

علائم هشدار جهت مراجعه به پزشک

- * **تشدید تنگی نفس، تب، ضعف و بی حالی شدید** و کاهش اشتها (در واقع بازگشت علائم بهبود یافته قبلی)
- * **درد قفسه سینه یا احساس سنگینی قفسه سینه شدید** تکرار شونده یا پیشرونده.
- * **تورم اندام تحتانی (بویژه احساس گرفتگی در عضلات پشت ساق پا و تورم یکطرفه)**
- * **خلط خونی یا تشدید سرفه**

تمرینات تکمیلی فیزیوتراپی برای افزایش ظرفیت ریه ها و کاهش کار تنفسی

نفس کشیدن با لب های غنچه ایی

روی صندلی راحت بشینید بصورتی که عضلات گردن و شانه شل باشند. با دهان بسته از بینی نفس عمیق بکشید سپس با لبهای غنچه شده (حالت فوت کردن شمع فرضی در فاصله چند متری) تمام هوا را از دهان خارج کنید.

زمان مجاز جهت **تزریق واکسن** کوید-19 با توجه به شدت بیماری و داروهای تجویزی از پزشک خود سوال بفرمایید

نرمال سالیان استفاده کنید. تمرین بویایی با استفاده از استنشام چهار رایحه مختلف (رز، اکالیپتوس میخک، لیمو و ...) دو تا سه نوبت در روز هر نوبت 15-20 ثانیه به بهبود حس بویایی کمک می کند.

پس از ترخیص از بیمارستان قرطینه خانگی را تا 18-21 روز از شروع علائم (بسته به نظر پزشک معالج خود) ادامه دهید.

انجام رادیولوژی قفسه سینه یا سی تی اسکن قفسه سینه به هیچ عنوان جهت بررسی بهبودی نیاز نمی باشد تنها خطر مواجهه با اشعه مضر را به بیمار تحمیل می کند و انجام مجدد آن تنها با نظر پزشک معالج و می باشد.

توجه ویژه به **اندازه گیری قند خون** و فشار خون در منزل داشته باشید و در صورت کنترل نبودن آنها به پزشک خود مراجعه نمایید.

رژیم غذایی بطور کلی استفاده از رژیم های پر پروتئین بعد از بهبودی پیشنهاد می شود ولی توصیه های تغذیه ایی مناسب بیمار خود را با توجه به بیماریهای زمینه ایی وی از پزشک بیمار سوال فرمایید

زمان رفع کامل علائم در بیماری کووید در افراد مختلف متفاوت است. معمولا علائم حاد بیماری تا 4 هفته بعد از شروع علائم ادامه می یابند و گاهی تحت عنوان سندرم پسا کرونا برخی علائم تا 9 ماه نیز دیده می شوند.

علایمی که ممکن است بعد ترخیص تجربه کنید

احساس ضعف و خستگی و فقدان انرژی، اضطراب، اختلال خواب، تعریق، عدم تمرکز و خلق گرفته است. زمان استراحت خود را در کنار حفظ فعالیت معمول در منزل بالا ببرید. و افزایش تدریجی سطح فعالیت فیزیکی روزانه داشته باشید. از فعالیت و ورزشهای سنگین پرهیز کنید.

اگر این علائم بعد از 4-6 هفته بهبود نداشتند با پزشک خود مشورت کنید.

ریزش مو گاهی بعد از 3 ماه از استرس بیماری آغاز می شود و حدود 6 ماه طول می کشد. کاهش استرسهای روحی رژیم غذایی مناسب با پروتیین کافی و استفاده از مولتی ویتامین ها در کاهش آن موثرند.

اختلال بویایی و چشایی، که معمولا خود به خود رفع می شوند. در صورت ادامه بیش از دو هفته می توانید از شستشوی بینی با محلول استریل



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

تمرینهای تنفسی بعد از ترخیص بیماران مبتلا به کوید- ۱۹

کد محتوا: 650

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

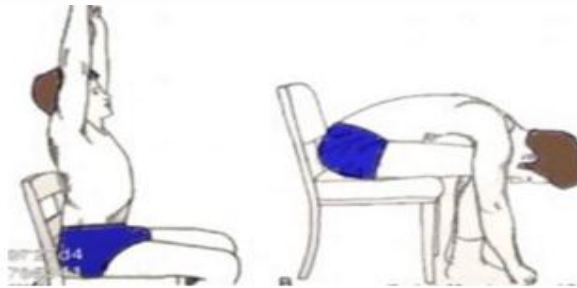
تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



تمرین اتساع قفسه سینه

بر روی صندلی بنشینید و در حالی که دستها بالای سر می برید نفس عمیق از بینی بکشید سپس در حالی که به سمت جلو خم می شوید و دستها را بصورت ضربدری به مچ پا می رسانید به آرامی از دهان بازدم انجام دهید این تمرین را 5-10 مرتبه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید



گرداورندگان:

دکتر محمد سالکی "متخصص پزشکی ورزشی (مدیر آموزشی بیمارستان الزهرا)"
دکتر حوریه هاشمی "متخصص بیماریهای داخلی (استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)"
طراحی و تدوین: مریم اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری" دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)
مرداد 1400



بہتر است زمان بازدم حداقل دو برابر زمان دم باشد. این تمرین را بر اساس توانایی های خود 3-4 نوبت در روز و هر بار بین 5-7 مرتبه انجام دهید



تنفس دیافراگمی

به پشت دراز بکشید و بالشتی زیر زانو ها قرار دهید. یک دست را روی شکم و یک دست را روی قفسه سینه قرار دهید. با دهان بسته نفس عمیق از بینی بکشید. و بعد لبها را غنچه کرده به آرامی همان نفس را از راه دهان خارج کنید. حین تنفس باید ابتدا دست روی شکم به بالا حرکت کند در حالیکه دست روی قفسه سینه حرکتی ندارد. (اگر این اتفاق نمی افتد حرکت را اشتباه انجام داده اید). این حرکت را در حالت نشسته و ایستاده نیز می توانید انجام دهید. در دو تا سه نوبت در روز هر نوبت 5-10 این کار را انجام دهید.

