राजस्थान सरकार
चिकित्सा शिक्षा विभाग

क्रमांक प. 16(12) चि.शि/ग्रुप–1/2020 जयपुर, दिनांक 28.4.2021

प्रधानाचार्य एवं नियंत्रक,
मेडिकल कॉलेज (समस्त)

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी (समस्त)

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी (समस्त)

विषयः– कोविड–19 के मरिजों में ऑक्सीजन का स्तर वढाने के लिये प्रोनिंग की प्रकिया के संबंध में

कोविड–19 के मरीजों में ऑक्सीजन का स्तर गिरने पर उनके ऑक्सीजन के स्तर में सुधार हेतु प्रोनिंग करना होता है। यदि मरीजों को श्वांस लेने में दिक्कत हो तो वे प्रोनिंग कर सकते है। प्रोनिंग कोविड–19 के होम आइसोलेशन में रह रहे मरीजों से लेकर आईसीयू में भर्ती मरीजों में ऑक्सीजन का स्तर बढाने में काफी मददगार रही है।

एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज, जयपुर के एक्सपर्ट ग्रुप द्वारा प्रोनिंग की सही प्रकिया के बारे में एक विस्तृत नोट बनाया है जो इस पत्र के साथ संलग्न किया जा रहा है। सभी उपरोक्त प्रकिया का व्यापक प्रचार–प्रसार मेडिकल कॉलेज, जिला चिकित्सालयों में एवं अन्य सभी मेडिकल स्टॉफ के माध्यम से आमजन में करना सुनिश्चित करें।

संलग्नः उपरोक्तानुसार।

(वैभव गालरिया)
शासन सचिव

प्रतिलिपि निम्नांकित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित हैः–

1. विशिष्ठ सहायक माननीय मंत्री, चिकित्सा शिक्षा विभाग।
2. शासन सचिव, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग।
3. निजी सचिव शासन सचिव, चिकित्सा शिक्षा विभाग।
4. आयुक्त, चिकित्सा शिक्षा निदेशालय, जयपुर।
5. अन्य संबंधित/रक्षित पत्रावली

शासन सचिव

प्रोनिंग से होगा कोविड मरीजों के वेंटीलेशन में सुधार

जब ऑक्सीजन का स्तर 94 से नीचे आ जाए, तो होम आइसोलेशन में रहते हुए कोविड मरीज को प्रोनिंग करनी चाहिए । प्रोनिंग की यह स्थिति वेंटीलेशन में सुधार करके मरीज की जान तक बचा सकती है ।

कोविड–19 मरीज जो होम आइसोलेशन में हैं, उन्हें सांस लेने में तकलीफ हो सकती है । देश में कोविड–19 मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है । यदि मरीज को सांस लेने में दिक्कत हो, तो वह प्रोनिंग का तरीका अपना सकते हैं । होम आइसोलेशन में रहने वाले मरीजों के लिए प्रोनिंग काफी मददगार है । इससे आईसीयू में रहने वाले मरीजों में अच्छे नतीजे देखने को मिले हैं ।

जिन मरीजों को सांस लेने में परेशानी हो रही है और जो घर में रहकर इलाज कर रहे हैं, उनके लिए प्रोनिंग के तरीके सुझाए गए हैं । दरअसल प्रोनिंग कोरोना मरीजों के लिए बहुत अच्छा तरीका है । होम आइसोलेशन में रहते हुए अगर मरीज इसे कर ले तो अपने ऑक्सीजन लेवल में सुधार कर सकता है ।

प्रोनिंग की पोजीशन सांस लेने में आराम और ऑक्सीकरण में सुधार करने के लिए मेडिकली प्रूव्ड है । इसमें मरीज को पेट के बल लिटाया जाता है । यह प्रक्रिया 30 मिनट से दो घंटे की होती है । इसे करने से फेफड़ों में रक्त का संचार बेहतर होता है, जिससे ऑक्सीजन फेफड़ों में आसानी से पहुंचती है और फेंफड़े अच्छे से काम करने लगते हैं । ऑक्सीजनेशन में इस प्रकिया को 80 प्रतिशत तक सफल माना जा रहा है ।

