اطلاعات بیماران

University Hospitals Coventry and Warwickshire NHS Trust

گروه درمانی

برگه مشاوره فیزیوتراپی برای موقعیت مستعد بیمار هوشیار

مقدمه

شواهد نشان می دهد که دراز کشیدن روی جلو (مستعد) می تواند به شما در تنفس و رسیدن اکسیژن به ریه ها و جریان خون کمک کند. اگر بر روی قفسه سینه خود خلط دارید ، این وضعیت همچنین می تواند به شما کمک کند تا سینه خود را با سهولت بیشتری پاک کنید.

چه باید کرد...

فیزیوتراپیست شما را ارزیابی کرده و تشخیص می دهد دراز کشیدن به روی سینه ممکن است تکنیکی باشد که می تواند برای شما مفید باشد.

لطفا موارد زیر را امتحان کنید:

- ۳۰ دقیقه تا دو ساعت کاملا روی سینه خود دراز بکشید (دمر با تخت صاف)
- ۳۰ دقیقه تا دو ساعت به پهلوی راست، راست دراز بکشید (تخت صاف)
- ۳۰ دقیقه تا دو ساعت با تنظیم سر تخت بنشینید (با زاویه ۳۰ تا ٦۰ درجه)
- ۳۰ دقیقه تا دو ساعت دوباره روی سینه دراز بکشید
- به این چرخه ادامه دهید.....

چه زمانی باید این روش را کنار بگذارید...

اگر از هر یک از موارد زیر رنج می برید ، لطفاً به موقعیتی که راحت تر هستید برگردید.

- شدت یافتن مشکل تنفسی
- قادر نبودن به تحمل موقعیت
- اگر متوجه شدید که قادر نیستید به طور مستقل خود را وارد موقعیت کنید

تهیه شده توسط کلر لوماس آپریل ۲۰۲۰

TYPE 2 DIABETES KNOW YOUR RISK

اگر در معرض ابتلا به دیابت نوع 2 هستید، شما واجد شرایط پیوستن به برنامه رایگان و محلی جلوگیری از دیابت سازمان بهداشت بریتانیا با عنوان "سالمتر باش "هستید .با استفاده از ابزار یافتن خطر دیابت در بریتانیا، احتمال در معرض خطر بودن خود را چک کنید .عبارت "خطر را بشناسید "را در لینک زیر جستجو کنید

Search 'Know Your Risk' https://riskscore.diabetes.org.uk/start