

Chronic obstructive pulmonary na sakit

Kowloon Central Cluster

Chronic obstructive pulmonary na sakit

Ang chronic obstructive pulmonary disease (COPD) ay isang malubhang sakit sa baga na katangian ng sobrang pagharang sa daloy ng hangin na dulot ng malubhang bronchitis, emphysema at talamak na hika. Kabilang sa mga sanhi nito ang paninigarilyo, paulit ulit na impeksyon sa paghinga, reaksyon ng katawan sa allergens at polusyon sa hangin.

May tatlong pangunahing uri ng mga karaniwang sintomas

1. Chronic na Bronchitis

Ang mga pangunahing sintomas ay ubo, igsi sa paghinga at masaganang plema, na kung minsan ay parang nana o may dugo.

2. Chronic obstructive pulmonary emphysema

Ang mga pangunahing sintomas ay hypoxic na sintomas tulad ng igsi ng paghinga at cyanosis, ngunit ang antas ng pinsala ay depende sa alveoli at bronchi. Sa hindi matinding kaso, ang pagsikip ng dibdib at igsi ng paghinga ay maaaring ma-trigger ng mabilis na paglalakad o pag akyat ng hagdan. Maaaring unti-unti itong lumala ang igsi ng hininga kahit na nagbibihis o nakahiga.

3. Iba't-ibang uri

Ang mga sintomas ay pinaghalong dalawa sa itaas.

Karamihan sa mga pasyente ay may posibilidad na magkaroon ng isang variable na pattern ng mga sintomas, kabilang ang talamak na pagbalik, paggaling at pagpapatatag. Ang mga pangunahing pagpipilian sa paggamot ay kinabibilangan ng gamot at physiotherapy, na naglalayong mapawi ang bronchospasm, kontrolin ang impeksiyon, alisin ang sputum at laway, pagsamahin ang paghinga at mapabuti ang pisikal na pagganap, sa gayon ay mapabuti ang cardiopulmonary na tungkulin, pagsasarili at kalidad ng buhay.

Layunin sa Physiotherapy para sa sakit na chronic obstructive pulmonary

Ang pangunahing papel ng physiotherapy sa COPD ay upang mapanatili at mapabuti ang pisikal na lakas ng pasyente, kapasidad ng ehersisyo at kakayahan upang makayanan ang pang araw araw na buhay.

- Paglabas ng potensyal na paggaling ng mga pasyente
- Pagpapahusay ng kumpiyansa at kakayahan ng mga pasyente at tagapag-alaga na makayanan ang COPD

Ang mga physiotherapist ay mga kapareha sa paggaling para sa mga pasyente at tagapag alaga, na nagbibigay ng propesyonal na payo at suporta upang makipagtulungan sa mga pasyente at tagapag alaga sa kanilang paglaban sa sakit at patungo sa paggaling at muling pagsasama sa lipunan.



Malala na pagbalik

Kapag lumala at lumala ang kondisyon, ang physiotherapist ay magtutuon sa pagtulong sa pasyente na

- alisin ang pagbuo ng plema
- pawiin ang igsi ng hininga
- pagpapabuti ng tungkulin ng baga at pagpapabilis ng paggaling



Panahong ng Paggaling

Kapag ang kondisyon ay nasa ilalim ng kontrol, ang physiotherapist ay gagabay sa pasyente sa

- koordinadong paghinga
- Pamahalaan ang hika
- Sanayin ang pisikal na lakas
- pagsasagawa ng angkop na mga pagsasanay sa bahay at pag aalaga



Matatag na panahon

Ang physiotherapist ay

- magdisenyo ng angkop na mga ehersisyo sa bahay
- magbigay ng mga pang edukasyon na sesyon sa pamamahala ng mga sintomas
- pag aayos ng mga makina ng oksihina sa bahay o kaugnay na mga aparatong pantulong at pagbibigay ng kaugnay na pagsasanay sa bahay para sa mga tagapag alaga upang makatulong na maiwasan ang pagbalik at muling pagsama ng mga pasyente sa lipunan

Pag aalaga sa sarili para sa mga pasyente at
Mga alituntunin sa malubha na kombulsyon

