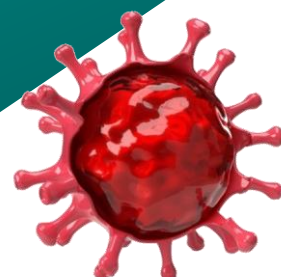




ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Εταιρεία Γενικής / Οικογενειακής Ιατρικής Ελλάδας

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΝΟΣΗΣΗ ΑΠΟ COVID-19 *Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ*



**Πρακτικές Συμβουλές
Για Ασθενείς Κατά Την Ανάρρωση**



Ιούλιος 2020



Εισαγωγή

Η Εταιρεία Γενικής/ Οικογενειακής Ιατρικής Ελλάδος ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ανέπτυξε τον Οδηγό Πρακτικών Συμβουλών με σκοπό την υποστήριξη της ανάρρωσης και την ενδυνάμωση, ατόμων που έχουν νοσήσει από COVID-19.

Ο Οδηγός μπορεί να προσφέρει πληροφορίες και στους επαγγελματίες υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας για να ενισχύσει το λειτουργήμα τους στην ολοκληρωμένη φροντίδα του ατόμου και της οικογένειας στην κοινότητα.

Οι πληροφορίες που παρέχει ο Οδηγός είναι βασισμένες σε σύγχρονες συστάσεις αναγνωρισμένων διεθνών και Ελληνικών επιστημονικών φορέων.





Βασικές πληροφορίες

Τι είναι η νόσος COVID-19

Η νόσος του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) προκαλείται από τον ιό SARS-CoV-2. Οι κορωνοϊοί είναι ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα.

Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς.

Ο ιός της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) είναι ιδιαίτερα μεταδοτικός. Μεταφέρεται με σταγονίδια μετά από πταρμό ή βήχα, εισέρχεται στο σώμα από την μύτη, το στόμα και τα μάτια και προσβάλλει κυρίως τους πνεύμονες.

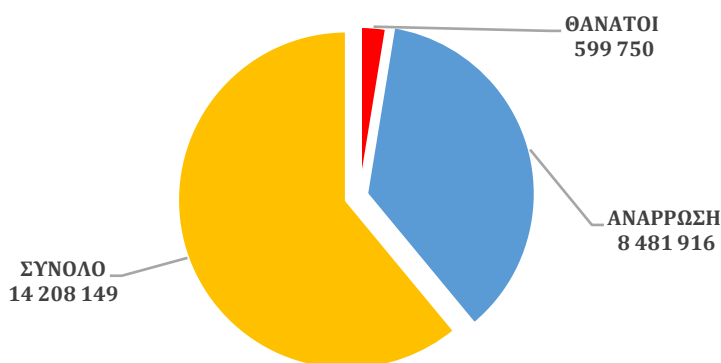
Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι:

- Επίμονος βήχας
- Πυρετός
- Αδυναμία (κόπωση)
- Μυαλγίες (πόννοι στους μύες)
- Δύσπνοια σε σωματική προσπάθεια
- Παραγωγή πτυέλων
- Απώλεια/ διαταραχή όρεξης, γεύσης, όσφρησης

Η βαρύτητα και η διάρκεια των συμπτωμάτων σε ασθενείς με COVID-19 ποικίλλει. Για τους περισσότερους η νόσος είναι ασυμπτωματική ή με πολύ ήπια συμπτώματα, με διάρκεια από 7 έως 14 ημέρες.

Αξίζει να τονιστεί ότι λόγω της συνεχούς ενημέρωσης σχετικά με την διασπορά και την θνητότητα της νόσου διακρίνεται μια τάση να «ξεχνάμε» κάτι πολύ σημαντικό: **για τη νόσο COVID-19 η ανάρρωση είναι η πιο συνηθισμένη έκβαση.**

Σύμφωνα με δημοσιευμένα από επίσημους φορείς στατιστικά δεδομένα για την παρακολούθηση της πανδημίας παγκοσμίως, τα ποσοστά θανάτων παραμένουν σημαντικά χαμηλότερα ανεξαρτήτως των διακυμάνσεων του συνόλου των κρουσμάτων.



