

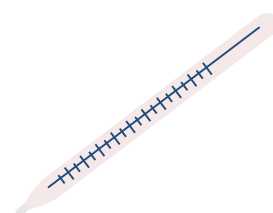
ЛЕЧЕНИЕ COVID-19 В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Если у Вас констатирован положительный SARS-CoV-2 тест – оставайтесь дома! Свяжитесь со своим семейным врачом!

При лечении дома важны следующие аспекты:

ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА



нормальная реакция организма, которая показывает, что он борется с инфекцией.

Если температура превышает 38-38,5 С, ее снижают, используя безрецептурный ацетаминофен (парацетамол), не больше 6 таблеток в день или содержащие его препараты (например порошки, которые растворяют в теплой воде, однако нельзя принимать больше 3 порошков в день). Также можно принимать Ибупрофен, не более 6 таблеток в день.

Можно принимать рецептурный препарат метамизол 500 мг (анальгин) в виде таблеток, не более 6 таблеток в день.

Желательно принимать медикаменты попеременно, не достигая максимально допустимой дозировки.

КАШЕЛЬ

(защитный рефлекс, которые помогает очистить дыхательные пути).

В случае COVID-19 кашель может провоцировать болезненные ощущения, потому что воспаление легких затрагивает в том числе оболочку легких (плевру), а также, если приступы кашля настолько частые и сильные, что регулярно напрягаются мышцы пресса.

В случае мучительного кашля рекомендуется употреблять препараты, содержащие кодеин, например Co-Codamole или Solpadeine, которые содержат 8 мг кодеина. Нужно принимать во внимание то, что эти препараты содержат также 500 мг парацетамола, поэтому нужно тщательно следить за тем, чтобы общая суточная доза парацетамола не превышала 3000 мг.

Не рекомендуется использовать отхаркивающие средства, например ацетилцистеин (АСС), поскольку они могут провоцировать кашель, таким образом ухудшая общее состояние.



ПРОВЕДЕНИЕ ИЗМЕРЕНИЙ

(желательно регулярно мерить давление и насыщенность крови кислородом с помощью пульсоксиметра, а также частоту сердечной деятельности и дыхания).

Насыщение крови кислородом оценивают в процентах – максимум 100%. В норме концентрация кислорода в крови составляет >94%, однако нужно учитывать, что у пациентов с хроническими заболеваниями легких и у курильщиков нормой могут считаться более низкие показатели (~88-93%). Также нужно принимать во внимание различные факторы, которые могут влиять на точность измерений концентрации кислорода в крови при помощи пульсоксиметра – холодные пальцы, продолжительность измерения, лишний вес, атеросклероз, лакированные ногти, дрожь в руках, положение тела и физическая нагрузка.

Рекомендуется проводить повторные измерения на разных пальцах, чтобы максимально точно определить реальное насыщение кислородом. Поэтому важно не только концентрироваться на показатели измерений, но и оценить общее состояние и самочувствие.

ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ

Не нужно принимать антибиотики, поскольку COVID-19 вызывает вирус, в свою очередь антибиотики эффективны только против бактерий. Крайне редко к поражению легких от COVID-19 может добавиться бактериальная инфекция, однако такие случаи в индивидуальном порядке следует оценивать врачу, проводя осмотр пациента, анализ крови и рентген легких.

Кроверазжижающие препараты или аспирин не рекомендуется принимать профилактически в домашних условиях, несмотря на то что COVID-19 инфекция повышает риск образования тромбов. Исключение – если существует другая причина, по которой эти препараты следует принимать, например аритмия.

Дексаметазон (препарат из группы глюкокортикостероидов) не рекомендуется принимать в домашних условиях, если только для этого нету других показаний.

Напоминаем, что пациентам с хроническими заболеваниями важно продолжать принимать лекарства, прописанные врачом!

ПРИЕМ ЖИДКОСТИ

COVID-19 вызывает дефицит жидкости в организме по ряду причин: учащенное дыхание, повышенная температура и усиленное потоотделение, часто у пациентов бывает жидкий стул, диарея и/или рвота. Адекватное употребление жидкости снижает риск обезвоживания и острой почечной недостаточности.

В сутки рекомендуется употреблять 1,5-2 литра жидкости, в случае повышенной температуры необходимо выпивать еще 0,5-1,0 литр жидкости. В случае диареи и/или рвоты, необходимо помнить о дополнительном приеме жидкости в зависимости от объема стула и рвоты. Рекомендуется пить теплый чай и воду. В случае диареи и/или рвоты рекомендуется использовать минерализованные напитки, поскольку они содержат большее количество минеральных веществ, которые пациент теряет.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

стимулируют процесс выздоровления.

В данной ситуации нужно быть особенно осторожным и нагрузку нужно соизмерять с индивидуальными возможностями организма, чтобы избежать перенапряжения. В острый период заболевания не рекомендуется постельный режим. Если нету повышенной температуры, одышки, нужно стараться соблюдать умеренную физическую активность – передвигаться в пределах квартиры или комнаты и так далее. Находясь в лежачем положении, не рекомендуется лежать только в одной позе, например на спине.

Чтобы обеспечить максимальную вентиляцию легких, рекомендуется лежать попеременно то на одном, то на втором боку, или еще лучше – на спине. Пожалуйста ознакомьтесь с комплексом упражнений, которые разработали наши специалисты, на сайте больницы www.stradini.lv.

ЗДОРОВОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Диету следует адаптировать, учитывая другие, уже известные заболевания, например сахарный диабет.

КОГДА СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

- Прогрессирующая одышка
- Сильные боли в грудной клетке
- Насыщенность крови кислородом ниже 93-94% в спокойном состоянии, сидя (у пациентов без хронических заболеваний легких)
- Понижение насыщенности крови кислородом больше чем на 3% после физической нагрузки
- Изменение сознания (спутанность сознания, нарушение речи, обморок, чувство приближающейся потери сознания)
- Очень высокая температура тела, которая не понижается после приема медикаментов в течение 48 часов или температура выше 40,0 - 41,0 °C
- Обильная рвота/диарея
- Сильно сниженный объем мочи



НУЖНО СОБЛЮДАТЬ УСТАНОВЛЕННЫЙ ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ:

Пациентам с COVID-19 нужно соблюдать определенный период самоизоляции, чтобы защитить других от инфицирования. Если существует возможность, то желательно изолироваться в отдельном месте жительства или хотя бы в отдельной комнате от домочадцев. Желательно регулярно проветривать помещения и дезинфицировать часто используемые поверхности.

Больше информации на сайте Центра по контролю и профилактике заболеваний:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/pacientiem>

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

Людям по своей сущности необходима социализация, поэтому, чтобы снизить возможные последствия социальной изоляции и чувства одиночества, по возможности рекомендуем поддерживать контакт с семьей, друзьями и другими близкими людьми на расстоянии.

Варианты бесплатной поддержки в случае психоэмоционального кризиса доступны на сайте: <https://esparveselibu.lv>.