکل زیر نحوه قرار گرفتن در هر یک از حالت های مناسب را با توجه محل درگیری ریه ها را نشان می دهد.



۲. حالت سجده

یکی دیگر از حالت هایی که به بیمار در تخلیه ترشحات داخل ریه ها کمک می کند حالت سجده است. تجربه خیلی از بیماران کرونایی نشان داده که این حالت بسیار مفید و بعد آن احساس خوبی پیدا می کنند. روزی چند بار و هر بار هم در حد تحمل خودتان می توانید انجام دهید. در عین حال صبح بعد خواب شبانه که خلط و ترشحات تجمع می یابد بسیار توصیه می شود. قبل از سجده رفتن چند نفس عمیق بکشید و بیرون بدهید. همچنین سرفه هایی هم به دنبال آن برای کمک به کنده شدن ترشحات هم انجام دهید. سپس سجده بروید و در طی سجده هم سرفه کرده و کسی یا خودتان با دست پیوسته بخش های مختلف پشت قفسه سینه را دق یا ضربه بزنید. این ضربه ها و سرفه ها موجب کمک و تسریع در کنده شدن و خروج خلط و ترشحات می گردد.

۳. دق و ویبره کردن

دق و ویبره کردن در وضعیت های تخلیه، حالتی با هدف جداسازی ترشحات از دیواره راه های هوایی انجام می شود. دق به صورت انجام زدن منظم کف دست روی قفسه سینه، در حالی که مچ دست آزاد و دست در وضعیت فنجانی و گود قرار گرفته است که انرژی را به راه های هوایی محیطی منتقل می کند، انجام می گردد. جهت انجام دق ابتدا باید بیمار را حدود ۳۰-۲۰ دقیقه بخور آب ساده داد. سپس بیمار را به صورت نیمه نشسته قرار داده و دست را به صورت کاسه در آورده و از سمت پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه وارد کرد. این کار در هر دو سمت قفسه سینه تکرار می گردد و باید سعی شود ضربه ها در تمامی نقاط زده شود. حتماً باید از پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه زده شود. تعداد پیشنهادی دق ۳ تا ۷ ضربه در هر ثانیه و یا ۱۸۰ تا ۴۲۰ ضربه در هر دقیقه است که باید ۴ دقیقه به صورت متوالی در هر قسمت ریه انجام شود.

در روش ویبره یکسری حرکات ریز نوسانی توسط دست ها بر روی دیواره قفسه سینه، در زمان بازدم پس از انجام یک دم عمیق انجام می شود. تکنیک ویبره در دیواره قفسه سینه برای حرکت ترشحات به سمت راه های هوایی بزرگتر انجام می شود. ویبره با کمک دست می توان انجام داد. انجام دق و ویبره باید با تنفس عمیق و آرام انجام شود تا از گرفتگی ویا انقباض برونش ها و بسته شدن راه های هوایی جلوگیری شود .

در حین این عمل بیمار را باید تشویق به سرفه کرد. سپس بیمار را به پهلو خوابانیده و این کار در پشت قفسه سینه مجدداً تکرار گردد و مجدداً بیمار به سرفه و تخلیه ترشحات از دهان تشویق گردد. این کار باعث کنده شدن ترشحات و باز شدن راه هوایی می شود. در صورتی که بیمار دچار شکستگی در استخوان های قفسه سینه شده باشد از انجام فیزیوتراپی در آن قسمت از قفسه سینه بایستی اجتناب شود.



**** خودمراقبتی در تب**

تب چیست؟

یک علامت رایج کووید ۱۹، آنفلوانزا و گاهی اوقات سایر ویروس های دستگاه تنفسی فوقانی ویروسی تب است. تب یک واکنش پیچیده ، فیزیولوژیکی و مرتبط با عفونت است. گزارش هایی از الگوی علائم کووید نشان می دهد که تب به طور متوسط ۵ روز پس از مواجهه با بیماری شایع است.

درجه حرارت نرمال بدن انسان معمولاً بر اساس درجه حرارت دهانی افراد سنجیده میشود . مقدار طبیعی درجه حرارت ۳۷ درجه سانتی گراد می باشد. بسیاری از افراد دارای درجه حرارت طبیعی بین ۰/۶ بالاتر یا پایین تر از ۳۷ درجه می باشند. همچنین درجه حرارت بدن در طول روز بطور متوسط ۰/۳ درجه تغییر می کند. این تغییرات به میزان فعالیت افراد، زمان اندازه گیری و متغیرهایی از قبیل تخمک گذاری در زنان و غیره بستگی دارد. درجه حرارت دهانی بالاتر از ۳۷/۸ درجه و درجه مقعدی بالاتر از ۳۸/۳ درجه سانتی گراد در بزرگسالان و ۳۸ درجه در کودکان تب محسوب می شود.

تب در کووید ۱۹ می تواند در آغاز عفونت وجود داشته باشد یا بعداً در طول دوره بیماری ظاهر شود. می تواند مداوم (ثابت) باشد یا برای چند روز ایجاد شود و از بین برود. به همین دلیل مهم است که ۷۲ ساعت قبل از اتمام ایزوله بدون تب باشید.

اندازه گیری درجه حرارت:

بهتر است برای اندازه گیری تب در منزل، از تب سنج دیجیتال استفاده کنید.

تب سنج دیجیتال از سنسورهای حرارتی الکترونیکی برای ثبت دمای بدن استفاده میکند. استفاده از آن بسیار آسان است، میزان دقت بالایی دارد و در اغلب موارد بسیار قابل اطمینان است. خواندن عدد روی این نوع تبسنج ها ساده و بسیار سریع است و معمولاً کار با آن حدود ۱۰ ثانیه الی ۲ دقیقه طول میکشد. معمولاً تبسنج های دیجیتال برای اندازه گیری دمای بدن به روش های دهانی (قرار دادن آن داخل دهان)، مقعدی (قرار دادن آن در مقعد)، زیربغلی (قرار دادن آن در زیر بغل) به کار برده میشوند.

بهتر است تبسنج به صورت دهانی و در صورتی که بیمار تهوع یا استفراغ، گیجی، سرفه یا تنگی نفس دارد به صورت زیربغلی استفاده شود.

برای اندازه گیری دمای بدن با استفاده از روش دهانی، نوک تب سنج در زیر زبان فرد قرار دهید و از بیمار بخواهید لبهای خود را ببندد. در حین اندازه گیری بیمار نباید دهان خود را باز کند یا صحبت کند. زمانی که دستگاه بوق زد یا سیگنال دیگری نشان داد میتوان عدد روی دستگاه را خواند.

نکته:

دمای بدن به روش دهانی، باید ۳۰ دقیقه پس از استعمال سیگار، مصرف غذا و یا مصرف نوشیدنیهای سرد و یا گرم اندازه گیری گردد.

برای استفاده از تب سنج زیر بغل، باید لباس خارج و اطمینان حاصل شود زیر بغل خشک است سپس سر تب سنج را در گودترین قسمت زیر بغل او قرار داد. از آنجا که سر تبسنج باید با پوست تماس کامل داشته باشد بنابراین بازو باید محکم در امتداد بدن بیمار قرار گیرد یا آن را خم کرده و بر روی سینه او قرار داد. وقتی از تبسنج صدای بوق شنیده شد باید آن را بیرون آورده و عدد روی آن خوانده شود.

توجه:

- دماسنج خود را قبل و بعد از هر بار استفاده تمیز کنید.

- بیشتر دماسنج های دیجیتالی را می توان با استفاده از آب و صابون تمیز کرد. همچنین می توانید از محلول الکلی (۷۰٪) برای پاک کردن سطح آن استفاده کنید. سپس با آب بشویید. با پارچه تمیز خشک کنید و اجازه دهید روی سطح تمیز هوا خشک شود.
- قبل و بعد از دست زدن به دماسنج دستان خود را بشویید یا از ضد عفونی کننده ضد الکلی استفاده کنید.
- اگر دماسنج به درستی تمیز شود ، همه اعضای خانواده می توانند از همان دماسنج استفاده کنند. مطمئن شوید که دست های خود را تمیز کرده و سطوح را ضد عفونی می کنید تا از انتشار میکروب جلوگیری شود.