18 Ιουλίου 20:
<https://www.worldometer.info/coronavir>

Η λήξη της ενεργούς λοίμωξης καθορίζεται με συγκεκριμένα κριτήρια. Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), διακόπτονται τα μέτρα προφύλαξης σε ασθενή με COVID-19 όταν:

- Περάσουν τουλάχιστον **τρία 24ωρα** (72 ώρες) από την υποχώρηση του πυρετού (χωρίς χρήση αντιπυρετικών)
- Βελτιωθούν **ο βήχας η δύσπνοια και η παραγωγή πτυέλων**
- Περάσουν τουλάχιστον **14 ημέρες** από την έναρξη των συμπτωμάτων

Χρόνος ανάρρωσης

Η λήξη της ενεργούς λοίμωξης βάσει των παραπάνω σημαίνει την αρχή της διαδικασίας ανάρρωσης.

Το σώμα χρειάζεται περισσότερο χρόνο μέχρι την πλήρη αποκατάσταση και επιστροφή στα φυσιολογικά επίπεδα λειτουργικότητας πριν από τη νόσο.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), σε μέτριας βαρύτητας νόσο χρειάζονται περίπου 2 εβδομάδες μέχρι την πλήρη αποκατάσταση, ενώ σε σοβαρές περιπτώσεις από 3 έως και 6 εβδομάδες.

Γιατί είναι σημαντική η περίοδος της ανάρρωσης

Χαρακτηριστικό της νόσου COVID-19 είναι ότι τα πιο συχνά συμπτώματα (υψηλός πυρετός και αναπνευστική δυσχέρεια) είναι «η κορυφή του παγόβουνου».

Η λοίμωξη από το ιό προκαλεί σοβαρή φλεγμονή η οποία επηρεάζει γενικά την λειτουργία του σώματος. Ακόμα και μετά την εξαφάνιση του ιού, αυτή η φλεγμονώδης κατάσταση παραμένει ενεργή για κάποιο χρονικό διάστημα.

Επομένως, αρκετοί ασθενείς θα συνεχίσουν να βιώνουν συμπτώματα της νόσου ακόμα και μετά την λήξη της ενεργούς λοίμωξης.

Άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ανάρρωση είναι η ηλικία και η κατάσταση υγείας του ατόμου πριν την COVID-19.

Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα κάθε ηλικίας με σοβαρά υποκείμενα χρόνια νοσήματα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής νόσου ή/ και εμφάνισης μακροχρόνιων επιπλοκών.

Σε αυτά τα άτομα υψηλού κινδύνου και ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους, τα μέτρα προστασίας και κοινωνικής απομόνωσης λόγω της COVID-19 είναι σημαντική αιτία μειωμένης κινητικότητας ή αδράνειας με αρνητικές επιπτώσεις για την καλή διαχείριση των χρόνιων νοσημάτων, στην λειτουργικότητα και στην συνολική κατάσταση της υγείας τους.

Για όλους τους ασθενείς με COVID-19, η άμεση εφαρμογή συστηματικών μέτρων ανάρρωσης και προγραμμάτων αποκατάστασης είναι καθοριστικές για την πρόληψη των σοβαρών επιπτώσεων της λοίμωξης και για την βέλτιστη σωματική λειτουργικότητα και ψυχική ευεξία του ατόμου.

Τι συμβαίνει στην φάση της ανάρρωσης

Στη φάση της ανάρρωσης τα συμπτώματα μπορεί να διαρκούν αρκετές εβδομάδες, ειδικά σε σοβαρές περιπτώσεις ή/ και σε εισαγωγή σε νοσοκομείο. Τα συχνότερα είναι:

- Έντονη αδυναμία
- Συνεχιζόμενο αίσθημα δύσπνοιας
- Μυϊκή αδυναμία
- Επίμονος βήχας (μεταλοιμώδης)
- Δυσκολίες με την μνήμη, σύγχυση

Επίσης, πολύ πιθανό είναι αυτά τα συμπτώματα να συνυπάρχουν και με αίσθημα άγχους, κακή διάθεση, άσχημες αναμνήσεις από την πορεία και την αντιμετώπιση της νόσου.

Τι μπορώ να κάνω για την καλύτερη ανάρρωση;

Διατηρήστε τακτική επικοινωνία με τον Οικογενειακό σας Ιατρό.

Η επικοινωνία αυτή θα σας δώσει την υποστήριξη και την εξατομικευμένη φροντίδα που χρειάζεστε και θα σας βοηθήσει να πάρετε τις κατάλληλες αποφάσεις σχετικά με την ανάρρωση.