Mga Kundisyon	Mga Sintomas	Mga Aksyon/Patnubay
tulad ng dati	<ul style="list-style-type: none"> ■ May kakayahang makayanan ang mga pang araw araw na gawain ■ Normal na gana sa pagkain ■ hindi pagbago ng plema at kulay tulad ng dati 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Regular na paggamit ng gamot ayon sa inireseta ng doktor ■ Mag ehersisyo araw araw sa angkop na antas ■ balanseng diyeta ■ Gawing katamtaman ng ritmo ng buhay
Pagbabago sa mga sintomas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ang Hika at pag ubo sa gabi na nagiging sanhi ng hindi pagkakatulog ■ Nadagdagan ang igsi ng paghinga at mas sobrang pagkapagod ■ Mga Sintomas ng sipon, trangkaso at lagnat ■ Mas kaunting kakayahan upang makayanan ang mga gawain kaysa sa karaniwan ■ Walang gana sa pagkain ■ Mas marami at mas makapal na plema, mas dilaw o berde ang kulay kaysa dati 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Umiinom ng oral steroid ayon sa dosis na inireseta ng doktor nang maaga ■ Uminon ng mga antibiotics sa bibig (karaniwang kilala bilang mga gamot na anti inflammatory) sa dosis na inireseta ng iyong doktor nang maaga, na isinasaalang alang na dapat mong makumpleto ang buong kurso ng paggamot
Ang mga sintomas ay lumala at nagiging mas matindi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Walang pagpapabuti sa mga sintomas sa kabila ng pagtaas ng gamot 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Makipag ugnay sa mga espesyalista ng klinika para sa outpatient upang ayusin ang isang maagang follow up
Impormasyon sa Panganib	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sobrang igsi ng hininga; ang pahinga at pagtigil ng 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Humingi ng agarang medikal na atensyon

aktibidad ay hindi mabawasan ang antas ng igsi ng paghinga	sa kalapit na Kagawaran ng Emerhensiya
--	--

Paano mabawasan ang igsi sa paghinga

1. Paghinga na nakatikom ang labi

Ang paghinga na nakatikom ang bibig ay isang paraan ng paghinga na nagpapabuti sa pagkitid o hadlang ng trachea upang maibsan ang igsi ng hininga na dulot ng pagkitid ng trachea.

Mga Paraan

- I-relaks ang iyong mga balikat at huminga sa pamamagitan ng iyong ilong
- Isara ang iyong mga labi hanggang may isang maliit na agwat na natitira
- Huminga nang dahan dahan sa pamamagitan ng mga labi
- Ratio ng oras ng paglanghap / pagbuga ng humigit kumulang sa 1:2
- Paglanghap: pagbibilang ng 1,2
- Pagbuga: pagbibilang ng 1,2,3,4

2. Pustura sa pagpapahinga sa sarili

Ang mga pustura sa pagpapahinga ay mga posisyon na tumutulong sa mga kalamnan ng paghinga na gumana sa isang paraan na binabawasan ang pagkarga ng paghinga at nakakamit ang isang nakakarelaks na epekto.

Kapag ang isang pasyente ay nakakaramdam ng igsi sa paghinga, ang mga sumusunod na pustura ay maaaring magamit upang makapagpapahinga at mapawi ang igsi ng paghinga at ang pagkarga ng paghinga, depende sa mga pangyayari.


Nakahiga sa taas sa gilid

- Nakahiga sa iyong tagiliran
- Gumamit ng maraming unan upang suportahan ang iyong itaas na katawan



Sumandal pasulong at umupo

- Umupo sa upuan, ilagay ang malambot na unan sa mesa
- Yumuko pasulong at ipahinga ang iyong mga siko sa mesa
- Kung walang mesa, ilagay ang iyong mga siko sa iyong mga tuhod

<p>Nakahilig sa unahan</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ humilig sa unahan sa isang riles o matatag na bagay para sa suporta ■ Nakapatong ang mga kamay at braso sa mga riles 	
<p>Nakatayo sa pader</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nakasandal sa pader ■ Ang mga paa bahagyang magkalayo ■ Nakababa ang mga kamay, bahagyang nakabaluktot ang itaas na katawan, nakakarelaks ang balikat 	<p>Sa kaso ng sobrang igsig ng hininga</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Manatiling kalmado ■ Itigil agad ang aktibidad ■ gamitin ang karaniwang na nakakarelaks na postura ■ Paghinga na nakatikom ang labi ■ Gumamit ng bronchodilators kung kinakailangan

3. Mabisang Pagkontrol sa Paghinga

Ang diapramatikong paghinga ay isang epektibong paraan ng paghinga na nagpapabuti sa kahusayan at binabawasan ang igsig ng paghinga.