خودمراقبتی در تب

- * دمای بدن به طور منظم هر ۴ ساعت یا در صورت لزوم پایش شود.
- * مایعات زیاد بنوشید: تب معمولاً باعث تعریق می شود که به معنی از دست رفتن مایعات بدن است. پس مایعات زیاد بنوشید (ترجیحاً آب، آبمیوه طبیعی و بدون قند)، نوشیدنی های کافئین دار توصیه نمی شوند.
- * استراحت کنید: بدن شما برای مبارزه با ویروس ها نیاز به انرژی دارد. فقط استراحت کنید و اجازه دهید بدنتان کارش را انجام دهد.
- * هنگامی که تب دارید، لباس خنک بپوشید و خود را با پتو نپوشاند.
- * توصیه می شود در زمان تب و لرز استحمام نکنید. استحمام باعث لرز می شود و لرز باعث بالا رفتن دوباره دمای بدن می گردد.
- * در صورتی که لرز ندارید، می توانید از پاشویه برای کاهش دمای بدن استفاده کنید.

نحوه انجام پاشویه یا تن شویه:

- ۱- تن شویه یا پاشویه زمانی آغاز میگردد که درجه حرارت بدن به بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد افزایش یابد. به خاطر داشته باشید در صورت تجویزه داروی تب بر توسط پزشک ابتدا دارو را شروع کرده و پس از یک ربع تا نیم ساعت پاشویه را آغاز نمایید.
- ۲- لباس بیمار را کم کنید و درجه حرارت محیط را با تهویه مناسب متعادل کنید.

۳- مسیر عبور عروق درشت از قبیل عروق زیر بغل و کشاله رانیا گردن را خنک کنید. برای اینکار، می توان از پارچه های آب گرفته که با آب ولرم مرطوب شده اند، استفاده نمود. درجه حرارت آب باید بین ۳۲/۲ تا ۳۵ درجه سانتی گراد (ولرم) باشد. توجه داشته باشید که باید به بدن فرصت داد تا با گرفتن رطوبت و خنکی پارچه و تبخیر آب آن، دمای سلولی را کاهش دهد. تعویض سریع پارچه ها تنها منجر به خنک شدن پوست و بعضا بروز لرز میگردد، در حالی که درجه حرارت مرکزی بدن همچنان بالاست. پارچه ها را هنگامی تعویض کنید که احساس می کنید گرم یا خشک شده اند.

۴- در صورت امکان میتوان از یک پارچه مرطوب یا کیف یخ بر روی پیشانی استفاده نمود.

۵- با یک دستمال، اسفنج یا لیف آب گرفته سطح بدن را مرطوب کنید. توجه کنید که از ایجاد ماساژ حین انجام کار به شدت خودداری نمایید. این کار را به صورت چرخشی در دست ها و پاها، سطح جلو و پشت بدن انجام دهید، به بدن فرصت دهید تا رطوبت موجود بر روی سطح خود را در مجاورت هوای محیط از دست بدهد. خیس کردن یکباره بدن ممکن است منجر به بروز لرز گردد. قرار دادن پارچه مرطوب بر روی شکم از مقبولیت برخوردار نیست.

۶- از خیس نمودن ملحفه و لباس بیمار خودداری نموده و در صورت وقوع هر چه سریعتر نسبت به تعویض آن اقدام نمایید.

*** داروی تب بُر مصرف کنید:** اگر تبتان بالاست می توانید از داروی تب بُر استفاده کنید. استامینوفن دارویی است که معمولاً برای کنترل تب توصیه می شود. ایبوپروفن نیز داروی تب بُر است اما نگرانی هایی از این بابت وجود دارد که ممکن است در مورد ویروس جدید کرونا، مناسب و ایمن نباشد. برای اطمینان حاصل کردن از این جهت به تحقیقات بیشتری نیاز است..

**** خودمراقبتی در اختلالات گوارشی**

کووید ۱۹ از طریق گیرنده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین ۲ به غشای مخاطی (بینی ، حفره دهان) وارد می شود. در حالی که می تواند از طریق ترشحات بزاقی به معده راه یابد ، اما تحت تأثیر سو محیط اسیدی معده قرار می گیرد. $PH < 2$ به طور قابل توجهی بر زندگی ویروس تأثیر می گذارد. بیماران مبتلا به کمبود اسید معده به دلیل ورود ویروس بیشتر به روده کوچک مستعد ابتلا به عفونت ویروسی هستند. غلظت های گیرنده ACE-2 در

بافت های مختلف دستگاه گوارش متفاوت است . پس از ورود ویروس به سلولهای انتروسی (سلول روده ای که به مقدار زیادی آب و الکترولیت و مقداری آنزیم های گوارشی ترشح می کنند) ، ساخت ویروسی ، همانندسازی می تواند ادامه یابد. ویروس می تواند از طریق گردش خون پورتال به مسیر خود از اینجا به اندام های دیگر ادامه دهد.

اسهال

اسهال در بیماران کرونا یکی از علائم گوارشی است که معمولاً مورد توجه قرار می گیرد. با توجه به پتانسیل آن در انتقال از راه خوراکی بیماری ، از اهمیت بهداشت عمومی برخوردار است. طیف گسترده ای از شیوع در مطالعات متعدد از ۲ تا ۵۰٪ ذکر شده است.

باکتری های مفید (فلور) روده نقش مهمی در حفظ هموستاز دستگاه گوارش دارد و هر گونه اختلال می تواند منجر به اسهال و علائم مختلف دستگاه گوارش مانند حالت تهوع و استفراغ شود. بیماران کووید ۱۹ در معرض خطر بالایی از تغییرات این باکتری های مفید هستند.

ما ۴ عامل اصلی را برای تغییر فلور روده در بیماران کرونا برجسته می کنیم.

اول ، عفونت های ویروسی می توانند ترشح سیتوکین های پیش التهابی را افزایش دهند که می تواند فلور روده را تغییر دهد . به خوبی مشخص شده است که بیماران کووید ۱۹ دارای سیتوکین ها و مارکرهای التهابی هستند دوم، استفاده از داروهای ضد میکروبی مختلف (آنتی بیوتیک ، ضد ویروس) می تواند ترکیب فلور را تغییر دهد ، که می تواند افراد را مستعد عوارض جانبی گوارشی کند.

عامل سوم ، از آنجا که علائم تنفسی در بیماران کووید ۱۹ بسیار شایع است ، تغییر در فلورای ریه می تواند به تغییر بالقوه فلور روده کمک کند . این محور "روده ریه" به طور فزاینده ای به عنوان علت بالقوه علائم گوارشی در افراد با تظاهرات تنفسی شناخته می شود.

عامل چهارم این است که تغییر فلور می تواند منجر به تغییر در نسبت میکروب های بیماریزا شود و به طور بالقوه منجر به عفونت هایی مانند کلستریدیوم دیفیسیل شود. گزارشات اخیر چنین عفونتهایی در بیماران مشاهده شد همه مکانیسم های فوق قطعی قلمداد نمی شوند ، زیرا هنوز شواهدی کافی وجود ندارد که این مکانیسم ها به طور مستقل یا به طور ترکیبی در بروز علائم گوارشی در بیماران COVID-19 نقش داشته باشند.

علائم اسهال چیست؟

احساس مکرر دفع مدفوع، مدفوع رقیق یا شل، مدفوع آبکی، تهوع و استفراغ، نفخ شکم، کرامپ و گرفتگی می باشد.

مدیریت اسهال

اسهال مرتبط با کووید ۱۹ معمولاً خفیف یا متوسط است و فقط برای مدت کوتاهی ادامه دارد. در حال حاضر هیچ درمان خاصی برای اسهال ناشی از کووید ۱۹ وجود ندارد و مدیریت آن بیشتر بر اساس مراقبت های حمایتی است. هیچ مدرکی در مورد کارایی داروهای ضد اسهال در دسترس نیست، اما باید حفظ مایعات کافی بدن و نظارت بر پتاسیم مانند تمام بیماران مبتلا به اسهال انجام شود. موارد خفیف اسهال حاد ممکن است بدون درمان برطرف شود.

