

## كوفيد-19: النوم في وضعية الانبطاح (النوم على البطن)

عندما تكون مصابًا بمرض كوفيد-19، فإن الاستلقاء على بطنك يمكن أن يساعد رنتيك على العمل بشكل أفضل. ويمكن أن يساعد ذلك في إدخال المزيد من الأكسجين "إلى رنتيك بسهولة أكبر. كما يمكن أن يساعد في منع إصابة الرئة. يُعرف الاستلقاء على البطن بوضعية الانبطاح. ويمكن أن يطلق عليها كذلك اسم "النوم على البطن إذا كنت في المستشفى، فقد يجعلك فريق الرعاية الصحية تأخذ وضعا يساعد رنتيك. بمجرد أن تكون قويًا بما فيه الكفاية، قد يرغب فريق الرعاية الصحية المعالج لك في إجراء هذه التغييرات في الوضعية بنفسك

### كيف يساعدك الاستلقاء على البطن في التنفس؟

تتواجد معظم أنسجة الرئة بالقرب من ظهرك بشكل أكبر من مقدمة جسمك. يمكن أن يؤدي النوم على ظهرك (الاستلقاء) إلى الضغط على أنسجة الرئة. وهذا يمكن أن يجعل الأكياس الهوائية الصغيرة في رنتيك بحاجة إلى العمل بشكل أكبر لكي تنتفخ. إذا كان عليك التنفس بشكل أقوى لتوصيل ما يكفي من الهواء إلى رنتيك، فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم مشكلات الرئة. كما يمكن أن يسبب أيضًا إصابة الرئة

إلا أن الاستلقاء على بطنك (الانبطاح) يمكن أن يساعد رنتيك على العمل بشكل أفضل وبضغط أقل. ويمكن أن يساعد في منع حدوث مشكلات مثل انهيار الرئة ويحدث ذلك عندما لا تتمكن الأكياس الهوائية الموجودة في الرئة من الانتفاخ، أو عندما تمتلئ بالسوائل. ويمكن أن يحدث ذلك لجزء من الرئتين أو لكنتا الرئتين. يمكن أن يساعد الاستلقاء على جانبك أيضًا رنتيك على العمل بشكل أفضل. ستقضي جزءًا من وقتك وأنت في السرير وأنت على جانبك أيضًا

### إذا كنت في المستشفى

إذا كنت مستيقظًا وما زلت في المستشفى، فسيساعدك فريق الرعاية الصحية على اتخاذ الوضعية المناسبة لك إذا لزم الأمر. ويمكن أن يوضحوا لك الطرق الأكثر أمانًا بشكل (O2 مستوى تشبع الأكسجين أو مستوى تشبع للقلب أثناء توصيل الأنابيب بك مثل أنابيب التسريب الوريدي. وقد يتم فحص مستوى الأكسجين في الدم متكرر. والهدف من ذلك التأكد من حصول رنتيك على كمية كافية من الأكسجين لنقلها إلى جسمك. قد يتم فحص مستوى تشبع الأكسجين لديك بعد كل مرة تقوم فيها بتغيير وضعية جسمك

### الاستعداد للانبطاح في المنزل

قبل النوم في وضع الانبطاح في المنزل، أخبر مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إذا كنت تعاني من أي من المشكلات التالية

- آلام الرقبة أو العمود الفقري أو الحوض أو أي مشكلات أخرى بها
- (GERD) حرقة المعدة أو داء الارتجاع المعدي المريئي) الارتجاع الحمضي من معدتك
- الغثيان أو القيء
- سوف تحتاج إلى ما يلي
- سطح سرير يمكن أن يكون مسطحًا ومستويًا
- وسائد
- منشفة يمكنك طيها
- قبل أن تنام على السرير
- ادخل الحمام. وذلك حتى لا تضطر إلى الخروج من السرير بعد وقت قصير من الاستلقاء
- تأكد من أن الأشياء التي تحتاج إليها موجودة في متناول يديك. يشمل هذا هاتفك أو جهاز التحكم عن بُعد في التلفزيون أو كتابًا أو مجلة أو جرسًا يمكن رنه
- لاستدعاء أفراد العائلة

