

COVID-19: Posisyon ng Katawan na Nakadapa (Pagdapa)

Kapag mayroon kang COVID-19, makatutulong ang pagdapa sa iyong baga na gumana nang mas mabuti. Makatutulong ito na mas madaling makakuha ng mas maraming oxygen papunta sa iyong baga. Makatutulong ito na maiwasan ang pinsala sa baga. Ang paghiga na nakataob ang tiyan ay kilala bilang posisyon na nakadapa. Maaaring naririnig mo rin itong tinatawag na "proning." Kung nasa ospital ka, maaaring iposisyon ka ng pangkat na tagapag-alaga ng kalusugan upang matulungan ang iyong mga baga. Sa sandaling sapat na ang iyong lakas, maaaring gustuhin ng iyong pangkat na tagapag-alaga ng kalusugan na gawin mo ang mga pagbabago sa posisyon na ito nang ikaw mismo.

Paano tumutulong ang pagdapa upang makahinga ka?

Karamihan ng tisyu ng iyong baga ang lumulugar nang malapit sa iyong likod kaysa sa iyong harap. Maaaring maglagay ng presyon sa tisyu ng iyong baga ang iyong paghiga (nakatihaya). Maaari nitong gawin na ang maliliit na air sac sa iyong mga baga ay kailangang gumana nang higit pa upang mabangat at magkahangin. Kung kailangan mong huminga nang higit pa upang magkaroon ng sapat na hangin sa iyong mga baga, maaari nitong palalain ang mga problema sa baga. Maaari din itong magdulot ng pinsala sa baga. Ngunit makatutulong ang pagdapa (nakadapa) sa iyong mga baga na gumana nang mas maayos na hindi gaanong nahihirapan. Makatutulong ito upang maiwasan ang mga problema gaya ng pagbigay ng baga. Nangyayari ito kapag hindi mabangat at magkahangin ang mga air sac sa baga, o maaaring nalamnan ang mga ito ng likido o tubig. Maaaring mangyari ito sa bahagi o buong isang baga o parehong baga. Makatutulong din ang paghiga nang patagilid upang mas mahusay na gumana ang iyong mga baga. Gugulin din ang bahagi ng iyong oras ng paghiga sa kama nang patagilid.

Kung nasa ospital ka.

Kung gising ka at hindi gumagalaw sa ospital, tutulong ang pangkat ng tagapag-alaga ng kalusugan na baguhin ang posisyon mo kung kailangan. Maipakikita nila sa iyo ang mga pinakaligtas na paraan upang pumihit habang nakakonekta ka sa mga tubong gaya ng IV. Maaaring madalas na tingnan ang level ng oxygen sa iyong dugo (oxygen saturation, o O₂ sat). Ginagawa ito upang siguraduhin na nakakukuha ang iyong baga ng sapat na oxygen patungo sa iyong katawan. Maaaring tingnan ang iyong O₂ sat level matapos ang bawat oras na magpalit ka ng posisyon.

Paghahanda sa pagdapa sa bahay

Bago mo gawin ang posisyon na nakadapa sa bahay, sabihin sa iyong tagapag-alaga ng kalusugan kung mayroon ka ng alinman sa mga ito:

- Pananakit ng leeg, gulugod, o balakang o iba pang problema
- Pangangasim ng sikmura (heartburn o GERD)
- Pagkahilo o pagsusuka

Kakailanganin mo ang:

- Isang kama na maaaring maging patag
- Mga unan
- Tuwalya na maaari mong itiklop