۱) جایگزینی مایعات از دست رفته

ممکن است اسهال سبب از دست دادن مقدار زیادی از آب و املاح بدن گردد که در این شرایط، دهان خشک میشود و حتی چشم ها گود می افتند. ضعف، کاهش میزان دفع ادرار و سرگیجه نیز از علائم دیگر این عارضه بوده و بنابراین جایگزینی آب از دست رفته برای افراد مبتلا به اسهال، خصوصاً در کودکان و افراد مسن، از اهمیت ویژه ای برخوردار میباشد که باید به آن توجه نمود. بنابراین:

*** اگر محدودیت مصرف مایعات ندارید، مایعات زیاد بنوشید (حداقل ۸ لیوان در روز)

- ✓ بعد از هر مدفوع شل، مایعات از دست رفته را حداقل با ۱ فنجان مایعات جایگزین کنید.
- ✓ بیشتر نوشیدن مایعات بین وعده های غذایی، نه در طول وعده های غذایی، باشد.
- ✓ از مصرف مایعات سرد و گرم بیش از حد خودداری کنید. اینها محرک هستند.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل، محرک، کافئین دار و دارای شیرین کننده های صناعی خودداری کنید.

*** محلول یا نمک های آبرسانی دهانی (ORS) به آبی اطلاق می شود که حاوی نمک و قند باشد. روده کوچک محلول را برای جذب آب و الکترولیت های از دست رفته در مدفوع جذب می کند. این پودر معمولاً به صورت پاکت های حاوی پودر به فروش می رسد که باید درست پیش از مصرف به محلول تبدیل شود و پودر درون پاکت را باید طبق دستور روی آن در (اغلب یک لیتر) آب جوشیده سرد شده حل کرد و نوشید. قبل از استفاده پودر ORS باید به تاریخ انقضاء آن توجه کنیم و دقت داشته باشیم که پودر تغییر رنگ نداده و چسبنده نباشد. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی ORS می تواند بیش از ۹۰٪ موارد اسهال غیر شدید را با خیال راحت و موثر درمان کند.

در صورت عدم دسترسی به پودر بسته بندی شده ORS می‌توانید از فرمول زیر برای تهیه آن استفاده نمائید:

دو قاشق مرباخوری شکر، یک قاشق چایخوری نمک، نصف قاشق چایخوری جوش شیرین، چهار لیوان آب جوشیده سرد شده را با هم مخلوط کنید و در پارچ بریزید و در یخچال قرار داده تا خنک شود.

(۲) رعایت رژیم غذایی

نکات مربوط به رژیم غذایی زیر می‌تواند به اسهال کمک کند:

- ✓ توجه به رژیم غذایی و مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا (موز، برنج، سیب، نان تست)
- ✓ مصرف غذاهای سدییم بالا و مایعات مانند آبگوشت، سوپ
- ✓ محدود کردن غذاهایی که ممکن است اسهال را بدتر کنند، مانند غذاهای خامه ای، سرخ شده، لبنیات زیاد و شیرین و غذاهای فراوری شده
- ✓ پرهیز از مصرف سبزیجات و میوه‌جات خام و خودداری از مصرف مواد ملین مثل آلو، انجیر و غذاهای پر ادویه و تند

(۳) پروبیوتیک‌ها:

وجود باکتری‌های خوبی که در دستگاه گوارش شما زندگی می‌کنند، برای عملکرد طبیعی دستگاه گوارش ضروری است. این باکتری‌ها نقش مهمی در حفاظت از روده در برابر عفونت‌ها بازی می‌کنند. استفاده از پروبیوتیک‌ها برای درمان بیماران با کووید ۱۹ برای حفظ تعادل روده و جلوگیری از عفونت‌های ثانویه توصیه می‌شود.

در واقع، پروبیوتیک‌ها منابع «باکتری‌های خوب» هستند که در روده‌ها فعالیت می‌کنند تا شرایط سالمی را برای روده‌ها و دستگاه گوارش ایجاد کنند.

آنها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که در برخی از غذاها وجود دارند، مثل: پنیر کهنه‌ی نرم، آب چغندر، شکلات تلخ، زیتون سبز، کفیر، خیارشور، ماست. پروبیوتیک‌ها همچنین به شکل پودر و قرص نیز عرضه می‌شوند.

(۴) داروهای ضد اسهال بدون نسخه

داروهای ضد اسهال بدون نسخه نیز در دسترس هستند. در کووید ۱۹ لوپرامید توصیه شده است.

لوپرامید یک داروی ضد تحرک است که باعث کاهش دفع مدفوع می‌شود. (ابتدا دو عدد باهم و سپس به ازای هر بار دفع یک عدد تا حداکثر ۸ عدد در روز برای کوتاه مدت)

(۵) سایر مراقبت ها:

- ✓ جهت کاهش حرکات روده بیشتر استراحت کنید و از انجام فعالیت زیاد خودداری کنید.
- ✓ بعد از هر بار اجابت مزاج بهداشت دست را کاملاً رعایت کنید.
- ✓ مدفوع اسهالی اغلب اسیدی است. این امر باعث ایجاد درد و سوزش و تحریک در ناحیه مقعدی می شود. بعد از هر بار دفع اسهالی ناحیه را با آب ولرم بشویید و خشک کنید. استفاده از پماد ها در ناحیه اطراف مقعد به عنوان محافظ سطح پوستی هستند .پماد زینک اکسید برای استفاده توصیه می شود.

**** تهوع و استفراغ**

بیماران کووید ۱۹ می توانند تهوع و استفراغ را به عنوان تنها علائم خود در هنگام بروز یا ترکیبی با سایر علائم دستگاه گوارش ، از جمله بی اشتهایی ، اسهال و به ندرت درد شکم داشته باشند.

پس از ورود کووید ۱۹ به دستگاه گوارش ، می تواند به گردش خون پورتال دسترسی پیدا کند و می تواند عصب واگ را از طریق مسیرهای عروقی یا لنفاوی تحت تأثیر قرار دهد. علاوه بر این ، اثر سیتوپاتیک ناشی از کووید ۱۹ همراه با طوفان سیتوکین می تواند مسیرهای مرکزی و محیطی (عصبی خودمختار) را تحریک کند ، و در نهایت احساس تهوع (با یا بدون استفراغ) به اوج خود می رسد. به محض تحریک مسیرهای عصبی ، دیس ریتمی معده می تواند ایجاد شود و منجر به استفراغ شود . علاوه بر این ، آنتی بیوتیک ها و عوامل ضد ویروسی به طور مکرر در بیماران کووید ۱۹ استفاده می شوند ، که علائم آنها را بیشتر می کند .

تعریف تهوع و استفراغ

حالت تهوع یک تجربه کاملاً ذهنی است که به عنوان "احساسی (یا احساساتی) که بلافاصله قبل از استفراغ وجود دارد" تعریف می شود. در مقابل ، استفراغ یک اتفاق جسمی بسیار خاص است ، که به عنوان "تخلیه سریع و شدید محتوای معده به روش وارونه از معده به داخل و خارج دهان" تعریف می شود. استفراغ معمولاً ، اما نه همیشه ، با حالت تهوع انجام می شود.

مدیریت تهوع و استفراغ: نکات عملی

کارهای زیادی وجود دارد که می توانید برای کمک به کنترل تهوع و استفراغ خود انجام دهید:

- ✓ اطمینان حاصل کنید که در صورت استفراغ ، همیشه یک کاسه بزرگ ، دستمال و آب نزدیک شما هست.