Παρακολουθήστε τα συμπτώματά σας

Αν είναι εφικτό, μετρήστε 2 φορές την ημέρα τη θερμοκρασία του σώματος και το οξυγόνο αίματος (με απλό και αξιόπιστο παλμικό οξύμετρο).

Εάν το οξυγόνο είναι χαμηλότερο από 94% ή η θερμοκρασία σας είναι πάνω από 38°C, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.

Εάν εμφανιστεί δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια, επίμονος πόνος ή αίσθημα βάρους στο στήθος, σύγχυση, μελάνιασμα στα χείλη ή στο πρόσωπο, υπνηλία ή οποιοδήποτε άλλο σύμπτωμα που σας ανησυχεί, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.

Να «ακούτε» το σώμα σας και να κάνετε υπομονή

Κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός. Και η ανάρρωση είναι μια διαδικασία που μπορεί να διαρκέσει αρκετά χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά.

Προσπαθήστε να δώσετε στο σώμα σας το χρόνο που χρειάζεται για ανάρρωση. Προσπαθήστε να περιορίσετε το άγχος και τυχόν φοβίες σας. Αισθήματα όπως αυτά είναι σε κάποιο βαθμό φυσιολογικά αναμενόμενα, ιδιαίτερα μετά από μια «άγνωστη» ασθένεια όπως η COVID 19. Αν όμως είναι ιδιαίτερα έντονα, μη καθυστερείτε να συμβουλευτείτε τον Οικογενειακό ιατρό σας.



Πρακτικές συμβουλές

Γενική κατάσταση υγείας

Υπάρχουν κάποιες γενικές συστάσεις οι οποίες ισχύουν για όλες τις ιώσεις, τόσο κατά την διάρκεια της νόσου, όσο και στην ανάρρωση.

Εδώ θα αναφερθούμε λίγο πιο αναλυτικά σε τρεις βασικούς κανόνες βελτίωσης και διατήρησης της γενικής κατάστασης υγείας:

- Καλή διατροφή
- Καλή ενυδάτωση (λήψη υγρών)
- Καλή ξεκούραση

Η τήρηση αυτών των κανόνων είναι σημαντική για την ενίσχυση της αντοχής του ατόμου που ασθενεί και για την ομαλή επιστροφή στην φυσιολογική του λειτουργικότητα.

Από την άλλη, τα ακατάστατα γεύματα, ή έλλειψη των απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων, οι λίγες ώρες ξεκούρασης και η ανεπαρκής ενυδάτωση μπορούν να εξαντλήσουν το σώμα ακόμα περισσότερο.

Μη ξεχνάτε ότι η κινητοποίηση και η άσκηση βελτιώνουν γενικά την υγεία. Μαζί με την σωματική ενδυνάμωση, έχουν θετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνουν την εξέλιξη σοβαρών χρόνιων νοσημάτων (πχ Αρτηριακή Υπέρταση, Σακχαρώδης Διαβήτης, ΧΑΠ κοκ), βελτιώνουν τη διάθεση και τη λειτουργικότητα.

Καλή διατροφή

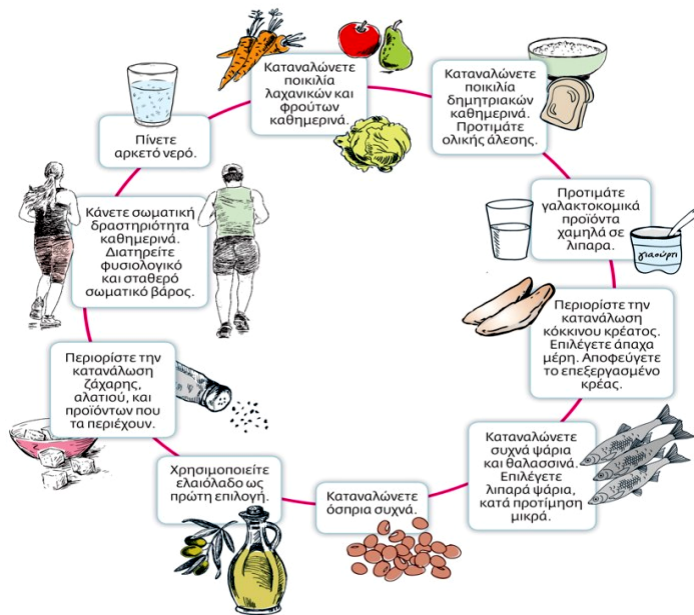
Είναι πιθανό να διαπιστώσετε αλλαγές στην γεύση κατά την διάρκεια της COVID-19 λοίμωξη ή μετά. Ωστόσο είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε μια σωστή διατροφή και την κατάλληλη ενυδάτωση.

