



کرونا ویروس

Corona Virus

مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهرکرد

واحد آموزش به بیمار

کد سند: PE/rs - BR - 008

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

بازنگری: ۰۳ ویرایش: ۰۳



ویروس کرونا چیست؟ یک بیماری عفونی است که

توسط ویروس (COVID ۱۹) منتقل می شود. این ویروس دستگاه تنفسی را تحت تاثیر قرار می دهد و از طریق تماس مستقیم، قطرات تنفسی و لمس سطوح آلوده منتقل میشود. تشخیص بیماری کووید ۱۹: آزمایش PCR دقیق ترین روش تشخیص کووید ۱۹ است که نمونه از بینی یا گلو گرفته می شود. آزمایش آنتی ژن سریع نیز برای تشخیص سریع تر استفاده می شود. تصویربرداری ریه: در مواردی که علائم شدید ریوی وجود دارد طبق نظر پزشک معالج از تصویربرداری (مانند سی تی اسکن یا رادیوگرافی قفسه سینه) استفاده میشود، آزمایش خون برای بررسی شاخصهای التهابی و عوارض ناشی از بیماری استفاده می شود.

علائم: شامل تب، ضعف و بی حالی، سردرد، خستگی، درد عضلات، سرفه خشک، گلودرد، بی اشتهایی، اسهال و استفراغ، از دست دادن حس بویایی یا چشایی و تنگی نفس **نحوه انتقال:** ویروس کرونا عمدتاً از طریق قطرات تنفسی منتشر می شود که هنگام صحبت کردن، سرفه یا عطسه از فرد آلوده خارج میشود همچنین ممکن است از طریق لمس سطوح آلوده و سپس لمس صورت و چشمها منتقل شود.

روشهای پیشگیری: بهترین روش پیشگیری از بیماری رعایت پروتکل های بهداشتی مانند استفاده از ماسک و حفظ فاصله با دیگران، شستن مکرر دستها و پوشاندن صورت به هنگام عطسه و یا سرفه می باشد. دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت یک دقیقه بشوید. اگر به آب و

صابون دسترسی ندارید، از ضدعفونی کننده های مخصوص دست استفاده کنید. هنگام عطسه یا سرفه جلو دهان و بینی خود را بپوشانید. در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید و از لمس چشمها و صورت خود با دستهای آلوده بپرهیزید.

چه زمان به پزشکی مراجعه کنیم؟ در صورت بروز علائم زیر فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنید تنگی نفس شدید - درد یا فشار مداوم در قفسه سینه - گیجی یا از دست دادن هوشیاری - کبودی یا رنگ پریدگی لب ها یا پوست و همچنین در صورتی که اکسیژن خون شما بالای ۹۳ تا ۹۴ درصد می باشد ولی تعداد تنفس شما بالای ۳۰ تنفس در دقیقه باشد باید مراجعه نمایید.

گروههای پرخطر شامل: مبتلایان به بیماری قلبی، کلیوی دیابت، فشار خون، و بیماری مزمن ریه، بیماران تالاسمی ماژور، بیمارانی که ضعف سیستم ایمنی دارند (بیمارانی سرطانی، ام اس و کسانی که پیوند عضو کرده اند و یا از داروهای سرکوب کننده ایمنی و کورتون استفاده می کنند)، تب روماتیسمی، افراد چاق و با BMI بالای ۲۵ و گروههای پرخطر مانند: افراد سالمند (بالای ۶۵ سال) زنان باردار و کودکان که در صورت کوچکترین علائم باید به پزشک مراجعه نمایند.

مدت زمان قرنطینه بودن: دوره قرنطینه برای افراد بدون علامت و یا با علامت خفیف به مدت ۵ روز می باشد با این وجود فرد باید تا ۵ روز دیگر پس از اتمام قرنطینه

ماسک زدن را رعایت کند و حداقل تا ۱۰ روز از شروع علائم از تماس با گروه پر خطر پرهیز کنید. در این مدت باید از دیگران جدا شوید و یا در صورت حضور دیگران از ماسک مناسب استفاده کنید. در صورتی که شما به علت بیماری کوید بستری می باشید حداقل ۱۰ روز باید قرنطینه بمانید و توصیه های ذکر شده را باید رعایت کنید.

