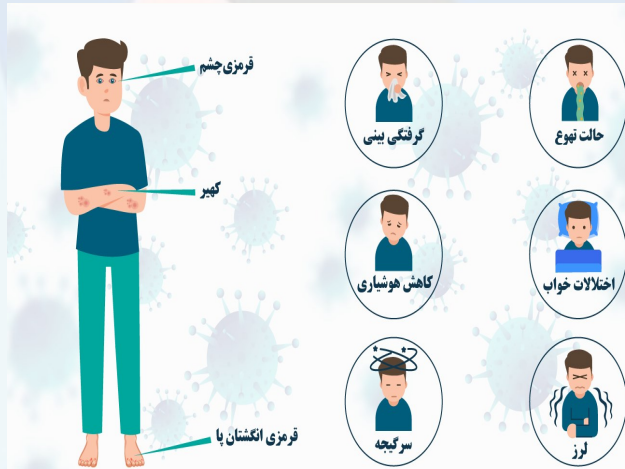




دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مدیریت علائم در بیمار مشکوک یا مبتلا به کرونا



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

کد پمفلت: PA-00-104

شماره بازنگری: ۰۲

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۹

از احتمال انتقال ویروس به دیگران اهمیت زیادی دارد.
ضد عفونی سرویس بهداشتی بعد از هر بار استفاده ضروری است.

تغذیه متناسب و مایعات کافی: دقت کنید که مصرف مایعات بیش از حد خصوصا در سنین بالا ممکن است وضعیت اکسیژن رسانی را بدتر کند. غذای شما باید غنی از پروتئین ها، ویتامین ها و املاح معدنی باشد.

در صورت تغذیه مناسب، استفاده کافی از میوه و سبزیجات تازه و لبنیات نیازی به مصرف مکمل نمی باشد و مصرف مکمل های ویتامینی و املاح توصیه نمی شود.

در صورت داشتن علائم زیر به نزدیک ترین مراکز درمانی مراجعه فرمائید:

- * تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
- * درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- * سیاه شدن لب ها و صورت
- * تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- * عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- * ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی

سامانه های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و

۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی سؤالات شما در

مورد بیماری کرونا هستند.

منبع: راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ایران. ویرایش نهم آذرماه ۹۹

کمک می کند. مجموع این راهکارها به اینکه حس چشایی زودتر برگردد کمک می کند.

تهوع و استفراغ: تهوع و استفراغ ممکن است ناشی از علائم بیماری کووید ۱۹ باشد یا بدلیل عوارض و تداخلات دارویی ایجاد شود.

* اقدامات زیر می تواند به کاهش تهوع و استفراغ کمک کند:

- نفس کشیدن های آرام و عمیق
 - نوشیدن اندک اندک مایعات سرد
 - مصرف غذاهای سبک نظیر نان سوخاری و غذاهایی که می توانید تحمل کنید.
 - عدم مصرف غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین
 - افزایش دفعات مصرف غذا و کاهش حجم غذا در هر نوبت
 - عدم فعالیت بعد از غذا و عدم استفاده از مسواک بلافاصله بعد از غذا
 - مصرف داروهای نظیر دیفن هیدرامین و دیمن هیدرینات در صورت تجویز پزشک
- اسهال:** درمان اسهال، جایگزینی آب و الکترولیتها است.

در موارد شدید اسهال حتما به پزشک مراجعه کنید. با توجه به دفع ویروس از مدفوع، خصوصا در شرایطی که فرد اسهال دارد، رعایت کامل نکات بهداشتی برای جلوگیری

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد **مدیریت علائم در کرونا** است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید. ضمناً در صورت نیاز به دریافت خدمات پزشکی و پرستاری می‌توانید با مراکز مراقبت‌های بالینی در منزل و مراکز مشاوره و ارائه مراقبت‌های پرستاری مورد تایید دانشگاه که در لینک ذیل معرفی شده‌اند تماس

بگیرید. <https://www.mums.ac.ir/nursing-care-at-home>



چگونه علائم بیماری را مدیریت کنیم؟

ضعف و بی حالی: کاهش فعالیت شدید روزانه و استراحت در منزل، داشتن تغذیه مناسب و کافی به برطرف شدن ضعف و بی‌حالی شما کمک می‌کند.