- ✓ به جای نوشیدنی های گرم نوشیدنی های شفاف و خنک بنوشید. جرعه های کوچک مایعات به احتمال بیشتری در معده می مانند. جرعه های بزرگ تر به احتمال بیش تری موجب تحریک استفراغ می شوند. با دو قاشق غذاخوری هر 10 دقیقه شروع کنید.
- ✓ غذاهای سبک و نرم بخورید.
- ✓ از غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین خودداری کنید.
- ✓ به آرامی غذا بخورید و وعده های غذایی کم حجم و مکرر بخورید.
- ✓ غذاهای سرد و گرم را مخلوط نکنید.
- ✓ نوشیدنی ها را به آرامی بنوشید.
- ✓ بعد از خوردن غذا از فعالیت خودداری کنید.
- ✓ بعد از غذا خوردن از مسواک زدن خودداری کنید.
- ✓ غذاها را از بین تمام گروه های غذایی انتخاب کنید زیرا می توانید آنها را تحمل کنید تا از تغذیه کافی برخوردار شوند.
- ✓ بوی شدید می تواند احساس مریضی در شما ایجاد کند، بنابراین پیشنهاد کنید به جای غذای گرم غذای سرد بخورید که بوی کمتری دارد. از غذاهای چرب یا ادویه دار نیز خودداری کنید.
- ✓ بعضی از غذاها به راحتی قابل خوردن هستند و می توانند به بهبودی احساس تهوع کمک کنند، از جمله:
- ✓ آب گازدار یا آب طعم دار، بیسکویت خشک و نان تست، غذا و نوشیدنی حاوی زنجبیل، مانند شیر زنجبیل یا بیسکویت زنجبیل، نعنای، غذاهای سرد و ساندویچ، غذاهای شور مانند ترد یا آجیل شور.
- ✓ بوی پخت و پز می تواند محرک باشد. تا حد امکان تهویه برقرار شود.
- ✓ از زدن عطر یا سایر رایحه های قوی خودداری کنید.
- ✓ یک محیط آرام و اطمینان بخش فراهم کنید.
- ✓ از قرارگیری در وضعیت راحتی مطمئن شوید. گاهی اوقات صاف خوابیدن می تواند حالت تهوع را بدتر کند.
- ✓ فعالیت های آرامش بخشی مانند گوش دادن به موسیقی یا انجام تمرینات تنفسی می تواند به کنترل اضطراب و تهوع و استفراغ ناشی از آن کمک کند.
- احساس نگرانی، استرس یا اضطراب می تواند حالت تهوع و استفراغ را بدتر کند. هرگونه نگرانی یا اضطراب خود را بیان کنید. اگر اضطراب عامل اصلی تهوع و استفراغ باشد، صحبت با یک مشاور یا روانپزشک می تواند مفید باشد. همچنین می توان برای کمک به کنترل اضطراب داروهای تجویز کرد.

داروها

انواع مختلفی از داروهای ضد تهوع و استفراغ وجود دارد. اما به طور معمول در بیماران مبتلا به کرونا دیمن هیدرانات و دیفن هیدرامین تجویز می شود.

**** درد شکم**

بیماران مبتلا به کووید ۱۹ می توانند درد شکمی داشته باشند ، که در مقایسه با بی اشتهایی ، حالت تهوع / استفراغ یا اسهال کمتر است. شیوع درد شکم از ۳/۹ تا ۶/۸ درصد است. در مورد شدت و طول درد شکم در بیماران اتفاق نظر وجود ندارد. محل درد می تواند ربع فوقانی سمت راست یا زیر جناغ یا کل شکم باشد.. مکانیسم دقیق درد شکم مشخص نیست. علاوه بر این ، هر نوع بیماری ویروسی به عنوان بخشی از علائم اولیه می تواند باعث گرفتگی و ناراحتی زودگذر شکم شود.

درمان درد

هیچ توصیه رسمی برای درمان درد شکم که مربوط به کووید ۱۹ باشد وجود ندارد. در مطالعات ذکر نشده است که از داروی ضد درد برای درد شکم استفاده شود. اما داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مثل بروفن و... که در این عفونت تجویز می شود، هدف تسکین درد شکم را تأمین می کند.

روش های درمان درد غیر دارویی:

- محیط آرام، فعالیت های خونسرد کننده با کاهش تحریک اعصاب میتواند منجر به کاهش درد شما شود.
- اقدامات آرامش بخش (مثل ماساژ پشت، تغییر وضعیت، استفاده از کمپرس سرد یا گرم)
- فعالیتهای سرگرم کننده یا منحرف کننده حواس از قبیل تماشای تلویزیون، برقراری ارتباط با دیگران، گوش دادن به موسیقی)

در صورتی که درد شدید در ناحیه شکم همراه با تنگی نفس پیشرونده و استفراغ خونی دارید بلافاصله با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا به نزدیکترین بیمارستان محل زندگی مراجعه کنید.

****خودمراقبتی در سردرد**

سردرد کووید ۱۹ به سرردهایی گفته می شود که در ارتباط مستقیم با آلوده شدن به کووید ۱۹ ایجاد شده اند، که همچنین با انواع دیگر علائم و آزمایش مثبت کووید ۱۹ همراه است.

سر درد همراه کووید ۱۹ غالباً روزانه است و معمولاً دارای ویژگی های میگردن (ضربانی ، کوبنده ، حالت تهوع ، حساسیت به نور و صدا) است ، یا می تواند دارای ویژگی سر درد نوع کششی (درد فشاری کسل کننده در سر) یا ترکیبی از هر دو باشد. سر دردهای مرتبط با کووید -۱۹ دارای برخی ویژگی های غیر معمول هستند ، از جمله درد سریع بی وقفه با شروع سریع ، شدت بالاتر و معمولاً همراه با از دست دادن بویایی / چشایی ، اسهال ، کاهش اشتها و کاهش وزن می باشد. سر دردی است که به صورت سر درد روزانه شروع می شود و بیش از ۳ ماه به صورت روزانه ادامه دارد ، بدون اینکه دلیل مشخص دیگری داشته باشد.

مکانیسم های اساسی سر درد مربوط به کرونا تاکنون به طور قطعی مشخص نیست . به نظر می رسد حمله مستقیم انتهای عصب سه قلو در حفره بینی یا دهان توسط ویروس یکی از منطقی ترین مکانیسم های اساسی سر درد باشد که نشان می دهد رابطه نزدیک بین سر درد و از دست دادن بویایی / چشایی وجود دارد. بنابراین ، به احتمال زیاد کووید ۱۹ نیز از طریق اعصاب جمجمه ای وارد سیستم عصبی و بروز سر درد شود.

چگونه سر درد کووید ۱۹ درمان می شود؟

درمان سر درد ویروس کرونا و ویروس حول درمان علامتی است. این بدان معناست که شما علائم را به جای خود ویروس درمان می کنید.

مواردی وجود دارد که می توانید برای کاهش خطر سر درد انجام دهید:

- ✓ به یک برنامه منظم پایبند باشید. سعی کنید هر روز تقریباً در یک ساعت مشخص غذا بخورید ، بخوابید و بیدار شوید.
- ✓ سعی کنید عوامل محرک سر درد (سرو صدای زیاد، غذاهای خاص ، الکل ، گرسنگی طولانی مدت ، کمبود خواب، نور زیاد، داروی خاص و غیره) را شناسایی کنید و تا حد امکان از این عوامل دوری کنید.
- ✓ سعی کنید استرس را در زندگی خود کاهش دهید. تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق را تمرین کنید.
- ✓ سیگار نکشید و مصرف الکل را محدود کنید.
- ✓ هیدراتاسیون بدن را حفظ کرده و تب و درد را با داروهای ضد درد (مثل استامینوفن) و یا ضد التهاب (ناپروکسن) وفق دستور پزشک کنترل کنید.

توجه: هیچ مدرک علمی قطعی وجود ندارد که نشان دهد استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی باعث تشدید عفونت کووید ۱۹ می شود ، علیرغم گزارش های اخیر رسانه ها که برخی از این داروها، به ویژه ایبوپروفن را با بدتر شدن علائم در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مرتبط می دانند.

**** اختلال بویایی**

از بین رفتن حس بویایی در بزرگسالان به دنبال عفونت با ویروس های آلوده کننده دستگاه تنفسی فوقانی "آنوسمی بعد از عفونت ویروسی" نامیده می شود که حدود ۴۰ درصد موارد آنوسمی را به خود اختصاص می دهد. تصور می شود که کرونا ویروس های رایج، ۱۰ - ۱۵٪ از موارد را شامل می شوند بنابراین جای تعجب نیست؛ که کروناویروس سارس ۲ نیز باعث ایجاد آنوسمی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ شود، اما بیماریزایی دقیق آن مشخص نمی باشد.

