

CHĂM SÓC HỘI CHỨNG HẬU COVID



(2)

THÁCH THỨC VỚI CÁC CHUYÊN GIA CHĂM SÓC SỨC KHỎE BAN ĐẦU – BÁC SĨ GIA ĐÌNH

Thạc sĩ Bác sĩ Đỗ Ngọc Chánh

TOÀN DIỆN	<p>Sinh học:</p> <ul style="list-style-type: none">* Tầm soát các thương tổn: Xét nghiệm máu; Nước tiểu; Hình ảnh học; ECG.* Thể chất: Phục hồi Chức năng phổi; Khả năng các hoạt động sinh hoạt cơ bản; Khả năng chịu đựng khi tập thể dục. Ăn uống phù hợp. <p>Tâm lý tâm thần: Tâm lý trị liệu – Cá nhân, nhóm</p> <ul style="list-style-type: none">* Mất ngủ, cô lập, lo âu, trầm cảm và các rối loạn tâm lý khác.* Tham gia chương trình phục hồi chức năng từ các Tâm lý gia, cung cấp lời khuyên, trấn an, kỹ năng đối phó và hỗ trợ tinh thần để vượt qua giai đoạn căng thẳng này. <p>Gia đình và Xã hội:</p> <ul style="list-style-type: none">* Đối mặt với một số thách thức tâm lý xã hội như sự kỳ thị trong cộng đồng sống, tại nơi làm việc, tại các cuộc tụ họp xã hội và nơi công cộng.* Sớm trở lại công việc và thói quen hàng ngày; Công ăn việc làm;* Hòa nhập cộng đồng; Trách nhiệm bản thân với cộng đồng; Sự hỗ trợ của gia đình và xã hội	
TẦM SOÁT CƠ QUAN TỒN THƯƠNG	<ol style="list-style-type: none">1. Xét nghiệm máu: Huyết đồ; Chức năng gan, thận, đông máu, yếu tố viêm, Lipid, TSH và Free T42. Xét nghiệm nước tiểu: Tổng phân tích nước tiểu 10 thông số3. X quang phổi4. Siêu âm: Tim; Bụng tổng quát5. Điện tim: Tầm soát rối loạn nhịp; Thiếu máu cơ tim...	
PHỤC HỒI CHỨC NĂNG PHỔI	<p>2. Hít vào</p> <p>2. Thở ra</p> <p>1. Phình bụng</p> <p>1. Hóp bụng</p>	<ul style="list-style-type: none">* Cải thiện chức năng phổi và chứng khó thở* Các bài tập thở như bài tập thở bằng cơ hoành và bài tập giãn nở lồng ngực sẽ giúp cải thiện sự giãn nở của phổi và tránh tình trạng xấu đi thêm.* Kỹ thuật thở ra cưỡng bức như ho và khụ khụ sẽ cải thiện vệ sinh phế quản và cũng giúp thải chất nhầy ra ngoài. Các bài tập thở được chứng minh là làm giảm mức độ nghiêm trọng của chứng khó thở và mở đường cho việc vận động nhiều hơn.
PHỤC HỒI CHỨC NĂNG VẬN ĐỘNG		<ul style="list-style-type: none">* Mệt mỏi, không dung nạp tập thể dục là những triệu chứng phổ biến. Kiểm soát bằng cách luyện tập thể dục phù hợp.* Kiểm tra năng lực tập thể dục là điều bắt buộc để xác định mức độ hoạt động và thực hiện việc huấn luyện tập thể dục thích hợp.* Sự kết hợp của các bài tập aerobic, bài tập sức bền để cải thiện sức mạnh và độ bền của cơ bắp và các bài tập thở và tính linh hoạt.* Nhịp độ hoạt động và các kỹ thuật bảo tồn năng lượng nên được tư vấn để tránh sự khởi đầu của sự mệt mỏi và cũng hỗ trợ hiệu suất tập thể dục.

DINH DƯỠNG



- * Cải thiện khẩu phần ăn
- * Một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh là chìa khóa để hồi phục hoàn toàn sau bất kỳ bệnh tật nào.
- * Tiêu thụ trái cây và rau quả, thực phẩm giàu protein và các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt có vitamin và khoáng chất thích hợp
- * Tránh xa các loại thực phẩm không lành mạnh như thức ăn nhanh, thực phẩm đóng gói, thực phẩm béo và các món ăn ngọt nhân tạo.

**TÂM LÝ
TÂM THẦN**

*Tư vấn tâm lý tâm thần phải từng cá nhân cụ thể
Bạn hãy gọi điện thoại và tư vấn trực tiếp theo hện*

KHUYẾN CÁO: Gọi 115 để được hỗ trợ cấp cứu.

Hướng dẫn này không thể thay thế việc học trực tiếp. Sơ cứu viên cần tham gia lớp học.

Web: socucongdong115.com

Điện thoại: 0904883115