Mga Paraan

Kung nahihirapan kang huminga, mag-ampon ng posisyong medyo nakasandal, irelaks ang iyong mga balikat, ilagay ang iyong mga kamay sa iyong itaas na tiyan at damhin ang iyong tiyan na bahagyang tumaas kapag lumalanghap ka; Kapag huminga ka sa iyong bibig, pakiramdaman ang iyong tiyan na umatras nang bahagya.



4. Mga koordinado na Pagsasanay sa Paghinga at Pagpaparelaks sa Sarili

Ang koordinado na paghinga ay isang ehersisyo sa paghinga na gumagamit ng ritmo ng paghinga upang tumugma sa pisikal na aktibidad at maaaring mabawasan ang igsig ng paghinga at mapahusay ang kadaliang mapakilos. Ang mga ehersisiyo na nakakarelaks sa sarili ay dapat ulitin araw araw upang mabawasan ang tensyon sa katawan at isipan, mapawi ang pagkapagod at mabawasan ang igsig ng paghinga.

Mga Pamamaraan sa Pagtanggap ng Plema

Ang akumulasyon ng plema at laway ay maaaring humantong sa pagharang sa daanan ng hangin at ang igsig ng hininga na maaaring mag-trigger ng pneumonia. Ang tamang pagpapalabas ng plema ay makakatulong na mabawasan ang igsig ng paghinga at mga impeksyon sa bakteryang sa pamamagitan ng epektibong pagtanggap ng plema.

1. Pagpoposisyon para sa pagtanggap ng plema

Gamit ang tamang posisyon ng katawan, ang plema ay maaaring ilabas sa pamamagitan ng tamang paghinga at pag ubo ng plema mula sa mikroskopikong mga daanan ng hangin pabalik sa pangunahing daanan ng hangin.

Mga Paraan

Ang mga physiotherapist ay nagtuturo sa mga pasyente na gumamit ng maraming unan upang itaas at suportahan ang kanilang mga katawan sa bahay upang tumugma sa naaangkop na posisyon ng plema.



- Tatlo hanggang limang diyapragmatiko o paghinga na nakatikom ang mga labi na mga paghinga ay kinuha sa isang pabilog na paraan sa iba't ibang mga posisyon, na may paminsan minsang pag ubo ng plema, na maaaring mapabilis kung kinakailangan sa pamamagitan ng tulong sa sarili na paraan ng pagtapik ng plema sa bahay.



MGA PAG-IINGAT

- Huwag magsagawa sa loob ng isang oras pagkatapos kumain.
- Para sa mga pasyenteng may mataas na presyon ng dugo, dapat ayusin ang postura.
- Ang dalas ng pagtanggap ng plema sa postura ay dapat na hindi bababa sa isang beses o dalawang beses sa isang araw; Maaaring dagdagan ang dalas kung dumami ang plema.
- Kung nakakaranas ka ng pagkahilo o kakulangan sa ginhawa sa panahon ng postural evacuation, bumalik kaagad sa komportableng posisyon at

kumonsulta sa iyong tagapagtustos sa pangangalaga ng kalusugan para sa follow up.

2. Mga pagsasanay sa paghinga at mga diskarte sa pag ubo ng plema

- Dapat gamitin ang mga pagsasanay sa paghinga upang makatulong na mapalabas ang plema nang mas madali
- Kung hindi maaaring mapalabas ang plema, subukang huminga nang mabilis para sa ilang paghinga
- Iwasan ang paghinga dahil sa patuloy na pag ubo at magpahinga ng kaunti
- Kung ang plema ay masyadong makapal, umupo o uminom ng maligamgam na tubig upang mas madaling umubo



Mag-ehersisyo.

