

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Social

اجتماعی

فرستنده: علی کاظمی- ایران
۱۱ مارچ ۲۰۲۰

اگر به ویروس کرونا آلوده شدیم چگونه مراقب خودمان باشیم؟ ۲۴ تجربه عملی از زبان پزشکی که مبتلا شده بود

اگر تا روز پنجم و ششم بتوانید ویروس سرکش را مدیریت یکپارچه کنید روز ۵ یا ۶ از سرکشی خارج و سر به زیر می‌شود.

مدیر روابط عمومی سازمان نظام پزشکی کشور که پس از ابتلاء به بیماری کووید-۱۹، دوره نقاهت خود پشت سر می‌گذارد تجربیات خود از این بیماری را به رشته تحریر درآورده است.

به گزارش عصرایران، دکتر حسین کرمانپور در مقدمه این مطلب آورده است: اگر کرونائی شدیم چگونه مراقب خودمان باشیم؟ ۲۴ تجربه عملی از زبان پزشکی که مبتلا شده بود.

خوشحالم که اصول کنترولی که در حین بیماری برای گرفتاران کرونا به زبان ساده و نه علمی نوشتم به کار بسیاری آمده و اندکی از درد و ناراحتی آنها را کاسته است. حال که شکر خدای مهربان نقاهت حاصل شده است به سفارش دوستان تلاش می‌کنم با بازنگری نسبت به مطالب قبل هرآنچه را به دردتان می‌خورد تا دوره نقاهت تکمیل کنم. فایل‌های زیادی را هم شنیدم و هم دیدم و سعی کرده‌ام انطباقات علمی هم رعایت کامل شود.

با هم این مطلب را می‌خوانیم؛

بدترین چیزهایی را که بیمار مبتلا به کرونا از جمله مرا اذیت کرد با نمونه و چگونگی کنترل حداکثری تقدیم می‌کنم:

۱- تب و درد: تب باعث سردرگمی و بی‌انگیزگی و یک حالت بی‌قراری آزارنده می‌شود.

خوردن قرص استامینوفن ۵۰۰ تا حداقل هر ۴ ساعت آبی است بر آتش! بدنشویه همراه با مایعات زیاد اثر قرص را تا چندبرابر افزایش می‌دهد.

تب و درد در کرونا

۲- لرز: یک واکنش طبیعی در خصوص ورود سم ویروس است که در مورد کرونا فوق العاده آزارنده است.

ضمن آن که با تب‌گیر دقیقاً مواظبت تب بالای ۳۹ نرود بهترین دارو برای آرامش این بخش علاوه بر داروی قبل تشکجه برقی با دمای کم است. نگران نباشید بگذارید همزمان با لرز کم‌کم گرما هم آرامش را به بدن شما وارد کند.

۳- دمای اتاق قرنطینه و خانه: همانطور که همه شنیده‌اید دمای بالای ۲۷ درجه به منزله دار زدن ویروس کروناس است. سعی کنید دمای خانه و اتاق قرنطینه اگر برای جابه جایی هوا زیر ۲۵ آمد بلافاصله دما را تا ۲۸ درجه برسانید. حتی اگر از لباس کمتر استفاده می‌کنید بهتر است دمای خانه و اتاق ۲۸ و حتی گرمتر باشد تا سطوح تاب‌آوری ویروس را کاهش دهند.

۴- تنگی نفس: ریه‌ها گرفتارند. سرفه‌ها اذیت کننده است.

اگر اکسیژن دارید مصرف کنید و اگر ندارید تمرین پرسازی ریه‌ها را انجام دهید. من تمرینی دارم که عمری است انجام می‌دهم. رو به شرق بایستید و با شصت و سبابه گوش چپ و همزمان با دست راست لاله گوش چپ را گرفته (دست چپ زیر دست راست قرار می‌گیرد) ریه‌ها را تا حدی که می‌توانید از هوا پر کنید و روی پنجه‌های پای همین طور که نفس می‌گیرید بنشینید کمی تأمل و همینطور که بازدم می‌کنید بایستید. این کار را ۱۴ بار (جمعاً ۲۸ نشست و برخاست) انجام دهید یکبار در روز ترجیحاً صبح.

تنگی نفس در بیماری کرونا

۵- بی قراری: سیستم فرماندهی بدن به نوعی به هم می‌ریزد.