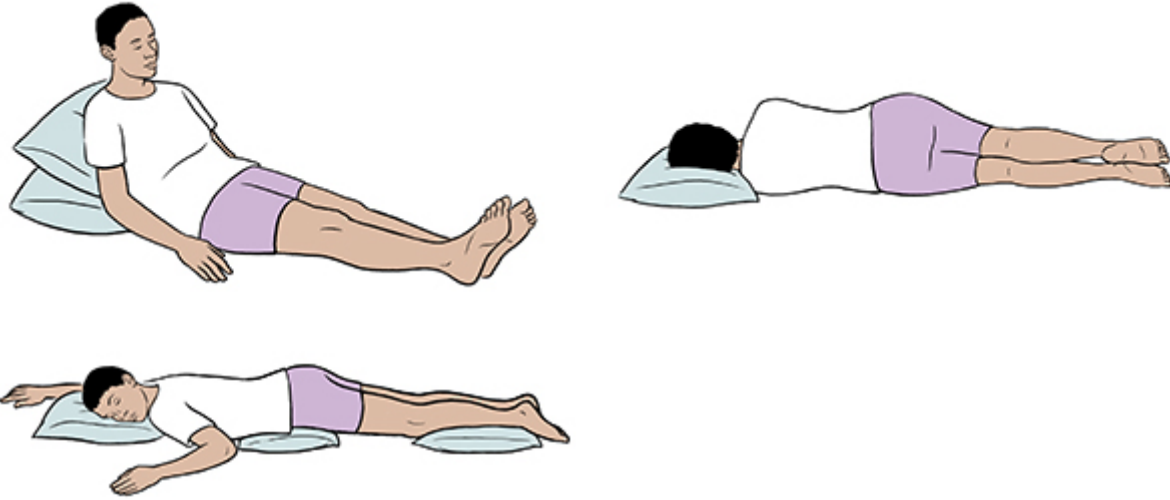
### تغيير الأوضاع بمرور الوقت

ستحتاج إلى تبديل هذه الأوضاع. كرر هذه الدورة بقدر الإمكان وفقًا لتوجيهات فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. افعلها بهذا الترتيب

### دورة الانبطاح



## دورة الانبساط



### جعل الانبساط أكثر راحة لك

- ضع الوسائد تحت الوركين أو الساقين للحصول على الراحة حسب الحاجة. إذا كان ثديان كبيران أو بطنك كبير، يمكنك وضع وسادات تحت الجزء العلوي من صدرك وحوضك للمساعدة في دعم هذه المناطق أثناء الانبساط.
  - ضع وسادة تحت رأسك. أدر رأسك من جانب إلى آخر مرة واحدة على الأقل كل 30 دقيقة، أو أكثر من ذلك حسب الحاجة.
- إذا كنت تعاني من مشكلات في الرقبة، يمكنك طي منشفة على شكل حذوة حصان لدعم وجهك. سيتيح لك ذلك الاستلقاء على وجهك دون لف رأسك إلى الجانب.
  - حاول وضع ذراعيك في أوضاع مختلفة لمعرفة الوضع الأكثر راحة لك. كبدائية، حاول ثني أحد الذراعين وفرد الذراع الآخر.
- لا تستلق على بطنك إذا كنت قد تناولت وجبة للتو. يمكن أن يسبب ذلك ارتجاع حمض المعدة. حاول الانتظار بضع ساعات بعد تناول الطعام قبل الاستلقاء على بطنك.
  - قم بتغيير وضع جسمك ببطء وحذر. إذا كانت مركبة لديك أنابيب تسريب وريدي أو أي أنابيب أخرى، فتأكد من عدم جذبها.
  - قم بتغيير وضع جسمك بكثرة إذا كنت معرضاً لخطر الثقرحات الناجمة عن الضغط (القرح).

### اتبع تعليمات فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه

- :المعلومات الواردة أعلاه هي مجرد توجيهات. تأكد من اتباع التعليمات المحددة الصادرة عن فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. قد يحددوا لك:
- متى يمكنك الانبساط
  - تكرار تنفيذ الانبساط
  - تكرار تغيير وضع الجسم

### متى ينبغي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك

- :اتصل بمقدم الرعاية الصحية المعالج لك إذا كنت تعاني من أي مما يلي
- تفاقم صعوبة التنفس
  - ظهور ألم جديد في العنق أو العمود الفقري أو الحوض أو تفاقم الألم في هذه المناطق بسبب الانبساط
    - حالة ارتجاع حمض جديدة أو تفاقم الحالة الموجودة
    - ألم جديد في الصدر