Κατά την διάρκεια αλλά και μετά από την νόσο, οι ημερήσιες ανάγκες πρόσληψης τροφής αυξάνονται.

Οι βασικές αιτίες είναι:

- Η ανορεξία είναι ένα από τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της COVID-19 νόσου
- Η αύξηση του μεταβολισμού για την αναπλήρωση της αυξημένης κατανάλωσης ενέργειας λόγω της ασθένειας
- Οι αυξημένες ανάγκες για την διατήρηση της μυϊκής μάζας

Η επιλογή τροφών με υψηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης και παράλληλα η σταδιακή επιστροφή στα φυσιολογικά επίπεδα δραστηριοτήτων θα σας βοηθήσουν να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας.



• Τι να αποφεύγουμε?

Την υπερβολική πρόσληψη ενέργειας, **κορεσμένων λιπαρών** (όπως τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τα γλυκά τα αρτοπαρασκευάσματα, οι πίτες, το πρόχειρο φαγητό, τα τηγανητά, οι επεξεργασμένες τροφές, τα συσκευασμένα προϊόντα), **ζάχαρης** και **αλατιού**

• Τι να προτιμάμε?

Την καθημερινή κατανάλωση διάφορων **φρούτων και λαχανικών** (φρέσκα, στον ατμό, σε χυμό) όπως και **προϊόντων ολικής άλεσης**.

Γενικά, συστήνεται η Μεσογειακού τύπου διατροφή, με ισορροπημένη πρόσληψη τροφίμων από όλες τις ομάδες.

Οι ατομικές ανάγκες ποικίλλουν, ακόμη περισσότερο όταν υπάρχουν και υποκείμενα νοσήματα. Στην περίπτωση αυτή είναι προτιμότερο να απευθυνθείτε στον Οικογενειακό ιατρό σας ή σε Διαιτολόγο/ Διατροφολόγο.

Καλή ενυδάτωση

Το 60-70% του σωματικού μας βάρους αποτελείται από υγρά.

Υπολογίζεται ότι με τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος καθημερινά χάνουμε από 2 έως 4 λίτρα υγρών. Έτσι, είναι απαραίτητο να διατηρούμε την υδατική ισορροπία του οργανισμού, δηλαδή κάθε μέρα να προσλαμβάνουμε τουλάχιστον τόσα υγρά όση η ποσότητα που χάνουμε.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων για παράδειγμα, η ημερήσια συνολική ποσότητα νερού που πρέπει να πίνουν οι άνδρες είναι 2,5 λίτρα και οι γυναίκες 2 λίτρα

Είναι σημαντικό να μη φτάνουμε σε σημείο να διψάμε για να πίνουμε νερό και άλλα υγρά (αποφεύγουμε τα αναψυκτικά και άλλα ροφήματα με συντηρητικά και ζάχαρη).

Η συχνότητα λήψης νερού πρέπει να γίνεται ακόμα πιο συχνή σε περίπτωση πυρετού.

Για την καλύτερη προσαρμογή των συστάσεων στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου, απευθυνθείτε στον Οικογενειακό ιατρό σας.

Καλή ξεκούραση

Διαχείριση της αδυναμίας (κόπωσης)

Μετά από την νόσο COVID-19 είναι αναμενόμενο η ενέργεια σας να μη είναι στα ίδια επίπεδα κάθε μέρα.

