

کووید ۱۹

کرونا ویروس ها گروهی از ویروس ها هستند که از طریق ایجاد عفونت دستگاه تنفسی در پرندگان و پستان داران، ایجاد بیماری می کنند [این ویروس ها می توانند عامل ایجاد برخی از انواع سرما خوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ باشند.

علائم بیماری

علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و گاهی مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، تند

نفسی و گلودرد و آبریزش بینی است.



تشخیص بیماری

سی تی اسکن و تست PCR می تواند به طور قطع به تشخیص بیماری کمک کند اما تست های رپید موجود در بازار هم با تخمین قابل قبولی می تواند کارآمد باشد



دارو درمانی

هیچ روش قطعی و اختصاصی برای درمان این بیماری شناسایی نشده، اما برخی درمان حمایتی مانند: اکسیژن درمانی، روی شکم خواباندن، رژیم درمانی و مایع درمانی تا حدودی مؤثر هستند.

همچنین برخی دارو های ضد ویروس و داروهایی مانند: استامینوفن، دارو های ضد التهاب غیر استروئیدی و در موارد حاد بیماری و بیماران با سطح اکسیژن پایین، بستری بیمار در بخش مراقبت ویژه، استفاده از روش های تهویه غیر تهاجمی و تنفس مکانیکی مؤثر هستند برای این بیماران داروهایی، چون گلوکوکورتیکوئید ها و دگزامتازون، بر اساس وضعیت بیمار و تشخیص پزشک، تجویز می شوند.

تغذیه

رابطه مستقیمی بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی بدن وجود دارد. سیستم ایمنی مجموعه‌ای از سلول‌ها و اجزایی است که باعث حفاظت بدن در برابر بیماری‌ها شده و در صورت بروز بیماری باعث بهبودی و سلامتی می‌شود. در دوران نقاهت کرونا نیز باید همچون مقابله با هر ویروس دیگری میزان زیادی مایعات مصرف کنید؛ زیرا اغلب بیماری‌های ویروسی هیچ درمانی ندارند

تغذیه و رژیم غذایی مناسب



استفاده بیش‌تر از غذاهای تازه و طبیعی از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی‌های چرب، آجیل و مغز دانه‌ها می‌توانند موجب بهبود و تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک کرده زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می‌کند. نکته‌ی مهم دیگر این است که در مصرف کربوهیدرات (قند) باید اصل تعادل رعایت شود چرا که دریافت کم و یا زیاد کربوهیدرات، هر دو باعث اختلال در فعالیت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

همچنین به یاد داشته باشید که منابع غذایی امگا ۳ (مثل روغن سویا، روغن کانولا، ماهی و ...) نیز باعث افزایش سطح ایمنی می‌شوند و خاصیت ضدالتهابی دارند. ویتامین‌های A، D، E، B، C، عناصر روی و سلنیوم در فعالیت و تنظیم سیستم ایمنی نقش دارند، بنابراین مصرف آنها و یا مکمل‌های این ویتامین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است.

میزان فعالیت

نشان داده شده است هشت هفته تمرینات هوازی سبک در افرادی که بیماری کرونا را همراه با درگیری شدید ریوی تجربه کردند به شکل معناداری عملکرد ریوی و کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشیده است

کنترل درد

با توجه به میزان درد در دوران کرونا روش های مختلفی برای کاهش و کنترل آن توصیه می شود. که از مهم ترین آن ها می توان به استراحت کردن اشاره نمود. به طور کلی استراحت کردن یکی از مهم ترین و موثرترین راهکارهای مراقبتی جهت درمان درد و بهبودی سریع تر بیماری کرونا است. به همین دلیل در صورتی که متوجه شدید درد بدن شما به دلیل ابتلا به بیماری کرونا است، بهتر است استراحت کردن را جدی بگیرید.

از طرفی ورزش کردن نیز می تواند به کاهش درد عضلات کمک نماید. البته

ورزش کردن به معنای انجام فعالیت های سنگین ورزشی نیست. به طور

مثال ماساژ عضلات زیر آب گرم و انجام حرکات کششی و نرمشی به

صورت نشسته می تواند در تسکین درد شما موثر باشد.

از طرفی داروهای مسکن نیز می توانند در کنترل درد در دوران کرونا به

شما کمک نمایند. در صورتی که احساس می کنید درد به قدری شدت گرفته

که موجب ناراحتی و آزار شما می شود، می توانید به صورت مرتب و سر

وقت از یک داروی مسکن مانند نوافن و بروفن استفاده نمایید

خود مراقبتی در منزل

بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به این عفونت، پیشگیری از قرار گرفتن در معرض این ویروس میباشد. اقدامات پیشگیرانه ساده برای کمک به جلوگیری از شیوع عفونت با این ویروس وجود دارند. از قبیل: از تماس نزدیک با افرادی که مبتلا هستند خودداری کنید. از دست زدن به چشم، بینی و دهان با دست های شسته نشده خودداری کنید.

در خانه بمانید.

فقط زمانی از خانه خارج شوید که نیاز به مراقبت های پزشکی داشته باشید به محل کار، مدرسه یا اماکن عمومی نروید و از وسایل حمل و نقل عمومی یا تاکسی استفاده نکنید.

خود را از افراد دیگر در خانه جدا کنید.

تا حد امکان، نیاز است تا در یک اتاق مجزا از افراد دیگر در خانه خود بمانید. همچنین در صورت امکان باید از یک حمام و دستشویی جداگانه نیز استفاده کنید

از اشتراک وسایل خانگی خودداری کنید.

شما نباید از ظروف، لیوان، قاشق و چنگال، حوله، ملافه یا وسایل مشترک دیگر در خانه خود استفاده کنید. پس از استفاده از این وسایل، باید آنها را کاملاً با آب و صابون بشویید.

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس
کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۶۲۱۶۱