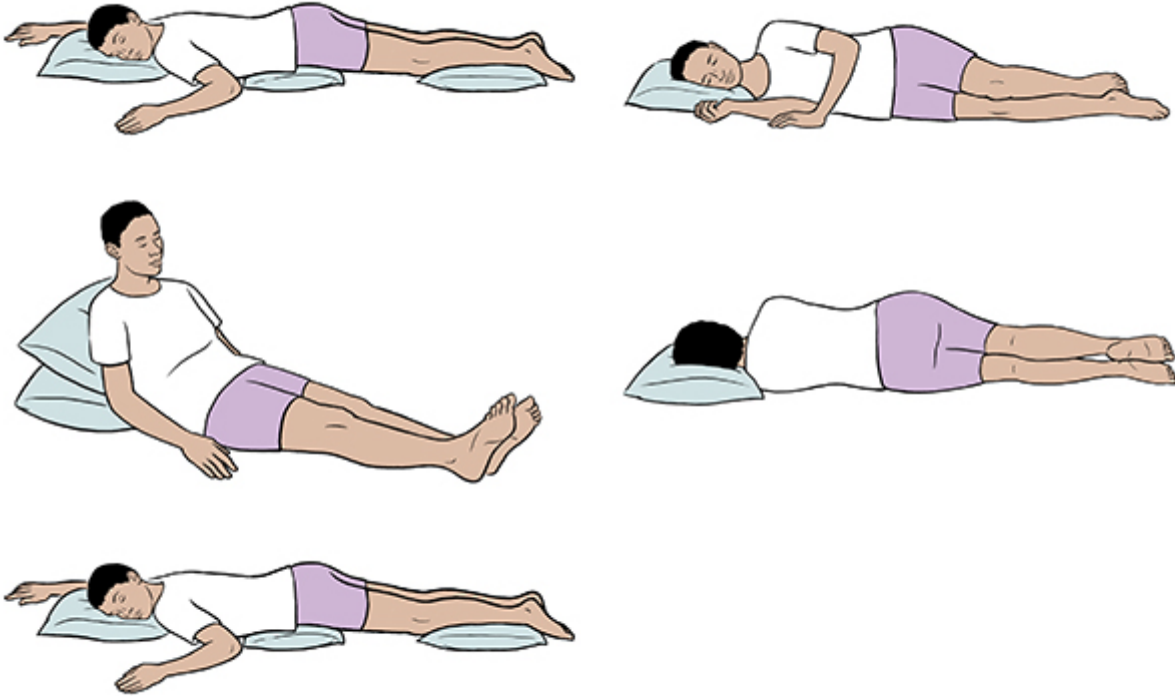
Bago ka mahiga sa kama:

- Gamitin ang banyo. Ito ay upang hindi mo kailanganing bumangon kaagad matapos mong humiga.
- Siguraduhing maaabot mo ang mga bagay na kailangan mo. Kabilang dito ang iyong telepono, remote ng TV, aklat o magasin, o bell na patutunugin para tawagin ang miyembro ng pamilya.

Pagpapalit ng mga posisyon sa paglipas ng oras

Kakailanganin mong gawin nang paulit-ulit ang mga posisyong ito. Ulitin ang siklong ito sa tuwing ipapayo ng iyong pangkat ng tagapag-alaga ng kalusugan. Gawin ang mga ito ayon sa pagkakasunod-sunod na ito:

Siklo ng pagdapa



Gawing mas maginhawa ang pagdapa para sa iyo

- Ilagay ang mga unan sa ilalim ng iyong balakang o ibaba ng binti upang maging maginhawa kung kinakailangan. Kung malaki ang iyong dibdib o malaki ang tiyan, maaari kang maglagay ng mga unan sa itaas ng dibdib at balakang upang suportahan ang mga bahaging ito habang nakadapa.
- Maglagay ng unan sa ilalim ng iyong ulo. Ipihit ang iyong ulo sa bawat gilid nang hindi bababa sa bawat 30 minuto, o mas madalas kung kinakailangan.
- Kung mayroon kang problema sa leeg, maaari mong itiklop ang isang tuwalya sa hugis na horseshoe upang suportahan ang iyong ulo. Hahayaan ka nitong nakasubsob nang hindi ipinipihit ang iyong ulo sa gilid.
- Subukang ilagay ang iyong mga braso sa iba't ibang posisyon upang malaman kung ano ang pinakamaginhawa. Para magsimula, subukang ilagay ang 1 braso na nakaliko at nakadirekso ang isa.
- Huwag dumapa kung katatapos mo pa lang kumain. Magdudulot ito ng pangangasim ng sikmura. Subukang maghintay ng ilang oras matapos kumain bago dumapa.
- Baguhin ang posisyon nang dahan-dahan at maingat. Kung mayroon kang IV o iba pang tubo, siguraduhing hindi mahila ang mga ito.
- Baguhin ang posisyon nang mas madalas kung nanganganib na magkaroon ka ng mga sugat sa kahihiga (mga ulser).

Sundin ang mga tagubilin ng iyong pangkat ng tagapag-alaga ng kalusugan

Ang impormasyon sa itaas ay isang patnubay. Siguraduhing sundin ang mga partikular na tagubilin ng iyong pangkat ng tagapag-alaga ng kalusugan. Maaari nilang sabihin sa iyo:

- Kung kailan gagawin ang pagdapa
- Gaano kadalas gagawin ang pagdapa
- Gaano kadalas magpapalit ng posisyon

Kailan dapat tumawag sa iyong tagapag-alaga ng kalusugan

Tumawag sa iyong tagapag-alaga ng kalusugan kung mayroon ka ng alinman sa mga ito:

- Nahihirapang huminga
- Bago o matinding pananakit ng leeg, gulugod, o balakang dahil sa pagdapa
- Bago o matinding pangangasim ng sikmura
- Bagong pananakit ng dibdib