Ang ehersisyo ay nagpapahusay sa kakayahan at tibay ng katawan upang makayanan ang mga hinihingi ng pang araw araw na buhay, habang ang kakulangan ng ehersisyo ay maaaring humantong sa isang pagtangga sa pisikal na pagganap, pagkapagod at igsi ng paghinga. Samakatuwid, mahalaga na mapanatili ang wasto at regular na iskedyul ng ehersisyo.

Pagkalkula ng ehersisyo at pagsasaayos

Maraming mga paraan upang makalkula ang dami ng ehersisyo, ang pinakasimple kung saan ay ang paggamit ng rate ng iyong puso bilang batayan para sa pagkalkula. Kung maaari mong itaas ang iyong rate ng puso sa 60% hanggang 80% ng iyong maximum na rate ng puso sa panahon ng ehersisyo, kung gayun ay naabot mo ang isang mababa, katamtaman o mataas na antas ng ehersisyo. (Tingnan sa Talahanayan 1)

Dahil ang rate ng puso ay naapektohan ng maraming mga kadahilanan, ito ay mahalaga upang masuri ang iyong pansariling damdamin sa panahon ng ehersisyo, tulad ng igsi ng paghinga at antas ng pagsisikap. Dapat kang maging komportable at natural pagkatapos ng ehersisyo, kung hindi man ay may panganib ng labis na ehersisyo.

Sa katunayan, ang intensidad ng ehersisyo ay depende sa pisikal na kondisyon at ang layunin ng reseta. Sa pangkalahatan, ang mababa hanggang katamtamang intensidad ng ehersisyo ay sapat upang mapabuti ang pisikal na kaangkupan at katatagan. Para sa mga nakakaranas ng igsi sa paghinga habang nag eehersisyo, bukod sa paggamit ng heart rate upang makalkula at ayusin ang dami ng ehersisyo, maaari mo ring gamitin ang Iskala ng Hika at ang Iskala ng Stress

- upang ayusin ang dami ng ehersisyo mula katamtaman hanggang sa malubhang igsi ng paghinga [tingnan sa Talahanayan 2 Iskala ng Hika (3 - 5 degrees)].
- Pakiramdam na medyo madali hanggang sa medyo mahirap [tingnan sa Talahanayan 3 para sa Iskala ng Stress (11 - 13 degrees)].
- Ang oxygen saturation na hindi kukulangin sa 88 - 90 % (ay maaaring matukoy gamit ang isang oksimetro).

Kung ikaw ay nag adjust sa isang tiyak na antas ng ehersisyo, dapat mong unti unting ayusin ang dami ng ehersisyo tulad ng igsi ng paghinga, antas ng pagsisikap, oras o dalas.

Talahanayan 1: Kaugnayan ng edad, tibok ng puso at ehersisyo

Edad	Maximum na tibok ng puso	Rate ng puso sa ehersisyo	Rate ng puso sa kalagitnaan ng pag-ehersisyo	Rate ng puso sa sobrang ehersisyo
20	200	120	140	160
30	190	114	133	152
40	180	108	126	144
50	170	102	119	136
60	160	96	112	123
70	150	90	105	120
80	140	84	98	112

(maximum na rate ng puso = 220 - sariling edad)

Talahanayan 2: Iskala ng Hika

0	Wala talaga	<i>Wala talaga</i>
0.5	Sobrang, napaka bahagya	<i>Sobrang, napaka bahagya</i>
1	Napaka bahagya	<i>Napaka bahagya</i>
2	bahagya	<i>bahagya</i>
3	katamtaman	<i>katamtaman</i>
4	Medyo matindi	<i>Medyo matindi</i>
5	Malubha	<i>Malubha</i>
6		
7	Napakalubha	<i>Napakalubha</i>
8		
9	Sobrang, napakalubha	<i>Sobrang, napaka bahagya</i>
10	Maximal	<i>Maximal</i>

Talahanayan 3: Iskala ng Stress

6		
7	Napaka, napakagaan	<i>Napaka, napakagaan</i>
8		
9	Napakagaan	<i>Napakagaan</i>
10		
11	Medyo magaan	<i>Medyo magaan</i>

12		
13	Medyo mahirap	<i>Medyo mahirap</i>
14		
15	Mahirap	<i>Mahirap</i>
16		
17	Napakahirap	<i>Napakahirap</i>
18		
19	Sobrang, napakahirap	<i>Sobrang, napakahirap</i>
20		

Ehersisyo sa bahay

Ang katamtamang dami ng ehersisyo sa bahay ay maaaring makatulong sa mga taong may COPD upang palakas in ang kanilang puso at baga at mapahusay ang kanilang pisikal na pag andar.