۲۷ درصد بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که حس بویایی شان را از دست داده اند، در طی حدود هفت روز بهبود یافته اند و اغلب آن ها هم در طی ۱۰ روز خوب شدند. متخصصان می گویند از بین رفتن حس بویایی و چشایی بعد از عفونت ویروسی می تواند طولانی شود و بین چند ماه تا دو سال یا بیشتر ادامه یابد. حتی ممکن است بعضی از افراد فقط بخشی از عملکرد بویایی شان برگردد، بعضی دیگر به طور کامل خوب شوند و بعضی هم اصلاً بهبود پیدا نکنند.

مدیریت اختلال بویایی

به طور کلی، هیچ شواهد محکمی برای درمان دارویی این عارضه ناشی از ویروس وجود ندارد. برای سرعت بخشیدن به بهبود، برخی از پزشکان درمانی به نام "تمرین بویایی" را ارائه می دهند که باعث افزایش حساسیت به بو می شود و به مغز کمک می کند تا به درستی پیام ها را پردازش کند. در این روش بیماران چهار بو از قبیل میخک، اکالیپتوس، لیمو و گل رز را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه دو بار در روز به مدت سه ماه بو می کنند و سپس برای سه ماه دیگر این عطرها را تغییر می دهند. بدین منظور می توان از روغن های ضروری یا همان عصاره ها نیز استفاده کرد. هرگونه پیشرفتی در طول زمان، علامت خوبی است که می تواند نشان دهنده ی برگشت پذیر بودن این مشکل در افراد باشد.

ویتامین ها

ویتامین آ (بتا کاروتن یا رتینول) به عنوان یک درمان قلمداد کننده برای از دست دادن بو ذکر شده است. استفاده اولیه از ویتامین آ در حواس شیمیایی بر این ایده بود که لایه رنگدانه ای برای انتقال بویایی حیاتی است. ویتامین آ داخل بینی با دوز ۱۰،۰۰۰ واحد در روز و به مدت ۲ ماه ممکن است در درمان از بین بردن بویایی بعد از عفونت مفید باشد. برخی از مطالعات نیز نشان دهنده تاثیر مثبت امگا ۳، و ب ۱ بر بهبود اختلال بویایی می باشد.

کورتون ها

مطالعات اثر بخشی روشهای درمانی برای اختلال بویایی پس از ویروس، از جمله استروئیدها، شواهد متناقضی داشتند. فواید کورتیکواستروئید ها کمتر مشخص است، اما پزشکان هنوز هم معمولاً از آنها به عنوان درمان خط

اول استفاده می کنند. فرضیه کورتیکواستروئید برای بهبود عملکرد بویایی از طریق اثرات ضد التهابی و تنظیم آنزیم سدیم و پتاسیم-آدنوزین تری فسفات موجود در نورون های گیرنده بویایی است.
توجه: مصرف داروهای فوق باید بر اساس تجویز پزشک باشد.

**** خودمراقبتی در خستگی**

خستگی بخشی طبیعی از پاسخ بدن در مبارزه با عفونت ویروسی مانند کرونا است. خستگی پس از رفع عفونت احتمالاً مدتی ادامه خواهد داشت. این می تواند باعث خواب بیشتر شما ، احساس ناپایداری روی پاها ، ایستادن به مدت طولانی و همچنین توانایی تمرکز و حافظه شما را دشوار کند.

استراحت

* استراحت برای بدن بسیار مهم است زیرا در برابر عفونت مقابله می کند. شما باید هم به بدن و هم به ذهن خود استراحت دهید. استفاده از تلویزیون ، تلفن و شبکه های اجتماعی را به حداقل برسانید.
* آرامش ، تنفس و تمرکز همه می توانند از استراحت با کیفیت پشتیبانی کنند. ابزارهای آرام سازی حسی مانند عطرها و موسیقی آرامش بخش نیز می توانند به شما کمک کنند.
- اگر یک راهکار برای شما مناسب نیست، راه دیگری را امتحان کنید تا زمانی که راه حل مناسب را پیدا شود.

خواب

* ممکن است دریابید که باید بیشتر بخوابید. اطمینان حاصل کنید که از عادت های خواب سالم پیروی می کنید.
* اطمینان حاصل کنید که اتاق شما تا آنجا که ممکن است تاریک باشد، یک برنامه منظم برای خواب داشته باشید و از مصرف کافئین، دیر غذا خوردن و استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب خودداری کنید.

تغذیه

سعی کنید روال عادی خود را برای خوردن و آشامیدن حفظ کنید. بیماری با بالا بردن اثر درجه حرارت می تواند باعث کمبود آب بدن شما شود بنابراین اطمینان حاصل کنید که هنگام تشنگی به اندازه کافی مایعات می نوشید تا ادرار را با دفعات و حجم طبیعی دفع کنید.

تمرین حرکت های متناوب

هر روز چند بار بلند شوید و به آرامی و آرام حرکت کنید. این باعث می شود بدن شما متحرک باشد و به گردش خون کمک کند.

سطح فعالیت را پایین نگه دارید

هر دو فعالیت جسمی و شناختی (تفکر) از انرژی استفاده می کنند. سعی کنید هر روز تعداد کمی از این فعالیت ها را انجام دهید، از جمله فعالیت های اساسی زندگی روزمره ، مانند شستشو و لباس پوشیدن و

زمان مجاز

کرونا به طور متفاوتی بر روی افراد تأثیر می گذارد ، بنابراین به خود فرصت دهید تا بهبود یابید. تأثیر آن همیشه شدت ویروس را نشان نمی دهد و برای تجربه خستگی مجبور نیستید حتما در بیمارستان بستری شوید. ممکن است برای ادامه سریع فعالیت های معمول خود احساس فشار کنید، اما عجله نکنید.

خود را سرگرم کنید

برخی از فعالیتهای کم انرژی را که از آنها لذت می برید ، مانند خواندن یا تماشای تلویزیون ، برای مدت کوتاه با استراحت منظم انجام دهید.

کار را متوقف کنید

لطفاً دستورالعملهای ارائه شده از سوی مراجع ذیصلاح را دنبال کنید. جز در زمانی که بعد از انزوا احساس بهبودی کامل کنید، نباید کار کنید. بدن شما هنوز هم باید روی مبارزه با عفونت تمرکز کند.

فعالیت هایی را امتحان کنید

اگر بعد از انزوا هنوز احساس خستگی می کنید اما به طور کلی در حال پیشرفت هستید، آرام باشید. به آرامی و با استراحت های منظم، مقدار کمی فعالیت سبک را که قابل کنترل است (احتمالاً کمتر از آنچه فکر می کنید) کنترل کنید. توجه داشته باشید که ممکن است روز بعد احساس خستگی بیشتری کنید. با خود واقع بین و مهربان باشید.

تأمین و توجه به استراحت کافی

بدن شما برای ادامه بهبودی هنوز به استراحت نیاز دارد ، بنابراین در طول روز وقفه های کوتاهی انجام دهید ، حتی اگر فکر کنید که نیازی به آن ندارید. هر چند مدت متوقف شوید و کاری انجام ندهید ، ذهن خود را آرام کنید و تنفس یا روش های ریلکسیشن را امتحان کنید.

برنامه ریزی برای کارهای روزمره

کارهای معمول به بدن شما کمک می کند تا خودش را تثبیت کند. به آرامی برنامه خود را برای خوابیدن، غذا خوردن و کارهای روزمره از سر بگیرید. اگر این امکان وجود ندارد، یک مورد واقع گرایانه ایجاد کنید تا در این زمان آن را دنبال کنید و به تدریج به روال عادی خود برگردید. به یاد داشته باشید، عجله نکنید.

توجه به تعدیل فعالیت های فکری

همچنان فعالیتهای "تفکر" روزمره، مانند ایمیل، برنامه ریزی خرید، تصمیم گیری را محدود کنید، زیرا همه اینها از انرژی استفاده می کنند. سعی کنید آنها را فقط برای زمان های مشخص با استراحت منظم در این بین انجام دهید.

به آرامی سطح فعالیت ها را افزایش دهید

افراد اغلب سطح فعالیت را خیلی سریع افزایش می دهند، که می تواند آنها را عقب نگه دارد. کاردرمانگرانی که با افرادی که دچار خستگی طولانی مدت هستند کار می کنند فقط ممکن است سطح فعالیت را هر دو هفته افزایش دهند. بنابراین، با انجام فعالیت ها آهسته و ثابت حرکت کنید و از فشار آوردن به خود و خستگی خودداری کنید.