- انجام حرکات نرمشی همراه با تمرین‌های تنفسی می‌تواند کمک کننده باشد.

تب و درد بدن: توصیه به مصرف ضد درد می‌شود. برای این امر می‌توانید از داروی استامینوفن استفاده کنید. مقدار داروی استامینوفن به عنوان ضد درد و تب ۵۰۰ میلی‌گرم هر ۶ ساعت است.

بعد از رفع علائم نیاز به ادامه استامینوفن نیست. در صورتی که درد شما بهبود پیدا نکرد می‌توانید از داروهای

ضد درد غیر استروئیدی مثل ناپروکسن استفاده کنید. این دارو به علت عوارض کمتر قلبی-عروقی و عوارض نسبتاً قابل تحمل گوارشی به بقیه داروهای این دسته ارجح است. مقدار داروی توصیه شده ۵۰۰ میلی‌گرم هر ۸ تا ۱۲ ساعت است.

- توجه کنید که داروهای مسکن را فقط در حد لازم، جهت کاهش شدت نشانه‌هایی مانند تب و درد در کمترین مقدار و با توصیه پزشک استفاده کنید.

سرفه: جهت کنترل سرفه توصیه می‌شود در بهترین حالتی که احساس راحتی می‌کنید، قرار بگیرید.

- توصیه می‌شود که هنگام سرفه کردن از خوابیدن بصورت طاق باز (خوابیدن به پشت) اجتناب کنید و ترجیحاً وضعیت نشسته یا نیم‌نشسته داشته باشید.

- از داروهای ضد سرفه مانند برم‌هگزین، دکسترومتورفان و دیفن‌هیدرامین می‌توانید استفاده کنید. مقدار توصیه شده از شربت دکسترومتورفان و دیفن‌هیدرامین ۱۰ تا ۱۵ سی‌سی هر ۶ تا ۸ ساعت است. دیفن‌هیدرامین دارای خواص خواب‌آوری، آرام‌بخشی و ضد تهوع نیز می‌باشد. در افراد مسن و بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه این داروها با احتیاط و تحت نظر پزشک مصرف شود.

- فرآورده‌های گیاهی تایید شده و دارای مجوز رسمی، عسل و لیمو (یک قاشق چایخوری داخل یک لیوان آب گرم) برای کاهش سرفه، کمک کننده است.

- قبل از استفاده از داروهای گیاهی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

از دست دادن حس بویایی و چشایی:

این عارضه به صورت تدریجی بهبود می‌یابد و حتی ممکن است هفته‌ها طول بکشد. این علامت درمان اختصاصی ندارد. در صورتی که این علائم بیشتر از ۲ هفته تداوم داشت، می‌توانید با تحریک عصب بویایی به کمک ترکیبات بودار این مشکل را برطرف کنید. دقت کنید که این ترکیبات محرک نباشد و به مخاط آسیب نرساند.

برای برگشتن حس بویایی شستشوی ناحیه بینی و استنشاق آب نمک رقیق بسیار کمک‌کننده است. بوییدن گلاب، بوییدن اسانس نعنا یا اکالیپتوس هم به دلیل اینکه محرک بویایی هستند، توصیه می‌شود.

از توصیه‌های دیگر طب سنتی برای برگشتن حس بویایی بخور دادن است. این بخور تا دوبار در روز هم می‌تواند انجام شود.

برای بازگرداندن حس چشایی بهتر است چوب دارچین را روزی ۲۰ دقیقه در داخل دهان مزه مزه کنید. سعی کنید بوی نعنا را استشمام کنید یا یک عدد سبزی نعنا را داخل دهان بگذارید و بجوید.

شستشو با آب‌نمک رقیق به صورت روزانه و روزی دو الی سه مرتبه به برطرف کردن موانع در مسیر گیرنده‌های چشایی