تغذیه: تغذیه مناسب نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و بهبودی سریع تر از بیماری کووید (۱۹) دارد. در صورتیکه شما به بیماری خاصی مانند فشار خون و یا دیابت مبتلا هستید پرهیز غذایی خاص بیماری خود را ادامه دهید.

مصرف غذاهای گرم و آبکی مانند انواع سوپ می تواند در بهبود سریع تر بیماری کمک کننده باشد و در صورت که بی اشتها هستید غذا را کم و در وعده های غذایی بیشتری میل نمایید میوه و سبزیجات تازه و سرشار از ویتامین C (پرتقال، کیوی، توت فرنگی و فلفل دلمه ای)، مصرف پروتئین های کافی از منابعی مانند (گوشت، مرغ، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات کم چرب، آجیل) و مصرف مایعات فراوان مانند (آب دمنوشهای گیاهی و آب میوه های طبیعی و سوپ)، غلات کامل (مانند برنج قهوه ای و نان سبوس دار و جو دوسر) و استفاده از غذاهای غنی از فیبر (سبزیجات و غلات کامل برای بهبود هضم و جلوگیری از یبوست) توصیه می گردد.

پرهیز از غذاهای پر چرب و سرخ کرده و شیرینی های فرآوری شده مانند کیک های صنعتی نوشابه ها و همچنین اجتناب از مصرف الکل و نوشیدنی های مضر

روشهای مراقبت پس از ترخیص: مصرف داروهای تجویز شده به صورت منظم در زمان های مقرر الزامی است. پس از ترخیص از بیمارستان باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید. بهتر است که اتاق دارای تهویه مناسبی باشد، تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید. سعی کنید از سایر اعضای خانواده یک متر فاصله بگیرید. محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید. ظرف غذا، قاشق و چنگال شما باید از سایرین مجزا باشد. به هیچ عنوان تا ۱۰ روز از شروع علائم به کسی اجازه ندهید به عیادت شما آید. لباس ها، ملحفه ها و حوله های حمام و دستشویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها با مایع یا پودر لباسشویی بشویید و به طور کامل خشک کنید و در محل های عمومی حتما از ماسک استفاده کنید. در صورتیکه سرفه شما بدترشد و یا مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

فیزیوتراپی:

با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارض ناشی از بیماری کرونا شد و همچنین کاهش تجمع خلط و باز کردن راه هوایی و کاهش احساس تنگی نفس شد تمرینات ساده از جمله

۱- **تمرین تنفس عمیق** که در این وضعیت در حالت نشسته یا خوابیده با آرامش قرار بگیرید یک دست بر روی شکم و دیگری روی قفسه سینه قرار دهید و از طریق بینی به آرامی نفس بکشید و اجازه دهید شکم بالا بیاید و سپس

هوا را به آرامی از دهان خارج کنید، این تمرین را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید

۲- **تنفس با لب های غنچه ای** که در این حالت به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و لب ها را شبیه به حالت فوت کردن غنچه کنید و هوا را آرام تر و با کنترل از دهان بیرون بدهید. این تمرین به کاهش تنگی نفس کمک کند.

۳- **تغییر وضعیت برای تخلیه ترشحات:** به پهلو دراز بکشید و بدن خود را گونه ای تنظیم کنید که سر پایین تر از قفسه سینه قرار گیرد و چند بار به آرامی نفس بکشید و سپس با یک سرفه قوی خلط را تخلیه کنید. نکته مهم این است که تمرینات را در محیطی با تهویه مناسب و آرام انجام دهید و در صورت احساس خستگی شدید و تنگی نفس یا سرگیجه تمرین را متوقف کنید و در صورت حضور دیگران از ماسک استفاده کنید تا انتقال ویروس کاهش یابد.