

COVID-19: Nằm ở tư thế nằm sấp (Nằm sấp)

Khi quý vị mắc COVID-19, nằm lên bụng có thể giúp phổi của quý vị hoạt động tốt hơn. Nó có thể giúp nhận được nhiều oxy hơn vào phổi của quý vị dễ dàng hơn. Nó có thể giúp ngăn ngừa tổn thương phổi. Nằm lên bụng của quý vị được gọi là tư thế nằm sấp. Quý vị cũng có thể nghe người ta gọi là “nằm sấp.” Nếu quý vị ở bệnh viện, nhóm chăm sóc sức khỏe có thể đặt quý vị để giúp phổi của quý vị. Khi quý vị đủ sức, nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể muốn quý vị tự thực hiện những thay đổi vị trí này.

Nằm sấp giúp quý vị thở như thế nào?

Hầu hết các mô phổi của quý vị nằm gần lưng hơn so với phía trước của quý vị. Nằm ngửa (nằm ngửa) có thể gây áp lực lên mô phổi của quý vị. Điều này có thể làm cho các túi khí nhỏ trong phổi của quý vị cần phải làm việc nhiều hơn để phồng lên. Nếu quý vị phải thở mạnh hơn để có đủ không khí trong phổi, điều này có thể làm cho các vấn đề về phổi trở nên tồi tệ hơn. Nó cũng có thể gây tổn thương phổi.

Nhưng nằm úp lên bụng (nằm sấp) có thể giúp phổi của quý vị hoạt động tốt hơn với ít căng thẳng hơn. Nó có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề như xẹp phổi. Đây là khi các túi khí trong phổi không thể phồng lên, hoặc chúng có thể chứa đầy chất lỏng. Nó có thể xảy ra với một phần hoặc tất cả một hoặc cả hai phổi. Nằm nghiêng cũng có thể giúp phổi của quý vị hoạt động tốt hơn. Một phần thời gian của quý vị trên giường cũng sẽ dành cho nằm nghiêng.

Nếu quý vị đang ở trong bệnh viện

Nếu quý vị tỉnh táo và vẫn còn trong bệnh viện, nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ giúp chỉnh cho quý vị nếu cần. Họ có thể chỉ cho quý vị những cách an toàn nhất để lật lại trong khi quý vị kết nối với các ống như IV. Mức oxy trong máu của quý vị (độ bão hòa oxy hoặc độ bão hòa O₂) có thể được kiểm tra thường xuyên. Điều này là để đảm bảo phổi của quý vị nhận đủ oxy vào cơ thể. Độ bão hòa O₂ của quý vị có thể được kiểm tra sau mỗi lần quý vị thay đổi vị trí.

Chuẩn bị sẵn sàng để nằm sấp tại nhà

Trước khi quý vị dễ dàng nằm sấp tại nhà, hãy báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có bất kỳ điều nào sau đây:

- Đau cổ, cột sống hoặc đau vùng chậu hoặc các vấn đề khác
- Trào ngược axit từ dạ dày của quý vị (ợ nóng hoặc GERD)
- Buồn nôn hoặc ói mửa

Quý vị sẽ cần:

- Một bề mặt giường có thể bằng phẳng
- Gối
- Một chiếc khăn quý vị có thể cuộn lên