Για αυτό θα πρέπει να προσαρμόσετε την καθημερινή σας ρουτίνα με σκοπό την διατήρηση της ενέργειας σας. Η προσαρμογή μπορεί να περιλαμβάνει:

- Οργάνωση της καθημερινής ρουτίνας, έτσι ώστε οι βασικές δραστηριότητες, όπως ψώνια, μαγείρεμα, καθαριότητα στο σπίτι, κηπουρική, να πραγματοποιούνται όταν αισθάνεστε ότι βρίσκεστε στο μεγαλύτερο επίπεδο ενέργειας.
- Υπολογίστε τις απαιτήσεις σωματικής ενέργειας της δραστηριότητας πριν διαθέσετε δυνάμεις για την πραγματοποίησή της.
- Διατηρήστε τα συχνότερα χρησιμοποιούμενα αντικείμενα όπως τηλέφωνο, γυαλιά, βιβλία, περιοδικά, άλλα αγαπημένα αντικείμενα, σε σημεία εύκολα προσβάσιμα
- Προγραμματίστε αρκετό χρόνο για τη δραστηριότητα, εξασφαλίστε συχνά διαλείμματα
- Πραγματοποιείτε τις δραστηριότητες με μέτριο ρυθμό, αποφεύγετε τη βιασύνη.
- Εξασφαλίστε αρκετό χρόνο για ανάπαυση και χαλάρωση.
- Αναπνεύστε σωστά κατά την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων.
- Απαλλαχθείτε από μη απαραίτητες δραστηριότητες, δουλειές, αναζητήστε πιο εύκολες λύσεις, χαλαρώστε τους κανόνες.
- Να είστε ευέλικτοι στην καθημερινή σας ρουτίνα, επικεντρωθείτε σε αυτά που σας αρέσουν, μη τα χάνετε λόγω της κόπωσης.

Ύπνος

Ο σταθερός ύπνος για τουλάχιστον 8 ώρες την ημέρα είναι απαραίτητος για τη γρήγορη σωματική και ψυχική αποκατάσταση από μια σοβαρή ασθένεια.

Ουσιαστικά αποτελεί μια περίοδο σωματικής και νοητικής ανάπαυσης ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ευεξία του ατόμου.

Υπάρχουν πιο αναλυτικές συστάσεις για το πόσο ύπνο χρειάζονται οι ενήλικες διάφορων ηλικιακών ομάδων. Ωστόσο, ο ύπνος θεωρείται επαρκής όταν κατά τη διάρκεια της ημέρας δεν υπάρχει υπνηλία ή μειωμένη λειτουργικότητα.

Σωματική άσκηση

Η λέξη-κλειδί είναι «χαλαρά».

Μετά από κάθε σοβαρή νόσο, περίπου 70% των ασθενών βιώνουν μυϊκή αδυναμία, αναπνευστική δυσχέρεια, δυσκολία στο περπάτημα.

Η καλύτερη τακτική είναι η ομαλή έναρξη της κινητοποίησης, με σύντομα διαστήματα πιο έντονων ασκήσεων. Πρέπει να δώσετε στο σώμα σας τον χρόνο που χρειάζεται για να προσαρμοστεί.

Η σωματική άσκηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους, διότι είναι γενικά πιο επιρρεπείς σε λοιμώξεις και είναι η πιο ευπαθής ομάδα όσον αφορά την νόσο COVID-19.

Οι ασκήσεις που συστήνονται είναι:

- Ασκήσεις αναπνοής για την ενδυνάμωση των θωρακικών μυών
- Μυϊκής ενδυνάμωσης λόγω απώλειας μυϊκής μάζας μετά από μακροχρόνια ασθένεια
- Περπάτημα
 - 1^η εβδομάδα – 5 λεπτά 5 φορές την ημέρα
 - 2^η εβδομάδα – 10 λεπτά 3 φορές την ημέρα
 - 3^η εβδομάδα – 15 λεπτά 2 φορές την ημέρα
- Συχνή αλλαγή θέσεων του σώματος
- Ενδυνάμωση σας λεμφικής ροής για την απομάκρυνση τοξικών ουσιών από το σώμα: διατάσεις, βάδιση, ποδηλασία, τρέξιμο

Είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε τι σημαίνει σωματικά δραστηριότητα και τι η σωματική άσκηση:

- Σωματική δραστηριότητα – οι σωματικές κινήσεις που σχετίζονται με κατανάλωση ενέργειας (δουλειές του σπιτιού, ψώνια, εργασία).
- Σωματική άσκηση – οι σχεδιασμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις για την βελτίωση σας φυσικής κατάστασης και σας υγείας.

Ψυχική υγεία

Η εμπειρία σας COVID-19 ασθένειας μπορεί να είναι πολύ τρομακτική. Είναι κατανοητό ότι αυτό μπορεί να έχει έντονες συναισθηματικές επιπτώσεις.