Pag-inat na ehersisyo

Ang mga pagsasanay sa pag inat ay nakakatulong upang madagdagan ang pleksibilidad ng leeg at balikat at pagpapalawak ng dibdib, at dapat gawin nang dahan dahan at mas maraming pag-iinat hangga't maaari sa bawat direksyon. Ulitin ang bawat paggalaw nang sampung beses, tatlong beses sa isang araw.

Pagsasanay sa Pag-inat 1

Habang nakaupo o nakatayo, itaas ang dalawang balikat at hawakan ng 5 segundo, pagkatapos ay dahan dahan ay hayaan silang mag-relaks.



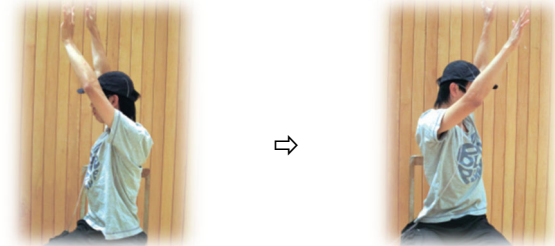
Pagsasanay sa Pag-inat 2

Habang nakaupo o nakatayo nang tuwid, huminga sa iyong ilong at iangat ang iyong mga kamay nang mataas hangga't maaari sa loob ng limang segundo, pagkatapos ay huminga sa pamamagitan ng iyong bibig at ibaba ang iyong mga kamay nang dahan dahan.



Pagsasanay sa pag inat 3

Habang nakaupo nang patayo, itaas ang iyong mga braso at dahan dahan na lumiko sa kanan, hawakan ng 5 segundo, bumalik sa orihinal na posisyon at ulitin sa kaliwa.



Pagsasanay sa Pag inat 4

Habang nakatayo, suportahan ang iyong baywang gamit ang iyong kaliwang kamay at iikot ang iyong katawan sa kanang bahagi, hawakan sa loob ng 5 segundo, bumalik sa orihinal na posisyon at ulitin sa kaliwang bahagi.



Pagsasanay sa Pag inat 5

Habang nakatayo, hawakan ang pader gamit ang iyong kaliwang kamay, iyuko ang iyong kanang paa pabalik, hawakan ang iyong bukung bukong sa iyong kanang kamay at hilahin ang iyong takong patungo sa iyong puwitan, pakiramdaman ang paghigpit ng kalamnan ng kanang anterior na hita.



Pagsasanay sa Pag inat 6

Nakatayo sa iyong mga kamay sa pader, iunat ang iyong kaliwang binti pabalik hanggang sa ang iyong takong ay nasa lupa lamang, ilipat ang iyong timbang pasulong at pakiramdaman ang paghigpit ng kalamnan ng guya sa iyong kaliwang paa, pagkatapos ay ulitin sa iyong kanang bahagi.



Mga Pagsasanay sa Pagpapalakas ng Kalamnan

Ang tamang pisikal na ehersisyo ay maaaring mapabuti ang lakas ng kalamnan at katatagan upang matugunan ang mga pangangailangan ng pang araw araw na buhay. Ang paggamit ng dumbbells, sandbags o bote ng tubig at iba pang mabibigat na bagay ay maaaring mapahusay ang epekto ng ehersisyo. Ang mga pagsasanay sa plyometric ay kailangang samahan ng paghinga, huminga sa panahon ng pagsusumikap at paglanghap sa panahon ng mga pagpapanumbalik ng galaw, ngunit huwag isara ang iyong hininga.