برگشت به کار

ممکن است بیش از آنچه در ابتدا پیش بینی شده بود، به سر کار بازگردید. بهترین زمان، بازگشت مرحله ای است که با مدیر شما و پزشک معالج برنامه ریزی شده است. سعی کنید از بازگشت به کار زود هنگام و بدون برنامه هایی که برای کنترل خستگی انجام می دهید، خودداری کنید.

سعی کنید آرام باشید

چیزهای سرگرم کننده زندگی را به خاطر بسپارید. غالباً افراد هنگام بازگشت به زندگی روزمره فقط مواردی را که ضروری به نظر می رسند اولویت بندی می کنند، اما داشتن تعادل مهم است. به دیگران اجازه دهید در انجام کارهای روزمره کمک کنند تا بتوانید برای فعالیت هایی که لذت می برید انرژی صرفه جویی کنید.

حرکت رو به جلو

ممکن است به تدریج احساس بهتری داشته باشید. بهبودی شما از خستگی بعد از ویروس ممکن است چندین ماه یا بیشتر طول بکشد. همانطور که به تدریج پیشرفت می کنید، به یاد داشته باشید که تعادل استراحت،

فعالیت های معمول و سرگرم کننده را حفظ کنید. استرس و نگرانی انرژی استفاده می کنند ، بنابراین به خودتان وقت بدهید و با خود مهربان باشید.

صرفه جویی در انرژی خود

برنامه ریزی

- برنامه ریزی شامل سازماندهی برنامه های روزمره است تا در صورت داشتن بیشترین انرژی ، فعالیت های ضروری را انجام دهید.
- به عنوان مثال. بسیاری از آنها انجام کارهای سنگین مانند لباس پوشیدن در اوایل روز که قدرت و استقامت اغلب در اوج است مفیدتر است.
- مهم است که قبل از انجام وظیفه و صرف انرژی جسمی در مورد کار فکر کنید.

قدم زدن

پس از برنامه ریزی فعالیت ها ، قدم زدن به افراد اجازه می دهد تا سطح انرژی را تا زمان انجام کار حفظ کنند. موارد زیر را در نظر بگیرید:

- زمان کافی را برای انجام فعالیت ها و استفاده از استراحت های مکرر اختصاص دهید.
- کارها را با سرعت متوسط انجام دهید و از عجله خودداری کنید.
- اگرچه یک کار ممکن است در زمان کمتری انجام شود ، عجله انرژی بیشتری استفاده می کند و برای فعالیت های بعدی انرژی کمتری باقی می ماند.
- وقت کافی برای استراحت و آرامش بگذارید. قبل از انجام فعالیت ها یا تفرجگاه ها یک چرت صبحگاهی یا بعد از ظهر بخوابید تا انرژی شما افزایش یابد.
- در طول فعالیت ها به راحتی و به طور مناسب نفس بکشید. استفاده از این روش ها به کاهش تنگی نفس کمک می کند.
- با توجه به استراحت ، فعالیت ها را دوباره مرور کنید. به عنوان مثال ، هنگام تا زدن لباس یا تهیه غذا ، به جای ایستادن بنشینید.

**** خودمراقبتی در زمان قرنطینه**

قرنطینه چیست ؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کروناویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص میتواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد.

جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید ۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین، برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی در منزل می کنند. جداسازی یا ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه میشود.

*** ویژگیهای عمده برای مکان قرنطینه و احتیاطات پیشگیری :**

- ✓ مکان قرنطینه خانگی باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب میتوان تهویه را برقرار کرد.
- ✓ افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.
- ✓ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- ✓ بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک متری ترجیحاً دو متری با دیگران را حفظ کند.
- ✓ باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۰/۱ درصد ضد عفونی شود.
- ✓ سایر اعضای خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.
- ✓ در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد.

- ✓ در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شوینده های خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۱ درصد ضد عفونی انجام شود.
 - ✓ کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت، میز غذا و...) باید روزانه ضد عفونی شود.
 - ✓ سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلولهای مناسب باید ضد عفونی شود.
 - ✓ از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضای خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند.
 - ✓ مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
 - ✓ حین شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل میرساند.
 - ✓ لباسهای کثیف بیمار را میتوان در کنار سایر لباسها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله ۷ روزه باید صبر کرد و پس از آن میتوان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.
- نکته:** به منظور استفاده ی ایمن و موثر از محصولات شوینده و ضد عفونی کننده، از دستورات روی برچسب آنها پیروی کنید. برخی از این توصیه ها شامل مرطوب نگه داشتن سطوح برای چند دقیقه جهت کشتن عوامل میکروبی، لزوم استفاده از دستکش و اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول می باشد.

**** خود مراقبتی در تغذیه ای براساس علایم بیماری**

الف. مدیریت تغذیه برای علائم خفیف

این علائم شامل آبریزش بینی، تب، سرفه، سردرد و گلودرد است.

توصیه ها

* از مصرف مایعات کافی اطمینان حاصل کنید. حداقل دو لیتر آب در روز یا بیشتر اگر تب وجود دارد.

* تب نیاز به مایعات و انرژی را افزایش می دهد.

* با افزایش تعداد دفعات خوردن، مقدار غذای مقوی را افزایش دهید. این غذا باید شامل انواع غذاها از جمله غذاهای غنی از انرژی، گوشت، شیر، حبوبات و نبض ها، میوه ها و سبزیجات باشد.

* در صورت عدم دریافت کافی از رژیم غذایی، مکمل ویتامین C، روی، ویتامین A، B6، D، E، آهن، فولات و فیبر را در نظر داشته باشید.

* از مصرف الکل و محصولات دخانی اجتناب کنید.

* گلو درد را می توان با مصرف چای، عسل، زنجبیل، زردچوبه، مریم گلی تسکین داد.

* استفاده از گیاهان پختنی مانند پونه کوهی، مریم گلی و دارچین و همچنین افزایش مصرف میوه و سبزیجات برای بهبود سطح آنتی اکسیدان در بدن توصیه می شود.

* مصرف قندهای تصفیه شده و مواد تهیه شده با آنها مانند شکر، شیرینی، کیک، نوشابه و نوشیدنی های شیرین شده قند را محدود کنید.

* مصرف غذاهای حاوی چربی های ترانس و چربی های اشباع شده را محدود کنید. مثل: چربی و پوست، گوشت، روغنهای گیاهی هیدروژنه، روغن ترد کننده شیرینی، غذاهای سرخ شده، کلوچه ها و شیرینی ها.

* مصرف مایعات باید بر اساس وزن باشد، به طور متوسط ۴۰ - ۶۰ کیلوگرم ۱/۵ - ۲ لیتر، ۶۰ - ۸۰ کیلوگرم ۲ - ۲/۵ لیتر، بالاتر از ۸۰ کیلوگرم ۲/۵ - ۳ لیتر یا ۳۰ - ۳۵ میلی لیتر در کیلوگرم همراه با اضافه وزن برای تخلیه اضافی.

ب - مدیریت تغذیه برای علایم ریوی

سرفه

* از عسل و لیمو، آب گرم / مایعات استفاده کنید.

* مصرف داروهای تجویز شده را ادامه دهید.

سیری زودرس

* وعده های غذایی غلیظ و غنی از مواد مغذی را مکرر میل کنید

بی‌اشتهایی

* وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌های مقوی را ترجیح دهید.

مصرف میوه‌ها را افزایش دهید.

ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی ممکن است باعث افزایش اشتها و مصرف غذا شوند.

کاهش وزن

* اطمینان از مصرف کافی غذا از همه گروه‌های غذایی.

* مصرف کافی پروتئین برای جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات کلیدی است.

- پروتئین ۱٫۲-۱٫۷ گرم بر کیلوگرم در روز

- قندی و چربی ۳۰-۳۵ گرم در کیلوگرم در روز

تنگی نفس

* رژیم غذایی با قند کمتر و چربی سالم داشته باشید. کلزا، آفتابگردان، آووکادو، روغن ذرت (مایع در دمای اتاق) برای تأمین انرژی مورد نیاز برای دوره سخت تنفس.