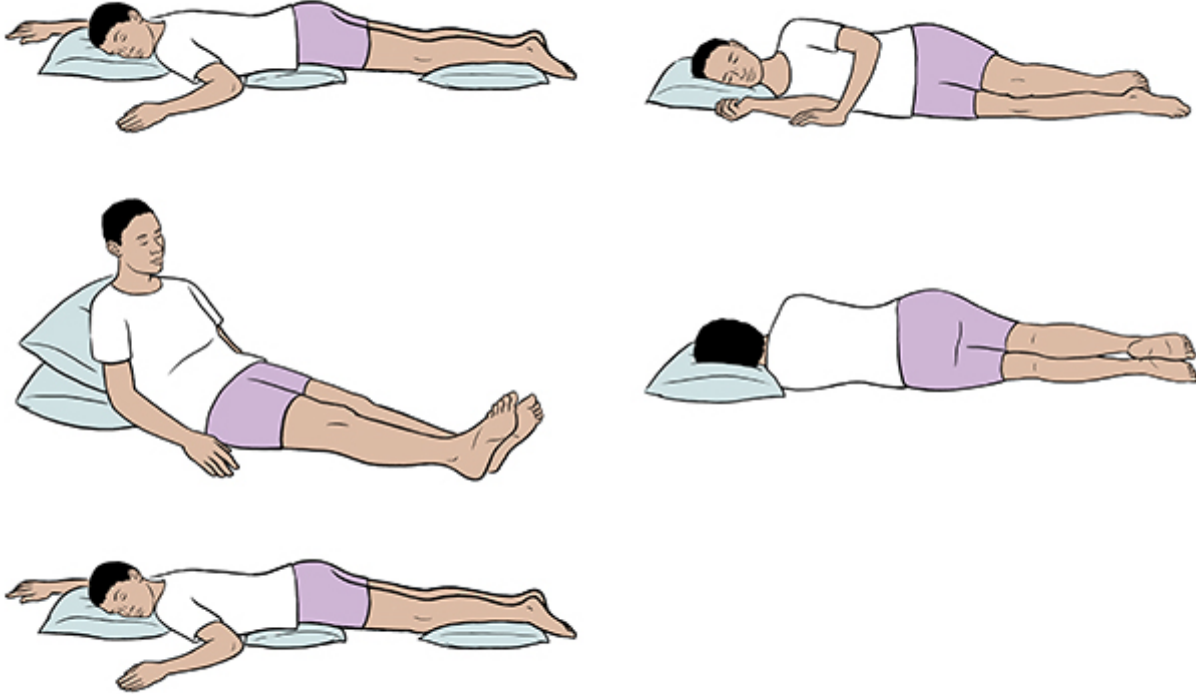
Trước khi quý vị đi ngủ:

- Sử dụng nhà vệ sinh. Điều này là vì quý vị không thể thức dậy sớm sau khi quý vị nằm xuống.
- Đảm bảo quý vị có những thứ mình cần trong tầm tay. Điều này bao gồm điện thoại, điều khiển TV từ xa, sách hoặc tạp chí của quý vị hoặc rung chuông cho một thành viên trong gia đình.

Thay đổi vị trí theo thời gian

Quý vị sẽ cần phải xoay vòng qua các vị trí này. Lặp lại vòng này thường xuyên như nhóm chăm sóc sức khỏe tư vấn. Làm chúng theo thứ tự này:

Vòng nằm sấp



Nằm sấp thoải mái hơn cho quý vị

- Đặt gối dưới hông hoặc chân dưới để thoải mái khi cần thiết. Nếu quý vị có bộ ngực lớn hoặc bụng lớn, quý vị có thể đặt gối ở ngực trên và xương chậu để giúp hỗ trợ những khu vực này trong khi nằm sấp.
- Đặt một cái gối dưới đầu của quý vị. Quay đầu từ bên này sang bên kia ít nhất 30 phút một lần, hoặc thường xuyên hơn khi cần thiết.
- Nếu quý vị có vấn đề về cổ, quý vị có thể gấp một chiếc khăn thành hình móng ngựa để nâng đỡ khuôn mặt của mình. Điều này sẽ cho phép quý vị nằm úp mặt mà không quay đầu sang một bên.
- Thử đặt cánh tay của quý vị ở các vị trí khác nhau để xem vị trí nào thoải mái nhất. Để bắt đầu, thử đặt 1 cánh tay uốn cong và tay kia thẳng.
- Đừng nằm úp lên bụng nếu quý vị vừa ăn xong. Điều này có thể gây trào ngược axit dạ dày. Cố gắng đợi một vài giờ sau khi ăn trước khi quý vị nằm lên bụng.
- Thay đổi vị trí từ từ và cẩn thận. Nếu quý vị có IV hoặc các ống khác, đảm bảo không kéo chúng.
- Thay đổi vị trí thường xuyên hơn nếu quý vị có nguy cơ bị mắc chứng loét tỳ đè (loét).

Thực hiện theo các hướng dẫn của nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị

Thông tin trên là hướng dẫn. Đảm bảo làm theo các hướng dẫn cụ thể của nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ có thể cho quý vị biết:

- Khi nào nên nằm sấp
- Tần suất nằm sấp
- Tần suất thay đổi vị trí

Khi nào nên gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị

Gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có bất kỳ vấn đề nào sau đây:

- Thở trầm trọng hơn
- Đau cổ, cột sống hoặc đau vùng chậu mới hoặc tệ hơn do nằm sấp
- Trào ngược axit mới hoặc tệ hơn
- Đau ngực mới