Ανεξάρτητα από την βαρύτητα των συμπτωμάτων σας λοίμωξης, υπάρχουν κάποιες κοινές δυσκολίες:

- Αίσθημα άγχους λόγω σας δύσπνοιας
- Ανησυχία για την υγεία, για την πιθανότητα να νοσήσουν μέλη σας οικογένειας ή φίλοι
- Διαταραχές του ύπνου

Αν έχετε νοσηλευτεί λόγω σας COVID-19 μπορεί να βιώσετε σας και:

- Άσχημες εικόνες από την παραμονή σας στο νοσοκομείο
- Εφιάλτες
- Αίσθηση πανικού σε κάθε αναφορά σε νοσοκομείο

Τι μπορεί να βοηθήσει?

- Να αποφεύγεται υπερβολική παρακολούθηση ειδήσεων, μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Εάν σας προκαλούν άγχος, προσπαθήστε να περιοριστείτε στην παρακολούθηση των ειδήσεων μια φορά την ημέρα
- Μιλήστε σε συγγενείς, σε φίλους
- Επικεντρωθείτε σε ευχάριστες και χαλαρωτικές δραστηριότητες
- Μην είστε αυστηροί με τον εαυτό σας αν κάτι σας δυσκολεύει, μη ξεχνάτε ότι η ανάρρωση απαιτεί χρόνο
- Επικεντρωθείτε σε αυτά που μπορείτε να ελέγξετε, πχ τη σωστή διατροφή
- Εάν εξακολουθείτε να αισθάνεστε καταβεβλημένοι από τα συμπτώματα, απευθυνθείτε στον Οικογενειακό σας ιατρό

Κάπνισμα και COVID-19

- Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο λοίμωξης λόγω των βλαβών που προκαλεί στο ανοσοποιητικό σύστημα και στους πνεύμονες
- Σχετίζεται με χειρότερη πρόγνωση της COVID-19 λοίμωξης
- **Ποτέ δεν είναι αργά για διακοπή**
- Μετά τη διακοπή, μέσα σε 24 ώρες θα αισθανθείτε καλύτερα.

Χρόνος και ρυθμός ανάρρωσης

Είναι σημαντικό να μη βιάζεστε να γίνετε γρήγορα καλά, διότι η υπερβολική πίεση μπορεί να είναι καθοριστική για την χρονική διάρκεια της ανάρρωσης. Το σώμα σας ακόμα καταπολεμά την φλεγμονή, όχι μόνο στους πνεύμονες αλλά και σε άλλα όργανα και συστήματα.

Η εμφάνιση δύσπνοιας, μυαλγιών, κόπωσης μπορεί να είναι ένδειξη ότι πρέπει να επιβραδύνετε τους ρυθμούς σας, να κάνετε ένα διάλειμμα μερικών ημερών.

Τι να κάνω αν τα συμπτώματά μου δεν βελτιώνονται?

Ο χρόνος ανάρρωσης είναι διαφορετικός για κάθε άτομο, για μερικούς θα είναι μέρες, για άλλους εβδομάδες ή μήνες.

Όσο πιο σοβαρά είναι τα συμπτώματα, τόσο περισσότερο χρόνος χρειάζεται για την επιστροφή στους φυσιολογικούς για σας ρυθμούς.

Ωστόσο εάν μετά από 5 - 6 εβδομάδες έχετε συμπτώματα και δεν αισθάνεστε καλά, επικοινωνήστε με τον Οικογενειακό σας ιατρό για εκτίμηση της κατάστασης.



Μερικές ασκήσεις για την βελτίωση της αναπνοής

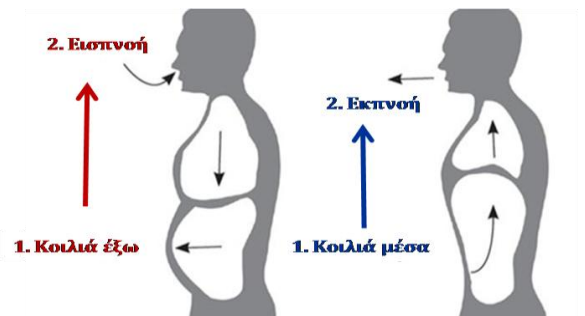
Οι παρακάτω χειρισμοί (ασκήσεις) μπορεί να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την αναπνοή σας και είναι χρήσιμοι τόσο στην ανάπαυση όσο και στην κινητοποίηση:

- Χαλαρή καθιστική θέση
- Ημικαθιστική θέση στο κρεβάτι
- Σκύψιμο του σώματος μπροστά σε καθιστική θέση
- Οπίσθια κλίση του σώματος σε όρθια θέση



Έλεγχος της αναπνοής

- Εισπνεύστε αργά από την μύτη
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε τους ώμους και την πλάτη
- Γεμίστε με αέρα τους πνεύμονες με εισπνοές από την βάση προς την κορυφή του θώρακα
- Απαλή εκπνοή με κλειστό στόμα (σαν να φυσάτε κερι) για να δημιουργήσετε χώρο για την επόμενη εισπνοή



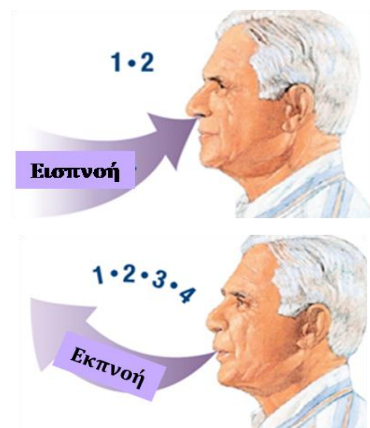
Έλεγχος της αναπνοής στο περπάτημα

Σε ομαλό έδαφος, σκάλες, σε ανηφόρα.

Προσπαθήστε να χαλαρώσετε τους ώμους και το πάνω μέρος του θώρακα και εφαρμόστε τον έλεγχο της αναπνοής.

Συγχρονίστε την αναπνοή με το βάδισμα:

- Εισπνοή: 1 - 2 βήματα
- Εκπνοή: 1 - 2 - 3 - 4 βήματα

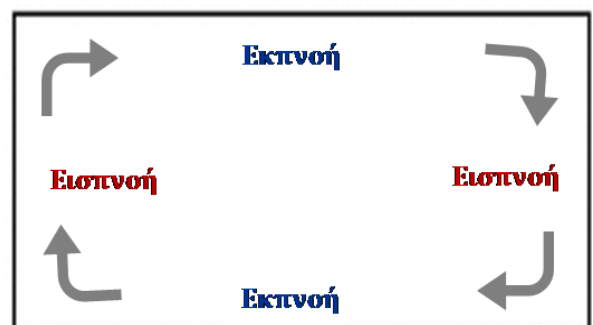


Αναπνοή σε ορθογώνιο

Βρείτε μια βολική θέση. Αναζητήστε κάποιο ορθογώνιο σχήμα μέσα στο δωμάτιο, πχ παράθυρο, πόρτα ή οθόνη τηλεόρασης.

Ακολουθήστε το σχήμα με το βλέμμα σας:

- Εισπνοή στις μικρότερες πλευρές
- Εκπνοή στις μεγαλύτερες πλευρές

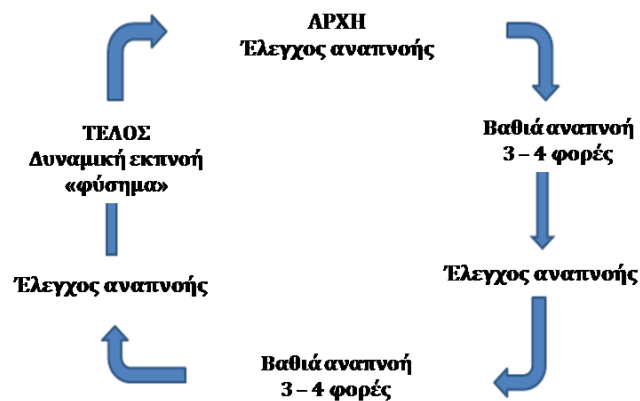


Τεχνική αναπνοής σε ενεργό κύκλο, Active Cycle of Breathing Technique (ACBT)

Αποτελείται από τρεις ασκήσεις οι οποίες συνδυαστικά βοηθούν στην απομάκρυνση εκκρίσεων και απελευθέρωση του θώρακα.