* علاوه بر رژیم غذایی سالم، پروتئین‌ها را از یک منبع خوب مانند تخم مرغ و گوشت بدون چربی بخورید.

* مواد مغذی کافی اما نه بیش از حد فراهم کنید. از تغذیه زیاد پرهیز کنید. در صورت نیاز، خوراک‌ها را به ۵۰٪ میزان مصرف مورد نیاز کاهش داده و با تثبیت حال بیمار، مقدار آن را به آرامی افزایش دهید.

** خستگی

* برای حفظ انرژی آزاد شده از غذا، در هر وعده غذایی یک منبع پروتئین قرار دهید.

* شیرینی‌ها و غذاهای شیرین را محدود کنید.

* از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.

* وعده‌های غذایی مکرر کوچک بخورید

* با در نظر گرفتن شدت بیماری، با احتیاط ورزش کنید.

* یک مکمل ریز مغذی چندگانه ممکن است برای بیمارانی که در معرض کمبود ویتامین و مواد معدنی هستند یا مصرف آنها ناکافی است، در نظر گرفته شود.

با پیشرفت بیماری ریوی، سایر شرایط مرتبط ممکن است در مصرف غذا یا وضعیت کلی تغذیه تداخل ایجاد کنند.

**** تولید غیر طبیعی خلط**

* مصرف میوه ها و سبزیجات مانند مرکبات و سبزیجات برگ را افزایش دهید

* مصرف نوشیدنی های گرم از جمله سوپ آبگوشت شفاف، به معنای سوپ های بدون خامه یا لبنیات، و چای گرم بدون کافئین را افزایش دهید.

* در صورت حساسیت یا عدم تحمل برخی از غذاها ممکن است باعث افزایش تولید مخاط شود. آلرژن های غذایی معمول شامل تخم مرغ، ماهی، شیر، آجیل، بادام زمینی، صدف، گندم، سویا است.

* در صورت ایجاد واکنش حساسیتی از هر یک از این غذاها خودداری کنید.

* برخی از غذاها به طور طبیعی حاوی هیستامین هستند و مصرف آنها ممکن است باعث افزایش تولید هیستامین شود. افزایش سطح هیستامین در بدن می تواند باعث افزایش تولید مخاط شود.

* غذاهای حاوی هیستامین شامل گوشت های فرآوری شده مانند هات داگ و بیکن، سرکه، میوه های خشک، آووکادو، گوجه فرنگی، اسفناج، قارچ، بادمجان، پنیر، ماست، خامه ترش، دوغ، ماهی دودی، ساردین، نوشیدنی های الکلی است.

**** استفراغ**

* وعده های غذایی مکرر و مقوی بخورید.

* مصرف غذاهای خشک و تنقلات را در نظر داشته باشید.

* غذا را همراه با مایعات مصرف نکنید. مایعات را جداگانه مصرف کنید.

* در حالی که در ۴۵ درجه تا ۹۰ درجه نشسته اید غذا بخورید و قبل از اینکه دوباره دراز بکشید، مدتی فاصله بگذارید (حداقل نیم ساعت)

کم خونی

* مصرف غذاهای غنی از آهن از جمله سبزیجات برگ سبز، گوشت و غذاهای غنی از ویتامین C مانند مرکبات را افزایش دهید.

* بسته به شدت و علت کم خونی ، مصرف مکمل را در نظر بگیرید.

** خود مراقبتی روانی

همه گیری کووید-۱۹ علاوه بر ایجاد اثرات جسمی در مبتلایان، موجب تغییراتی در سلامت روانی افراد می شود. افراد سالم و افراد مبتلا به کووید-۱۹ و مراقبین به شکل های مختلفی اثرات کووید-۱۹ تجربه می کنند و به آن واکنش می دهند. عوامل متعددی شامل، ناشناخته بودن و سرایت سریع بیماری، نبود درمان مشخص و واکسن موثر، ظهور علائم متفاوت در افراد مختلف، افزایش میزان مرگ و میر، عوارض جسمی و روانی بیماری، انگ ابتلا به بیماری، محدودیت های برقراری ارتباط و تماس فیزیکی، تغییر در شیوه های زندگی و شرایط کاری، حجم وسیع اطلاعات، اخبار و شایعات، تغییر در برنامه ها و تصمیمات زندگی، محدودیت در برگزاری آیین ها و مراسم، و محدودیت حضور در اجتماع در بروز واکنش های روانی نقش دارند.

مجموعه عوامل اشاره شده بار روانی زیادی را بر افراد تحمیل می کنند. افراد متناسب با ظرفیت و توانایی های روانی خود به این عوامل واکنش می دهند. براساس تجارب موجود واکنش ها از شدید و ناتوان کننده و تهدید کننده حیات تا واکنش های خفیف و قابل کنترل رخ می دهد. نوع واکنش ها متناسب با میزان آسیب پذیری روانی افراد و میزان برخورداری آنها از حمایت های روانی از طرف خانواده، دوستان، همکاران، جامعه، متفاوت است.

واکنش های روانی افراد در همه گیری کووید-۱۹ کدامند؟

استرس، اضطراب، ترس و نگرانی، افسردگی، ناامیدی، غم و اندوه، عصبانیت و خشم، سوگ، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، و خودکشی است.

استرس چیست و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟

استرس و اضطراب اولین و شایعترین واکنشهای روانی افراد محسوب می شود. در واقع هردو واکنش دفاعی بدن به تهدید ها هستند. استرس به طور ناگهانی شروع می شود و در صورت تداوم و عدم مدیریت آن منجر به اضطراب می شود. هردوی این موارد در شکل کوتاه مدت آسیب ایجاد نمی کنند ولی در صورتی که طولانی مدت و مداوم باشند با ایجاد اثرات جسمی موجب اختلال در عملکرد های فردی می شوند.

واکنش های روانی در بیشتر موارد با علایم جسمی شامل اختلال در عملکرد سیستم گوارشی، کاهش عملکردهای ذهنی، افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، گرفتگی عضلات، سردرد و درد سایر اندام ها، کاهش وزن، افزایش وزن، کاهش اشتها، افزایش اشتها همراه است. در بیشتر مواقع علایم جسمی همزمان با واکنش های روانی بروز می کند.

چون استرس اولین پاسخ بدن به شرایط است. پاسخ افراد مختلف به شرایط یکسان متفاوت است و هرکس پاسخ خاص خود را نشان می دهد. در اینجا راهکارهایی برای مدیریت و کاهش استرس توصیه شده است. در صورت کنترل استرس سایر واکنش های روانی شکل نخواهد گرفت.

۱. استفاده از شیوه های ارتباط غیرحضوری

یکی از اقداماتی که برای محدود کردن انتقال فرد به فرد بیماری در شرایط همه گیری کووید-۱۹ توصیه شده است محدود کردن و به حداقل رساندن تماس های فیزیکی افرادی است. لذا برای تامین نیاز ارتباطی و عاطفی افراد استفاده از ارتباطات مجازی و مکالمه تلفنی، ارتباط تصویری، ارسال پیام صوتی و تصویری، برای اعضای خانواده، دوستان، و اقوام توصیه می شود.

۲. محدود کردن دریافت اخبار از منابع مختلف

دریافت اخبار به ویژه اخبار مربوط به میزان های ابتلا و مرگ و میر و بستری به هر شکلی می تواند موجب استرس و نگرانی شود. لذا توصیه می شود دریافت اخبارها محدود شود. و افرادی که از حساسیت بالایی برخوردار هستند در مواجهه با اخبار به شیوه های مختلف قرار نگیرند. اخباری که از منابع غیر معتبر دریافت می شود می تواند حاوی شایعات و بزرگمایی ها باشد و به نوبه خود تاثیرات بیشتری بر روان افراد خواهد داشت.

