

COVID-19：以俯臥姿勢臥於床上（俯臥）

在您患 COVID-19 時，腹部朝下臥於床上可讓肺部更好地工作。俯臥有助於您的肺部更容易地吸入更多氧氣。俯臥有助於預防肺損傷。腹部朝下臥於床上被稱為俯臥姿勢。您可能還會聽到有人稱之為「俯臥」。如果您在醫院，醫療團隊可能會改變您的姿勢以幫助您的肺。在您足夠強壯後，您的醫療團隊可能會希望您自己改變姿勢。

俯臥如何幫助您呼吸？

大部分肺部組織更靠近背部而不是胸部。背部朝下臥於床上（仰臥）會對肺組織施加壓力。這樣會使肺中的小氣囊需要更大力氣才能膨脹。如果您的肺必須用更大力氣呼吸才能獲得充足的空氣，仰臥會使肺部問題更加嚴重。仰臥還可能導致肺部受傷。

但是，腹部朝下臥於床上（俯臥）可以減輕肺部所受壓力，而使肺部更好地工作。俯臥有助於預防肺萎陷等問題。肺萎陷是指一種肺中的小氣囊無法膨脹或充滿液體的疾病。一個或兩個肺的部分或全部會發生肺萎陷。側臥也有助於肺部更好地工作。您在床上時，您也會側臥在床上。

如果您在醫院

如果您醒著後仍在醫院，則醫療團隊會根據需要改變您的姿勢。當您身上連著管子（如靜脈輸液管）時，他們可以向您展示最安全的翻身方法。可能會經常測量您的血氧水平（血氧飽和度或 O2 sat）。這是為了確保您的肺部為您的身體供應充足的氧氣。可能會在每次改變姿勢後測量您的 O2 sat 水平。

做好在家俯臥的準備

在您在家俯臥之前，請告知您的醫療保健提供者您是否有以下任何情況：

- 頸部、脊柱或骨盆疼痛或其他問題
- 胃酸反流（胃灼熱或胃食管反流病）
- 噁心或嘔吐

您需要：

- 可以平坦的床表面
- 枕頭
- 可以捲起來的毛巾

上床睡覺之前：

- 使用衛生間。這樣做讓您不必躺下後不久就起床。
- 確保您可以夠到所有需要的東西。這包括您的電話、電視遙控器、書籍或雜誌，或用於呼叫家庭成員的鈴鐺。

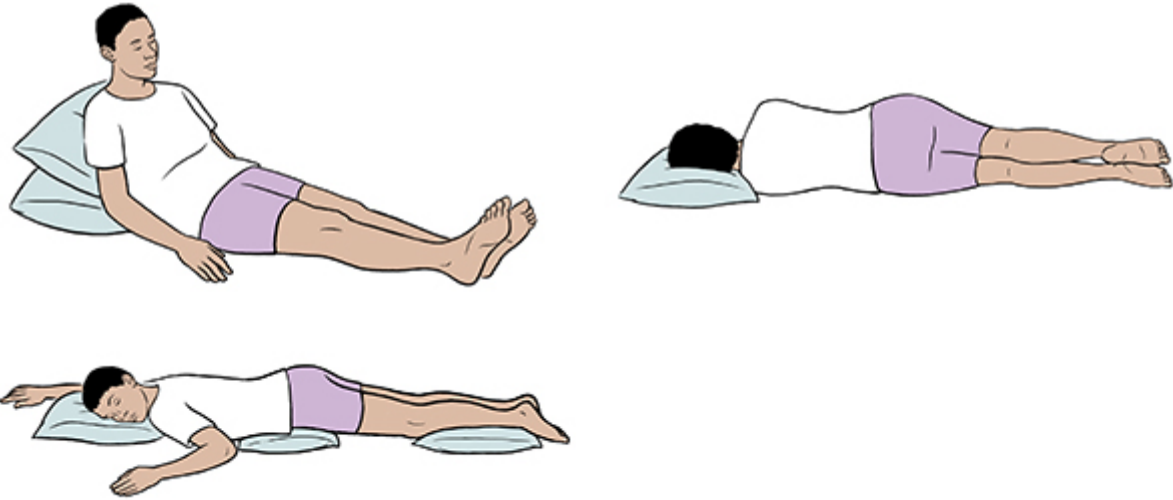
一段時間後改變姿勢

您需要循環使用這些姿勢。根據您的醫療團隊的建議重複此循環。按以下順序進行循環：

俯臥循環



俯臥循環



讓俯臥更舒服

- 根據需要，將枕頭放在臀部或小腿下方，以讓您舒服。如果您的乳房或腹部較大，可以將枕頭放在上胸部和骨盆位置，以在俯臥時幫助支撐這些部位。
- 在頭下放一個枕頭。每 30 分鐘至少左右轉動一次頭部，或根據需要更頻繁地轉動。
- 如果的頸部有問題，可以將毛巾折疊成馬掌形以支撐臉部。這樣，您不用將頭轉向一側就可以俯臥。
- 嘗試以不同姿勢擺放手臂，看哪種姿勢最舒服。首先，嘗試一隻胳膊彎曲，另一隻胳膊伸直。
- 剛吃過飯後不要俯臥。這會引起胃酸反流。吃東西後等待幾小時再俯臥。
- 緩慢而小心地改變姿勢。如果您身上連著靜脈輸液管或其他管子，請確保不拉動它們。
- 如果您有患壓瘡（潰瘍）的風險，請更頻繁地改變姿勢。

遵循您的醫療團隊的指示

以上資訊是一項準則。確保遵循您的醫療團隊的特定指示。他們可能會告訴您：

- 俯臥的時間
- 俯臥的頻率
- 改變姿勢的頻率

何時致電您的醫療保健提供者

如果您有如下情況，請告訴您的醫療保健提供者：

- 呼吸更加困難
- 俯臥導致新的頸部、脊柱或骨盆疼痛，或頸部、脊柱或骨盆疼痛更嚴重
- 新的反酸或反酸更嚴重
- 新的胸痛