آب ساده، دیرترین مایعی است که حال به هم زن می‌شود. به تواتر مایع بنوشید خصوصاً آب. مایعات را در مزه‌های مختلف و با فاصله از هم میل کنید تا زده نشوید. هرچه رنگ ادرار روشن‌تر حال شما بهتر خواهد بود و هرچه تیره‌تر یعنی حرف مرا گوش نداده‌اید. هم گرم بنوشید هم سرد! هم گازدار و هم بی‌گاز فقط الکحل نباشد.

ترشی معمولی خالی ۵۰۰ سی‌سی است. آن را با خودبه دست و شویی ببرید اگر در ۲۴ ساعت ۵۰۰ تا ۸۰۰ سی‌سی ادرار داشتید و روشن یعنی اوضاع نوشیدن درست است. انتظار ندارید پودر مملو از سم را در دهانتان ریخته و بدون آب کافی تا نوک انگشتان در تعقیب ویروس بروید؟! داروها به آب کافی نیاز دارند.

۶- کلیه‌ها در ویروس کرونا مستعد آسیب‌اند!

هم دستور ۴ را دوباره بخوانید و هم داروی سرخود مصرف نکنید یک وقت!

۷- بی خوابی از عوارض عفونت است.

چون خواب مناسب در شب است، روزها سرخودتان را به چیزی گرم کنید تا شب از فرط خستگی خوابتان ببرد و گرنه شب و روز عوض می‌شود و این به بیقراری شما خواهد افزود.

۸- بی اشتها و تهوع: رنج فوق‌العاده‌ای است و دل را به خدا نزدیک می‌کند چندان که از ته دل خدا را صدا می‌زنید. شربت دیفن هیدرامین ۱۰ سی‌سی ویژه بزرگسالان، نیم ساعت قبل از وعده غذایی تا ۸۰ درصد شما را آرام‌تر می‌کند. من این را بعد از نمره‌های زیاد فهمیدم؛ پس اگر خوب شدید دعایم کنید و به یک نفر دیگر هم یاد دهید. مصرف قطره یا قرص پلازیل یا همان متوکلوپروماید را توصیه نمی‌کنم ولی بالاخره ممکن است کسی به این یکی پاسخ بهتری بدهد. این دارو با داروهای ضد ویروس کمی هم تداخل دارد ظاهراً

۹- خیلی‌ها از نحوه بروز و ظهور علائم و مراجعه با عدم مراجعه پرسیدند! در این قسمت کمی این موضوع را باز می‌کنم. فرض کنید همه ما قدرت گرفتن کرونا را داریم. ۸۰ درصد ما و شاید هم بیشتر این چند علامت اولیه را کم و بیش خواهیم داشت:

-تب پائین (۳۷/۸ تا ۳۸/۳)

-بدن درد

-خارش و ناراحتی گلو

– سردرد

– سرفه خشک یا با ترشحات

– کمی تهوع و دلپیچه

– لرز مختصر

– آبریزش بینی

– عطسه

– اسهال

این علائم ممکن است در هر کرونائی باشد اما مادامی که در ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت اولیه همه علائم با هم و رو به افزایش گذارد و علائم جدیدی مثل تند شدن تنفس بیش از ۲۴ در دقیقه یا تب ماندگار بالای ۳۸/۵ داشتید توصیه می‌کنم در خانه نمانده و به بیمارستان مراجعه کنید. ثابت ماندن و کم شدن علائم نشان می‌دهد مدیریت شما و اهل خانه عالی است و با همین دست فرمان ویروس را به روز پنجم و ششم برسانید گورش را کنده‌اید.

۱۰- بسیاری از مکمل‌ها پرسیده‌اند. دوستان مادامی که غذا و مایعات می‌خورید و توانائی خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه دارید بنده به هیچ وجه توصیه به خوردن مکمل‌ها نظیر زینک، ویتامین‌ها، آهن و ... ندارم. در لبنیات هم اصلاً زیاده‌روی نکنید! اگر نمی‌خوردید هم بی خیالش شوید. ترکیب خورده شده و نه آبگیری «سیب و به» برای من عالی بود. در روز دو وعده صبح و عصر نشاط آور است.

۱۱- اگر فشارخون، دیابت و بیماری قلبی عروقی دارید با نظر پزشکتان از آن‌ها غافل نباشد.

