

## اصول اصلی حفاظت از ریه ها

مدیر روابط عمومی سازمان نظام پزشکی گفت: «زدن ماسک»، «دوری از تجمع و ازدحام»، «تهویه مناسب» و «تمرین روزانه پرهوایی ریه» چهار کلید طلایی برای جلوگیری از درگیر شدن ریه به ویروس کرونا است.

به گزارش خبرنگاران گروه علم و فناوری گزارش خبر، حسین کرمانپور مدیر روابط عمومی سازمان نظام پزشکی در صفحه اینستاگرام خود از «زدن ماسک»، «دوری از تجمع و ازدحام»، «تهویه مناسب» و «تمرین روزانه پرهوایی ریه» به عنوان چهار کلید طلایی برای محافظت از ریه در مقابله با حمله ویروس کرونا نام برده است.

وی همچنین «تعداد تنفس در دقیقه بالای ۲۶ تا ۳۰ تنفس»، «اکسیژن خون کمتر از ۹۰»، «تب بالای ۳۸.۵ همراه سرفه»، «ناتوانایی در تنفس عمیق»، «تنگی نفس پیش روند»، «سی تی اسکن ریه» و «تیره شدن لبها و زیر ناخن» را از نشانه‌های درگیری ریه با ویروس کرونا برشمرده است. کرمانپور همچنین با طرح این سوال اگر ریه‌ها درگیر شد چطوری به ریه‌ها کمک کنیم، پاسخ داد: در این مرحله «مراجعه به پزشک»، «درمان دارویی»، «تمرین پرهوایی»، «فیزیوتراپی قفسه سینه»، «مصرف مایعات فراوان» و «بخور ساده با یا بدون اکالیپتوس» باید در دستور کار قرار گیرد. وی همچنین به درمان دارویی معمول درگیری ریه نیز اشاره می‌کند و در این رابطه «نظر پزشک و معاینه» را در اولویت می‌داند. به گفته کرمانپور اگر پزشک در دسترس نبود معمولاً مصرف داروهای ریه در صورتی که خلط رنگی نباشد کمک کننده است از جمله مصرف شربت خلط آور (مثل دیفن هیدرامین، برم هگزین یا اکسپکتورانت و ...) و قرص جوشان ان استیل سیستئین. مدیر روابط عمومی سازمان نظام پزشکی افزود: اگر خلط سبز، زرد یا خونی باشد مراجع به پزشک برای دریافت آنتی بیوتیک ضروری است وی همچنین هدف فیزیوتراپی قفسه سینه را «بهبود تغذیه»، «افزایش عملکرد ماهیچه‌های تنفسی»، «بهبود استقامت فعالیت‌های عمومی»، «جلوگیری از تجمع ترشحات ریوی»، «افزایش تحرک قفسه سینه»، «تصحیح الگوی تنفس» و پیشگیری از آتلکتازی (جمع شدن ریه) عنوان کرد. مدیر روابط عمومی سازمان نظام پزشکی از «مصرف مایعات فراوان»، «بخور گرم اکالیپتوس بلافاصله قبل از فیزیوتراپی»، «مصرف شربت با هدف روان شدن خلط یک تا دو ساعت قبل از فیزیوتراپی»، «مصرف قرص جوشان ان‌ای سی که باعث روان شدن خلط می‌شود یک تا دو ساعت قبل از فیزیوتراپی»، «سرفه موثر حین فیزیوتراپی» و «تنفس عمیق شامل دم و بازدم هر دو» و «وضعیت مناسب نشستن» به عنوان چند توصیه یاد کرد که بکارگیری آن‌ها فیزیوتراپی قفسه سینه را کارآمدتر می‌کند.