Pagsasanay sa Pagpapalakas ng kalamnan I

Mga Pagsasanay sa Itaas na Katawan

- Ang malakas na itaas na bahagi ng katawan ay magbibigay daan sa pasyente upang maisagawa ang pang araw araw na mga gawain nang mas epektibo.
- Ang mga pasyente ay maaaring gumamit ng mga bagay tulad ng mga bote ng tubig o dumbbells upang mapahusay ang epekto ng ehersisyo.

Hawakan ng mahigpit ang dumbbell sa magkabilang kamay, umupo nang tuwid at dahan-dahang itaas ang dumbbell pataas habang humihinga; tapos isabay ang dahan dahang pagbaba ng dumbbell at pagbuga. Ulitin tatlong pangkat matapos ang isang maikling pahinga. Tulad ng nakalarawan:



Pagsasanay sa Pagpapalakas ng kalamnan II

Mga Pagsasanay sa Mababang Katawan

- Ang mga pasyente na masyadong mahina upang lumabas ay maaaring magsanay ng ilang mga simpleng pagsasanay sa mas mababang biyas sa bahay.
- Habang nakatayo, maupo na ang iyong mga kamay ay nasa isang matatag na piraso ng kasangkapan, baluktutin ang iyong mga tuhod at bumalik sa isang nakatayong posisyon. Ulitin ng 10 beses para sa isang set, at pagkatapos ng maikling pahinga, ulitin para sa tatlong set.

Ehersisyong Aerobic

Paglalakad / Pag-akyat sa hagdan

Ang mga pagsasanay sa paglalakad ay dapat gawin sa loob ng 15 minuto o higit pa sa isang araw, tulad ng paglalakad sa isang platform o sa isang parke, at maaaring palawigin sa kalahating oras o higit pa kung pinapayagan ng pisikal na kakayahan. Bukod dito, ang pag-akyat ng hagdan sa 10 minuto o higit pa ay maaari ring dagdagan ang antas ng ehersisyo ng pasyente.

Kung nakakaramdam ka ng igsing paghinga sa gitna ng ehersisyo, magpahinga nang kaunti hanggang sa mas madali kang makahinga bago magpatuloy.



Ang aerobic na ehersisyo ay maaaring mapabuti ang cardiopulmonary function at mapabuti ang sirkulasyon ng dugo. Ang paglalakad sa mga dalisdis o pag-akyat sa hagdan, pag-jogging, paglukso ng lubid, paglangoy at pagbibisikleta ay lahat ng epektibong aerobic na ehersisyo. Ang aerobic na ehersisyo ay dapat gawin sa loob ng 15 minuto o higit pa at unti-unting dagdagan ang tagal. Ang aerobic na ehersisyo ay dapat gawin dalawang beses sa isang linggo o higit pa.