۱۲- برخی از خوراکی‌های فریز شده سؤال کردند. باید به عرض برسانم کرونا در دمای یخچال قادر به حیات است (۴ درجه). یعنی اگر قرار است با گرم شدن هوا تا خرداد [جوزا] ویروس کرونا نابود شود اما راستش همه ما آن را ممکن است تا سال بعد در فریزر و یخچال نگهداریم پس تا می‌شود چیزی را فریز نکنید و اگر مجبور شدید دفراس کنید با احتیاط در فر و در در دمای بالا و زمان بیش از نیم ساعت اقدام کنید تا مطمئن شوید ویروس را نابود کرده‌اید. از داغ کردن نان روی اجاق جداً خودداری کنید چون قسمت‌های داغ نشده محل زندگی این ویروس خواهد بود، نان را در فر در دمای ۳۰ تا ۴۰ و ۱۵ دقیقه بگذارید تا دخل ویروس بیاید.

۱۳- دوستان، بیماری من با یک وازدگی شدید با شیرینی جات همراه بود. انگار وقتی شیرینی کمتر می‌خوردم بهتر بودم. شما البته مختارید اما به اطلاع می‌رسانم آب میوه‌های صنعتی و کنسانتره باعث تشدید اسهال می‌شود.

۱۴- مسواک شما و اهل خانه یکی از جایگاه‌های رشد ویروس است. به نظر من اگر بعداز هر بار مسواک زدن نیم ساعت مسواک شسته‌شده را در آب نمک ۳۰ تا ۴۰ درجه قرار دهید گویا آن را استریل کرده‌اید. این کار را همه اهل خانه بکنید.

۱۵- حمام کردن حالتان را بهتر می‌کند. دمای حمام باید گرم باشد و بلافاصله پس از دوش گرفتن خشک و زیر لحاف بخزید تا سردتان نشود. برای اینکار می‌توانید از تشکچه برقی کیف آب گرم بهرمند شوید. لباس‌های کثیف را در آب گرم ۴۰ تا ۷۰ درجه شست و شو داده در هوای آفتابی بخشکانید.

۱۶- اگر عاشق چائی داغید، ادامه دهید. شاید چندقطره لیموترش طعمش را دلپذیرتر نماید. آب بدن هم تأمین می‌شود اگر چای خود را کم‌رنگ بنوشید.

۱۷- داروهای تجویزی را به یکباره و با هم نخورید. خوردن با فاصله میزان تهوع شما را می‌کاهد.

۱۸- مصرف نان را به حداقل برسانید.

۱۹- مصرف سوپ کم ملات پر آب را بالا ببرید.

– موسیقی آرام گوش بدهید و در صورتی که سردتان نمی‌شود پنجره‌ها را ۴ تا ۷ مورد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باز نگه دارید تا کل خانه هوا جریان یابد.

۲۰- اگر ریه اجازه می‌دهد، اسپند بسیار مختصر دود کنید تا دود خوشایند و خاطره انگیزش بوی بیماری را از خانه بیرون ببرد و دلتان را به روزهای بهتر امید بخشد(اسپند را در سفرها و عروسی‌ها دود می‌کنند و نوستالژی اش به ما روحیه می‌دهد)

۲۱- خدا پر رنگ‌ترین است دلتان را اسیر کم رنگ‌ها نکنید.

۲۲- همواره از اهالی خانه به ویژه بانو قدردانی کنید و لبخند بزنید. آنها به روحیه زیادی نیاز دارند.

۲۳- اگر تا روز پنجم و ششم بتوانید ویروس چموش را مدیریت یکپارچه کنید روز ۵ یا ۶ از چموشی خارج و سربه زیر می‌شود. در این روز به مبارکی ایمنی بدنتان آنقدر قوی شده که ویروس را فتنه پیچ کند. به زندگی لبخند بزنید و امیدوار باشید.

۲۴- حوله‌ها را خشک نگه‌دارید یا با دستمال کاغذی دست را خشک کرده و دور بیندازید.

۲۵- تا روز ۱۴، قرنطینگی را حفظ کنید و با نظر پزشکتان به کار بازگردید. از ماسک و دستکش تا زمانی که مسئولین می‌گویند استفاده کنید مبدا در زمره درصدی قرارگیرید که با بدشانسی این ویروس را دوباره مبتلا شوید.

دکتر حسین کرمانپور

۱۸ اسفند[حوت] ۹۸

قرنطینه خانگی – تهران