Η άσκηση εκτελείται για τουλάχιστον 10 λεπτά, αλλά όχι για πάνω από 30 λεπτά

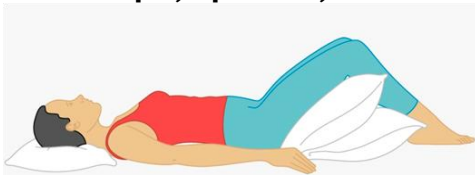
1. Έλεγχος αναπνοής
 - Απαλή, χαλαρή αναπνοή με χαλαρούς ώμους
2. Βαθιά αναπνοή
 - Αργή και βαθιά εισπνοή
 - Απαλή εκπνοή, όχι δυναμική
 - Επανάληψη 3 – 4 φορές μόνο (περισσότερες μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα ζάλης)
3. Δυναμικές τεχνικές εκπνοής («φύσημα», Huff)
 - Μια μέτρια σε δύναμη εισπνοή
 - Γρήγορη δυναμική εκπνοή
 - Κρατήστε το στόμα ανοιχτό και χρησιμοποιείτε το στομάχι και τους θωρακικούς μυς
 - Σκεφτείτε πως «φυσάτε» έναν καθρέπτη για να τον καθαρίσετε
 - Επανάληψη 1 – 2 φορές
 - Πάντα τελειώνετε με βήχα ή «φύσημα»



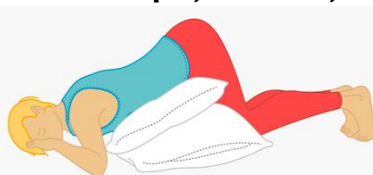
Χειρισμοί για την απελευθέρωση του θώρακα από εκκρίσεις (φλέματα):

Η αλλαγή της θέσης του σώματος βοηθάει αποτελεσματικά στην ανακούφιση από τις εκκρίσεις (φλέματα) που συσσωρεύονται σε διάφορα σημεία των πνευμόνων:

κατώτερες πρόσθιες



ανώτερες οπίσθιες



πλάγιες περιοχές πνευμόνων



Μη εκτελείτε τους χειρισμούς εάν έχετε:

- Αίσθημα ζάλης, ναυτία
- Γάστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση
- Αίσθηση σοβαρής δυσκολίας στην αναπνοή
- Παρατηρείτε αίμα στα πτύελα
- Πρόσφατο τραυματισμό/ κάκωση του θώρακα, της πλάτης, των πλευρών



Σύνοψη

Η COVID 19 είναι μια νέα νόσος, μια σημαντική πρόκληση για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους, για το υγειονομικό προσωπικό, για τα συστήματα υγείας των κρατών. Είναι μια μεταδοτική ασθένεια η οποία μπορεί να εξελιχθεί σε ιδιαίτερα σοβαρές και απειλητικές για την ζωή καταστάσεις.

Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η πορεία της για την πλειονότητα των προσβεβλημένων είναι ήπια, ακόμα και ασυμπτωματική. Η ανάρρωση και η επιστροφή στη κανονική για το άτομο λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής είναι η πιο συχνή έκβαση μετά από νόσηση.

Η συστηματική και καλά σχεδιασμένη εφαρμογή απλών πρακτικών είναι τελικά ιδιαίτερα αποτελεσματική σε σχέση με την ενίσχυση και διατήρηση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των ατόμων σε ανάρρωση.

Τέλος, ο δρόμος της ανάρρωσης του ατόμου δεν είναι μοναχικός. Επικοινωνήστε με τον Οικογενειακό σας ιατρό, μη διστάζετε να συζητήσετε μαζί οτιδήποτε σας προβληματίζει, συνεργαστείτε στην διαμόρφωση της σταδιακής επιστροφής στην φυσιολογική ροή της ζωής σας.

Βιβλιογραφικές πηγές:

1. Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας. ΕΟΔΥΥ
2. ACERS Post COVID-19 Patient information pack, NHS 2020
3. Home and Community-Based Physical Therapist Management of Adults With Post-Intensive Care Syndrome James M Smith, et al, Physical Therapy April 2020
4. Coronavirus Recovery, WebMD Medical Reference Reviewed, Michael W. Smith, April 2020
5. Clinical Progression and Recovery of Patients with COVID-19, March 2020
6. Improving the quality of life of people with advanced respiratory disease and severe breathlessness, Practice-Focused Education for Respiratory Professionals, Breathe 2019
7. WHO Coronavirus Official Data
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)