Mga Pag-iingat sa Pag-ehersisyo

- Ang mga pasyente ay dapat mapanatili ang isang mabagal na ritmo ng paghinga sa panahon ng ehersisyo.
- Ang sobrang pag-eehersisyo ay maaaring humantong sa pagkapagod at pag-ikli ng paghinga; ang napakaunting ehersisyo ay hindi magpapalakas ng pisikal na pagganap at katatagan, kaya ang ehersisyo ay dapat na Katamtaman hanggang Mahirap na antas ng iksi ng paghinga [tingnan sa Talahanayan 2] 3 - 5 degrees sa Iskala ng Hika at Medyo Magaan sa Medyo Mahirap na antas ng pagsisikap [tingnan sa Talahanayan 3] 11 - 13 Antas sa Iskala ng Stress.
- Ehersisyo na may antas ng oxygen saturation na hindi kukulangin sa 88 - 90 % (88 - 90 %)
- Mag ehersisyo ng mga tatlong beses sa isang linggo o higit pa.
- Kung ikaw ay umaangkop sa isang tiyak na antas ng ehersisyo, unti unting dagdagan ang tagal, dalas o kahirapan ng ehersisyo, halimbawa sa pamamagitan ng pagbabago mula sa paglalakad patag hanggang sa paglalakad pa pahilig.
- Upang maipatupad ang isang epektibong programa sa ehersisyo, mahalagang piliin ang tamang mga pagsasanay ayon sa iyong personal na kagustuhan, magtakda ng mga layunin at gawin palagi.
- Maaari mong gamitin ang mga log at talaarawan ng ehersisyo sa bahay upang masubaybayan ang iyong pagsasanay at subaybayan ang iyong pag-unlad.
- Magsuot ng komportable at maluwag na damit, mas mabuti ang koton, at piliin ang tamang sukat, proteksiyon na sapatos na pang-isports para sa ehersisyo.
- Mag-warm up bago ang pagsasanay ng kalamnan o aerobic na ehersisyo, at gumawa ng banayad na pagsasanay pagkatapos.
- Uminom ng angkop na dami ng tubig pagkatapos ng ehersisyo upang palitan ang tubig na nawala sa pamamagitan ng pagpapawis.
- Ang pagod at pananakit ng kalamnan pagkatapos mag ehersisyo ay dapat tumagal ng mga isa hanggang dalawang araw at dapat mabawasan kung ito ay mananatili.
- Kung nakakaramdam ka ng igsi ng paghinga sa gitna ng ehersisyo, magpahinga nang kaunti hanggang sa mas madali kang makahinga bago magpatuloy.
- Kung nakakaramdam ka ng patuloy na kakulangan sa ginhawa, igsi ng paghinga, kakulangan sa ginhawa sa dibdib, pagkahilo, palpasyon o hindi regular na tibok ng puso, dapat mong itigil agad ang pag-eehersisyo.

Terapiya na Oksihina sa Bahay

Ang mga benepisyong paggamit ng oksihina na terapiya sa bahay ay kinabibilangan ng:

- Pinapawi ang igsing paghinga at nagpapabuti ng kadaliang mapakilos
- Binabawasan ang mga komplikasyon na dulot ng kakulangan ng oksihina
- Nagpapalakas ng oksihinasyon ng dugo at binabawasan ang pasanin sa puso at baga
- Pinahuhusay ang memorya at kalidad ng buhay
- Pinahuhusay ang mga rate ng kaligtasan ng buhay at mga kondisyon ng lokal

Mga Dapat Tandaan sa Paggamit ng Oksihina na Concentrators

Ang paninigarilyo at pagsunog ng insenso at kandila ay hindi pinapayagan para sa gumagamit at sa kanyang pamilya

- Ang doktor at physiotherapist ang magpapasiya sa antas ng paggamit ng oksihina batay sa mga klinikal na pagsubok ng gumagamit tulad ng pagsusuri ng arterial blood gas, anim na minutong pagsubok sa paglalakad at antas ng hika
- Ang gumagamit ay dapat gamitin ito sa 16 hanggang 24 oras sa isang araw sa antas na inireseta ng doktor at physiotherapist, kabilang ang pagtulog at ilang mga pang-araw-araw na gawain tulad ng gawaing bahay, paliligo, atbp.
- Ang gumagamit ay hindi dapat tumigil sa paggamit ng oksihina na terapiya o baguhin ang antas ng oksihina nang walang pahintulot. Ang desisyon ay dapat lamang gawin pagkatapos ng konsultasyon at detalyadong pagsusuri sa dumadalong doktor upang ang pag-unlad ng sakit at ang pagiging epektibo nito ay maaaring tumpak na masubaybayan, kung hindi, ang kondisyon ay maaaring lumala.

Mga tala sa mga gawain sa pang-araw-araw na buhay

Ang mga pasyente ay madalas na nagpapabaya sa mga detalye ng kanilang pang-araw-araw na gawain, na maaaring humantong sa hika. Sa katunayan, may mga paraan ng pag-iipon ng trabaho upang maisagawa ang mga gawain sa bahay o pag-aalaga sa sarili, kaya binabawasan ang hindi kinakailangang pisikal na pagsisikap at pasanin sa puso at baga, at pagtaas ng kalayaan at tiwala sa sarili.

Ang mga pamamaraan ay ang mga sumusunod:

Magtrabaho sa katamtamang bilis at magkaroon ng kaunting pahinga

Magsagawa ng mas nakakapagod na mga aktibidad kapag pinapayagan ng mental at pisikal na lakas

Koordinasyon ng paghinga upang tumugma sa paggalaw