۱. رعایت اعتدال در رژیم غذایی (تاکید بر مصرف میوه و سبزیجات، نوشیدن آب)

۲. خواب و استراحت کافی و منظم

۳. نگاه کردن به عکس ها و فیلم های خانوادگی

۴. نگاه کردن به فیلم های مورد علاقه (مستند طبیعت و حیات وحش)

۵. گوش دادن به موسیقی مورد علاقه و به ویژه صدای طبیعت

۶. شرکت در جلسات به شیوه مجازی با هدف افزایش ارتباطات اجتماعی

۷. خواندن قرآن، ادعیه، و انواع کتاب

۸. مشارکت در فعالیت های معنوی به صورت مجازی (مناسبت های مذهبی)

۹. نوشتن عوامل ایجاد کننده استرس و اجتناب از آنها

یکی از روش هایی که در رفع استرس کمک کننده است یادداشت کردن لیستی از عوامل ایجاد کننده نگرانی و استرس و اجتناب از آنها است. همچنین یادداشت کردن عوامل استرس زا و قرار دادن آنها در کناری و به عبارتی دورانداختن نوشته های

حاوی عوامل نگران کننده می تواند در کاهش استرس کمک کند. این شیوه نوعی آگاهی یافتن از عوامل استرس زا است و دوری جستن آگاهانه از آنها است.

۱۰. صحبت کردن در مورد نگرانی های خود با دیگران

صحبت کردن و بیان عوامل استرس زا و نگران کننده با افرادی که توانایی کمک و مشاوره دارند کمک کننده است.

۱۱. خودگویی مثبت

گفتگوی مثبت با خود و بیان تجارب شیرین، موفق و شاد شخصی موجب افزایش تمرکز، افزایش توجه، و افزایش اعتماد به نفس می شود. این تکنیک نوعی ارتباط با خود است و موجب کاهش استرس و اضطراب می شود. در این روش مرور خاطرات شیرین با صدای بلند، صدای کوتاه، و مرور ذهنی انجام می شود.

۱۲. اشتراک تجارب با افراد مبتلا به کووید-۱۹

ابتلا به کووید-۱۹ و نداشتن اطلاعات کافی در مورد نحوه مراقبت از خود استرس زیادی را برای افراد ایجاد می کند. هرچند نشانه ها و عوارض بیماری کووید-۱۹ در افراد متفاوت است ولی استفاده از تجارب افراد بهبود یافته در مورد نحوه مراقبت از خود در کاهش استرس نقش دارد.

۱۳. انجام فعالیت های مورد علاقه مانند فعالیت هنری مورد علاقه

بسیاری از افراد در اوقات فراغت خود به فعالیت های مختلفی مانند فعالیت های هنری و باغبانی، ورزش های انفرادی و بازی ها و غیره می پردازند. بسیاری از این فعالیت ها در دوران همه گیری کووید-۱۹ قابل انجام است لذا توصیه می شود برای انجام مجدد آنها برنامه ریزی شود.

۱۴. استفاده از تکنیک های آرامسازی

آرامسازی یکی از روش هایی است که برای افراد مبتلا به استرس توصیه شده است. نحوه انجام تکنیک آرامسازی معرفی شده است.

تکنیک تنفس شکمی

این تکنیک علاوه بر اینکه از طریق تقویت عضلات تنفسی به سلامت ریه ها کمک می کند با ایجاد هماهنگی همزمان بین ذهن و حرکات تنفسی به آرامسازی کمک می کند. این تکنیک در صفحه ۲۱ مفصل شرح داده شده است. در این تکنیک فرد سعی می کند از طریق تمرکز بر تنفس موجب آرامش ذهنی شود و ذهن خود را از افکار مختلف دور کند.

تکنیک اسکن بدن

در این تکنیک فرد همزمان از تنفس و شل سازی عضلات بدن استفاده می کند. این تکنیک برای کسانی که دارای نقص عضو هستند و اختلال در تصویر ذهنی از بدن دارند مناسب نیست. برای انجام این تکنیک ابتدا یک تنفس عمیق انجام می شود. سپس فرد ذهن خود را روی بخشی از بدن و عضلات خود تمرکز می کند و سعی می کند تا آنها را شل کند. به ترتیب

بر بخش های مختلف بدن تمرکز می شود مثلا از انگشتان پا شروع می شود و به ترتیب به سر می رسد. یا از سر شروع می شود و به ترتیب به انگشتان پا می رسد.

تکنیک مراقبه ذهن آگاهی

برای انجام این تکنیک فرد در یک محل آرام قرار می گیرند. محیط باید دور از صداهای اضافی و ناگهانی باشد تا موجب حواس پرتی نشود. در دو حالت نشسته و دراز کش قابل انجام است. در حالیکه فرد در محل آرام قرار گرفته است همزمان با انجام تنفس فرد سعی می کند تا در حال متمرکز شود و توجه خود را به حال معطوف کند.

تکنیک تصویرسازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی ساده ترین روش برای انحراف توجه از مسایل استرس زا به مسایل خوشایند است. در این تکنیک فرد با یادآوری تصاویر مختلف از مکان ها و منظر زیبا و خوشایند، جزییات بیشتری از آن را مورد توجه قرار می دهد. هرفردی تصاویری خوشایندی از طبیعت های مختلف را در یاد و خاطر خود محفوظ دارد. در این تکنیک فرد به صورت آگاهانه سعی می کند تصاویر را در ذهن خود تداعی کند.

تکنیک اذکار تکراری

در این تکنیک از تکرار عبارت ها، جمله ها یا کلمات و تمرکز بر آنها استفاده می شود. انواع ذکرها و عبارتهای کوتاه، اشعار، جملات موزون قابلیت استفاده دارد.

تکنیک یوگا

یوگا به عنوان یک فعالیت فیزیکی و بدنی با ویژگی ایجاد هماهنگی بین ذهن و جسم و احساسات در نظر گرفته می شود. این فعالیت با ایجاد هماهنگی بین ذهن و بخش های مختلف بدن به تمرکز کمک می کند. در این فعالیت ذهن از افکار دیگر خالی می شود و صرفا برای انجام دقیق و بهتر فعالیت بدنی بر بخش های مختلف بدن تمرکز می شود. همزمان با انجام حرکات فیزیکی فرد سعی می کند بر قسمتهایی از بدن که در این حرکت مورد استفاده قرار گرفته اند بر حفظ تعادل و پایداری وضعیت بدنی توجه کند. در همه گیری کووید-۱۹ انجام یوگا به صورت انفرادی و با اعضای خانواده قابل انجام است. زمان هر جلسه از ۲۵ تا ۹۰ دقیقه متغیر است. افراد براساس توانایی بدنی خود می توانند این زمان را تعدیل کنند. انجام یوگا هر روز یا سه روز در هفته قابل انجام است.

سوغ چیست و چگونه می توان آن را تسهیل کرد؟

هنر نوع احساسی که به دنبال فقدان رخ می دهد سوگ گفته می شود. فقدان افراد، اشیاء، آرزوها و رویاها، شغل، ارتباطات اجتماعی و حتی تغییر در شیوه زندگی می تواند موجب سوگ شود. سوگ یک واکنش طبیعی است و دارای مراحل انکار، عصبانیت، چانه زنی، افسردگی، و پذیرش است. هدف از تسهیل فرایند سوگ رسیدن به مرحله پذیرش فقدان است. برای تسهیل فرایند سوگ راهکارهای زیر پیشنهاد می شود.

۱. صبوری بر شرایط سخت ، ملایمت با خود، تامین نیازهای اولیه خود
۲. مهربانی با دیگران
۳. اختصاص زمان و فضای مناسب برای عزاداری نسبت به آنچه از دست رفته است.
۴. برگزاری و شرکت در آیین های مذهبی و دینی برای تسهیل فرایند سوگ به شیوه مجازی
۵. دریافت حمایت از افراد
۶. صحبت کردن با دیگران و اشتراک تجارب

اختلال استرس پس از سانحه چیست و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟

مجموعه ای از علائم است که در پی مواجهه با حوادث آسیب زای زندگی ایجاد میشوند و فرد به صورت ترس، درماندگی و وحشت شدید به این تجربه پاسخ میدهد. در حالیکه فرد تلاش می کند تا از یادآوری آن اجتناب کند ولی حادثه را دائماً در ذهن خود مجسم میکند.

۱. افزایش ارتباطات درون خانواده و حمایت از فرد مبتلا به کووی-۱۹
۲. افزایش ارتباطات با افراد بیرون از خانواده (شیوه مجازی)
۳. اشتراک تجارب با بهبود یافتگان از کووید-۱۹
۴. تقویت مهارت های سازش با استرس و پیشگیری از استرس
۵. مشاوره با افراد متخصص در مورد استرس ها