

اقدامات مراقبت و درمان از بیماران مبتلا به کووید ۱۹

برای تعدادی از علائم شایع در مبتلایان به کووید-۱۹، توصیه هایی در جهت تخفیف/بهبود علائم مطرح شده است.

✓ ضعف و بیحالی:

- کاهش فعالیت شدید روزانه و استراحت در منزل-تغذیه مناسب و کافی .
- انجام حرکات نرمش بویژه نرمش به همراه تمرین های تنفسی می تواند کمک کننده باشد.

✓ تب و درد بدن:

- توصیه به مصرف ضد درد: برای این امر استامینوفن توصیه می شود. در صورت عدم پاسخ می توان از یک NSAID استفاده کرد. دوز استامینوفن به عنوان ضد درد و تب ۵۰۰ میلی گرم هر ۶ ساعت است. بعد از رفع علائم نیاز به ادامه استامینوفن نیست. از بین داروهای ضد درد غیراستروئیدی، ناپروکسن به علت عوارض کمتر قلبی-عروقی و عوارض نسبتا قابل تحمل گوارشی به بقیه داروهای این دسته ارجح است. دوز توصیه شده ۵۰۰ میلی گرم هر ۸ تا ۱۲ ساعت است..
 - توجه کنید که داروهای مسکن فقط در حد لازم (کاهش شدت نشانه هایی مانند تب و درد) و در کمترین دوز مؤثر استفاده شود .
- ### ✓ سرفه:
- قرار گرفتن بیمار در بهترین حالتی که احساس راحتی کند .به بیمار توصیه کنید که هنگام سرفه کردن از خوابیدن بصورت طاق باز (خوابیدن به پشت) اجتناب کرده و ترجیحا وضعیت نشسته یا نیم نشسته داشته باشد.

- از داروهای ضد سرفه می توان استفاده کرد : برم هگزین ، دکسترومتورفان، دیفن هیدرامین :دوز توصیه شده از شربت دکسترومتورفان و الگزیر دیفن هیدرامین ۱۰ تا ۱۵ میلی لیتر هر 6 تا ۸ ساعت است. دیفن هیدرامین دارای خواص آنتی هیستامینیک، خواب آور، آرام بخش و ضد تهوع نیز می باشد. در افراد مسن و بیماران COPD تجویز این داروها با احتیاط باشد.

- فرآورده های گیاهی فورموله شده، تایید شده و دارای مجوز رسمی، عسل و لیمو (یک قاشق چایخوری داخل یک لیوان آب گرم) برای کاهش سرفه ممکن است کمک کننده باشد. در استفاده از داروهای گیاهی حتما به احتمال حساسیت های زمینه ای فرد به این ترکیبات توجه شود .

✓ دست دادن حس بویایی:

- اطمینان دادن به بیمار در مورد: بهبود تدریجی این علامت ، احتمال طولانی بودن(ممکن است هفته ها طول بکشد) نیازدرمان اختصاصی ندارد.
- امکان استفاده از تحریک عصب بویایی به کمک ترکیبات بودار (در صورت تداوم بیش از ۲ هفته) دقت شود که این ترکیبات محرک نبوده و به مخاط آسیب نرسانند .

✓ تهوع و استفراغ :

- ممکن است ناشی از علامت بیماری کووید۱۹ بوده یا بدلیل عوارض و تداخلات دارویی ایجاد شود.داروهایی نظیر هیدروکسی کلروکین ممکن است باعث تهوع و استفراغ شوند .
- اقدامات زیر می تواند به کاهش تهوع و استفراغ کمک کند.
- کشیدن نفس های آرام و عمیق .
- نوشیدن اندک اندک مایعات سرد-یخی.
- مصرف غذاهای سبک نظیر نان سوخاری و غذاهایی که می تواند تحمل کند.مصرف غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین
- افزایش دفعات مصرف غذا و کاهش حجم غذا در هر نوبت

- عدم فعالیت بعد از غذا
- عدم استفاده از مسواک بلافاصله بعد از غذا
- مصرف داروهایی نظیر دیفن هیدرامین و دیمن هیدرینات
- ✓ اسهال:

- درمان اسهال نظیر سایر علل اسهال جایگزینی آب و الکتrolیت ها و جلوگیری از کم آبی است که خصوصا در دو گروه کودکان و سالمندان بسیار حیاتی می باشد.
- در موارد شدید اسهال و یا عدم پاسخ به اقدامات حمایتی در صورت رد سایر علل بخصوص عوامل عفونی می توان از قرص لوپرامید استفاده کرد. قرص لوپرامید ۲ میلی گرمی است که ابتدا ۲ عدد و سپس به ازای هر بار دفع یک عدد مجموعا تا ۸ قرص در روز برای کوتاه مدت قابل تجویز است.
- با توجه به دفع ویروس از مدفوع، خصوصا در شرایطی که بیمار اسهال دارد، رعایت کامل نکات بهداشتی برای جلوگیری از احتمال انتقال oral-fecal بیماری اهمیت زیادی دارد .
- تغذیه متناسب، مایعات کافی
- اصلاح وضعیت تغذیه بیمار و کاهش باورهای غلط تغذیه ای
- دقت کنید که مصرف مایعات بیش از حد خصوصا در سنین بالا ممکن است وضعیت اکسیژن رسانی را بدتر کند و غذای بیمار باید غنی از پروتئین ها، ویتامین ها و املاح معدنی باشد.
- در صورت تغذیه مناسب و استفاده کافی از میوه و سبزیجات تازه و لبنیات نیازی به مصرف مکمل نمی باشد و مصرف روتین مکمل های ویتامینی-املاح توصیه نمی شود.
- در صورت فقر تغذیه ای، مکمل ویتامین D، زینک و سلنیوم ممکن است به بهبود وضعیت سیستم ایمنی کمک کنند. توجه شود با وجود شیوع بالا کمبود ویتامین D در کشور ما، بسیاری از افراد قبلا دوزهای بالا این مکمل را دریافت کرده و یا در حال مصرف هستند. از این رو باید خطر مسمومیت با ویتامین

D در نظر گرفته شود. تاریخچه مصرف مکمل از بیمار گرفته شود. در صورت منفی بودن تاریخچه ، پرل ویتامین 5000D واحدی هر هفته برای ۸ تا ۱۲ هفته می تواند تجویز شود.

✓ تهویه محیط:

• برقراری تهویه مناسب از طریق باز کردن در یا پنجره ها (بهتر است از پنکه استفاده نشود چرا که ممکن است باعث انتشار ویروس شود).

✓ فراهم کردن حداقل امکانات حمایت روانی-اجتماعی :

• تمام بیماران باید از حمایت های روانی با تکیه بر اصول بهداشت روان در جریان ابتلاء کووید ۱۹ برخوردار شوند. برای کنترل و کاهش علایمی چون بیخوابی، افسردگی یا اضطراب باید اقدامات و حمایت های متناسب صورت گیرد .

✓ توصیه هایی برای کاهش اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به کووید ۱۹:

• با روش های مختلف غیر حضوری و مجازی ، ارتباط خود را با دوستان و اقوام حفظ کنند

• تا جایی که می توانند از شنیدن اخبار در مورد بیماری خودداری کنند و سرگرمی های صوتی و تصویری دیگر را داشته باشند

• سعی کنند حداقل در شبانه روز ۸ ساعت بخوابند

• سرگرمی هایی نظیر باغبانی (در صورت دسترسی و عدم انجام فعالیت های فیزیکی سنگین)بسیار مناسب است

• 0موقع خواب و استراحت، تلفن همراه خود را خاموش کنند

• روزانه فعالیت های ساده ورزشی (در منزل) داشته باشند و مایعات کافی بنوشند و در صورت امکان روش های گوناگون آرام سازی نظیر یوگا بسیار کمک

کننده است. آموزش این روش ها حتی بصورت مجازی امکان پذیر است.

• منبع: راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری-نسخه نهم اسفند ۹۹