

COVID-19: нахождение в лежачем положении (лицом вниз)

Когда у вас COVID-19, лежание на животе может улучшить работу ваших легких. Это может облегчить поступление большего количества кислорода в ваши легкие. Это может помочь предотвратить повреждение легких. Лежание на животе называется положением лежа на животе. Вы также можете услышать термин «положение лицом вниз». Если вы находитесь в больнице, медицинская команда уложит вас так, чтобы помочь вашим легким. Как только вам станет лучше, медицинская команда может потребовать, чтобы вы самостоятельно приняли это положение.

Как положение лежа помогает вам дышать?

Большая часть легочной ткани расположена ближе к спине, чем к груди. В положении лежа на спине на легочную ткань может оказываться давление. Это может привести к тому, что понадобится усилие, чтобы маленькие воздушные мешочки в ваших легких надулись. Если вам приходится дышать с усилием, чтобы в легких было достаточно воздуха, это может усугубить проблемы с легкими. Это также может привести к повреждению легких.

Лежание на животе может улучшить работу ваших легких без необходимости прилагать усилия. Это может помочь предотвратить проблемы, такие как коллапс легкого. Это когда воздушные мешочки в легких не могут надуваться или могут заполниться жидкостью. Это может случиться с частью или целым одним или обоими легкими. Лежание на животе может улучшить работу ваших легких. Часть времени нахождения в постели также следует провести в положении лежа на животе.

Если вы в больнице

Если вы не спите и находитесь в больнице, медицинская команда поможет вам принять нужное положение при необходимости. Они могут показать вам самые безопасные способы переворачивания, когда вы подключены к трубкам, например, для внутривенного введения. Ваш уровень кислорода в крови (насыщение кислородом или O₂) может часто проверяться. Это делается для того, чтобы ваши легкие передавали достаточное количество кислорода телу. Ваш уровень насыщения кислородом может проверяться после каждого изменения положения.

Подготовка к лежанию на животе дома

Прежде чем принимать положение лежа на животе дома, сообщите своему врачу, если у вас есть что-либо из следующего:

- Боль в шее, позвоночнике или тазовой области или другие проблемы
- Кислотный рефлюкс из желудка (изжога или ГЭРБ)
- Тошнота или рвота

Вам понадобится:

- Кровать с плоской поверхностью
- Подушки
- Полотенце, которое можно свернуть

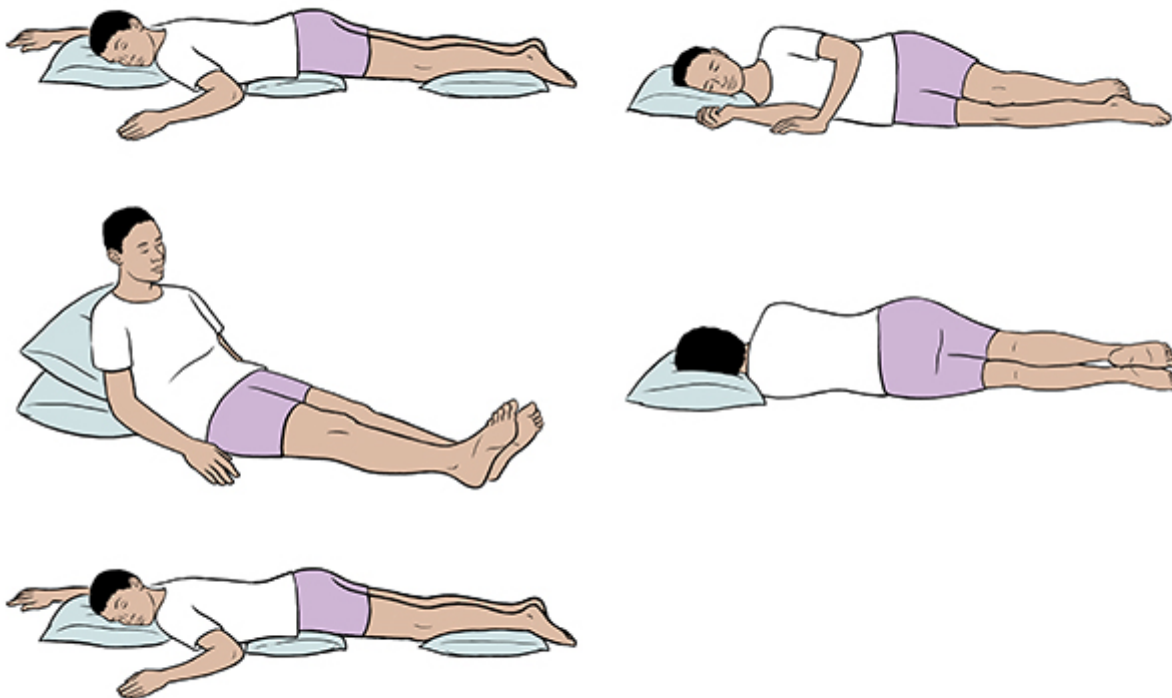
Прежде чем лечь на кровать:

- Воспользуйтесь уборной. Это для того, чтобы вам не нужно было вставать вскоре после того, как вы ляжете.
- Убедитесь, что у вас в зоне досягаемости есть вещи, которые вам могут понадобиться. Это включает в себя ваш телефон, пульт от телевизора, книгу или журнал или звонок, чтобы позвать члена семьи.

Смена положения с течением времени

Вам нужно будет пройти через эти положения. Повторяйте эту последовательность так часто, как советует ваша медицинская команда. Порядок таков:

Последовательность действий для принятия положения лежа на животе



Повышение комфорта в положении лежа на животе

- При необходимости положите подушки под бедра или голени. Если у вас большая грудь или большой живот, вы можете поместить подушки на верхнюю часть груди и таз, чтобы обеспечить поддержку этих частей тела в положении лежа на животе.
- Положите подушку под голову. Поворачивайте голову из стороны в сторону не реже одного раза в 30 минут или чаще по мере необходимости.
- Если у вас проблемы с шеей, вы можете сложить полотенце в форме подковы, чтобы поддержать лицо. Это позволит вам лечь лицом вниз, не поворачивая голову в сторону.
- Попробуйте класть руки в разные положения, чтобы понять, какое из них наиболее удобно. Для начала попробуйте положить одну руку согнутой, а другую прямой.
- Не ложитесь на живот, если вы только что поели. Это может вызвать кислотный рефлюкс. Постарайтесь выждать пару часов после еды, прежде чем лечь на живот.
- Меняйте положение медленно и осторожно. Если у вас установлены трубки для внутривенного введения или другие, не натягивайте их.
- Меняйте положение чаще, если вы подвержены риску пролежней (язв).

Следуйте указаниям вашей медицинской команды

Приведенная выше информация является руководством. Строго соблюдайте все особые указания, полученные от вашей медицинской команды. Они могут включать в себя следующее:

- Когда принимать положение лежа на животе
- Как часто принимать положение лежа на животе
- Как часто менять положение

Когда необходимо связаться с лечащим врачом

Вызывайте врача в случае появления следующих состояний:

- Дышать становится тяжелее

- Новая или усилившаяся боль в шее, позвоночнике или тазовой области от пребывания в положении лежа на животе
- Новый или усилившийся кислотный рефлюкс
- Новая боль в груди