कैसे करें प्रोनिंग

- प्रोनिंग के लिए लगभग चार से पांच तकियों की जरूरत होती है ।
- सबसे पहले रोगी को बिस्तर पर पेट के बल लिटाएं ।
- एक तकिया गर्दन के नीचे सामने से रखें ।
- फिर एक या दो तकिए गर्दन, छाती और पेट के नीचे बराबर में रखें ।
- बाकी के दो तकियों को पैर के पंजों के नीचे दबाकर रख सकते हैं । ध्यान रखें इस दौरान कोविड रोगी को गहरी और लंबी सांस लेते रहना है ।

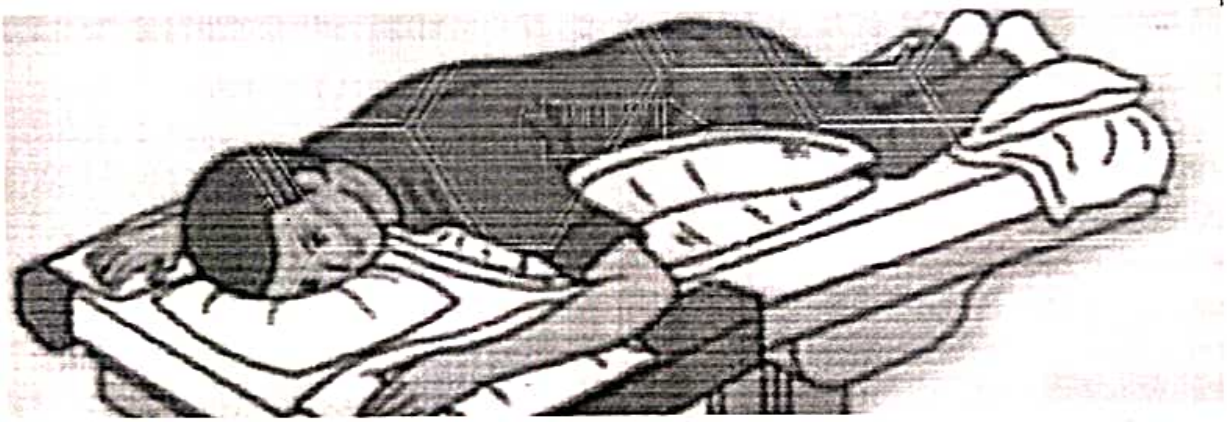
30 मिनट से लेकर करीब दो घंटे तक इस स्थिति में रहने से मरीज को बहुत आराम मिलता है । लेकिन 30 मिनट से दो घंटे के बीच मरीज की पोजीशन बदलना जरूरी है । इस दौरान मरीज को दाईं और बाईं करवट लिटा सकते हैं ।

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly

4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side

2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side

Then back to Position 1. Lying on your belly!



<u>प्रोनिंग करते समय ध्यान रखने योग्य बातें</u>

- खाने के तुरन्त बाद प्रोनिंग करने से बचें ।
- इसे 16 घंटों तक रोजाना कई चक्रों में कर सकते हैं, इससे बहुत आराम मिलेगा ।
- इस प्रकिया को करते समय घावों और चोट को ध्यान में रखें ।
- दबाव क्षेत्रों को बदलने और आराम देने के लिए तकियों को एडजस्ट करें ।

<u>प्रोनिंग कब नहीं करनी चाहिए</u>

- गर्भावस्था में महिला का प्रोनिंग करने से बचना चाहिए ।
- गंभीर कार्डियक स्थिति में प्रोनिंग से बचें ।
- यदि स्पाईन से जुड़ी कोई परेशानी हो या फिर पेल्विक फ्रैक्चर हो, तो प्रोनिंग करने से नुकसान हो सकता है ।
- भोजन करने के तुरन्त बाद प्रोनिंग की प्रकिया से बचें ।