ਨਿਕ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕੌਲੂਨ ਸੈਂਟਰਲ ਕਲੱਸਟਰ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਗੰਭੀਰ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀਓਪੀਡੀ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਐਂਫੀਸੀਮਾ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਮੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਕਰਨਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ, ਐਲਰਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ

1. **ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ**

   ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੇਸਦਾਰ ਥੁੱਕ,ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਕ ਵਰਗਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. **ਗੰਭੀਰ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਇਮਫੀਸੀਮਾ**

   ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸਾਇਨੋਸਿਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਕਸਿਕ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਐਲਵੀਓਲੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰੌਨਚੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਿਸਮ**

   ਲੱਛਣ ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਨ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਰੀਲੈਪਸ, ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬ੍ਰੌਨਕੋਸਪਾਜ਼ਮ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ, ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਨਾ, ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਲਾਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨਰੀ ਕਾਰਜ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ

ਮਕਸਦ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਕਸਰਤ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਣਾ ਹੈ।

- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੀਓਪੀਡੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਏਕੀਕਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੀਬਰ ਮੁੜ

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੇਗਾ

- ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਹਟਾਓ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਸਥਿਤੀ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗਾ

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

- ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਸਹੀ ਘਰੇਲੂ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਥਿਰ ਸਮਾਂ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ

- ਢੁਕਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇਗਾ
- ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
- ਘਰੇਲੂ ਆਕਸੀਜਨ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਘਰੇਲੂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ

ਤੀਬਰ ਦੌਰੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

ਹਾਲਾਤ	ਲੱਛਣ	ਕਾਰਵਾਈ/ਸੇਧ
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ	■ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ■ ਸਹੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ ■ ਥੁੱਕ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਆਮ ਹੈ	■ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ■ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ■ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ■ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੱਧਮ ਗਤੀ

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ	■ ਦਮਾ ਅਤੇ ਖੰਘ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ■ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ ■ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ■ ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ	■ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਓਰਲ ਸਟੀਰੌਇਡ ਲੈਣਾ ■ ਓਰਲ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

	■ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ■ ਥੁੱਕ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਗਾੜਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ' ਤੇ ਲਓ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ	■ ਦਵਾਈਆਂ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ	■ ਛੇਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਊਟਪੇਸ਼ੇਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੋਖਮ ਜਾਣਕਾਰੀ	■ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜਨਾ; ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਘਟੇਗੀ	■ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ

1. ਪਰਸਡ ਬੁੱਲ੍ਹ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਪਰਸਡ-ਲਿਪ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਟ੍ਰੇਕੀਆ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰੇਕੀਆ ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਜਾਂ ਸੰਕੁਚਿਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਢੰਗ

- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਫਰਕ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣਾ/ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਨੁਪਾਤ ਲਗਭਗ। 1:2
- ਸਾਹ ਲੈਣਾ: 1,2 ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ
- ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ: 1,2,3,4 ਗਿਣਤੀ

2. ਸਵੈ-ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਆਰਾਮ ਦੇ ਆਸਣ ਉਹ ਆਸਣ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਹ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਸਣ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉੱਚਾ ਲੇਟੋ

- ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ

ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਬੈਠਣਾ

- ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਨਰਮ ਸਿਰਹਾਣਾ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ
- ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

<table>
<tr><td colspan="2">ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ

■ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰੇਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ

■ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਰੇਲਿੰਗ ‘ਤੇ

 </td></tr>
<tr><td>ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ

■ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਖੱਬੇ ਹੋਵੋ

■ ਲੱਤਾਂ ਦੂਰ ਦੂਰ

■ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ, ਉੱਪਰਲਾ ਧੜ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ।</td><td>ਗੰਭੀਰ ਤੋ ਘੱਟ ਸਾਹ ਚੜਨਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ

■ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ

■ ਤੁਰੰਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੰਦ ਕਰੋ

■ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ

■ ਪਰਸਡ ਬੁੱਲ੍ਹ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

■ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰੌਨਕੋਡਾਈਲੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</td></tr>
</table>

3. ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜਨਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਢੰਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਰਧ-ਰਹਿਤ ਸਥਿਤੀ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਕਰੋ; ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ,ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

⇨

4. **ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਰਾਮ ਲਈ ਅਭਿਆਸ**

ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਡ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਰਾਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਲਗਮ ਵਾਲਾ ਥੁੱਕ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਬਲਗਮ ਵਾਲਾ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਖ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. **ਥੁੱਕ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ**

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਸਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਢੰਗ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਥੁੱਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

■ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਥੁੱਕ ਦੀ ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਿੰਨ ਤੋਂ
ਪੰਜ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮਮੈਟਿਕ ਜਾਂ ਪਰਸਡ ਬੁੱਲ੍ਹਾ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ
ਵਿੱਚ ਗੋਲਾਕਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,
ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਥੁੱਕ
ਟੈਪਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਪੈਣ
'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਉਪਾਅ

■ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰੋ।

■ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਣ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

■ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਥੁੱਕ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

■ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਰਲ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

2. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਵਾਲੇ ਥੁੱਕ ਦੀ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

- ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਾਹਾਂ ਲਈ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੰਘਣ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਦੇਰੀ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਬਲਗਮ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਹੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਨੁਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ

ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਗਣਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 60-80% ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਘੱਟ, ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ। (ਸਾਰਣੀ 1 ਦੇਖੋ)

ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

- ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਚੜਨ ਤੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਣੀ 2 ਦਮੇ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ (3 – 5 ਡਿਗਰੀ) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਹਲਕੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ [ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ (11 – 13 ਡਿਗਰੀ) ਲਈ ਸਾਰਣੀ 3 ਦੇਖੋ]।
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 88 - 90% ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤਾ (ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ।

ਸਾਰਣੀ 1: ਉਮਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਉਮਰ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ	ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ	ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ	ਉੱਚ ਕਸਰਤ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ
20	200	120	140	160
30	190	114	133	152
40	180	108	126	144
50	170	102	119	136
60	160	96	112	128
70	150	90	105	120
80	140	84	98	112

(ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ = 220 - ਆਪਣੀ ਉਮਰ)

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਸਾਰਣੀ 2: ਦਮੇ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ

0	ਬਸ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ	*ਬਸ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ*
0.5	ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ	*ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ*
1	ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ	*ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ*
2	ਥੋੜਾ	*ਥੋੜਾ*
3	ਦਰਮਿਆਨੀ	*ਦਰਮਿਆਨੀ*
4	ਥੋੜਾ ਗੰਭੀਰ	*ਥੋੜਾ ਗੰਭੀਰ*
5	ਗੰਭੀਰ	*ਗੰਭੀਰ*
6		
7	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ	*ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ*
8		
9	ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ	*ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ*
10	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ	*ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ*

ਸਾਰਣੀ 3: ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ

6		
7	ਬਹੁਤ,ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ	*ਬਹੁਤ,ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ*
8		
9.	ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ	*ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ*
10		

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

1	ਥੋੜਾ	ਥੋੜਾ
2		
3	ਥੋੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਥੋੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ
4		
5	ਮੁਸ਼ਕਲ	ਮੁਸ਼ਕਲ
6		
7	ਬਹੁਤ ਔਖਾ	ਬਹੁਤ ਔਖਾ
8		
9	ਬਹੁਤ,ਬਹੁਤ ਔਖਾ	ਬਹੁਤ,ਬਹੁਤ ਔਖਾ
10		

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ

ਘਰੇਲੂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮੱਧਮ ਮਾਤਰਾ ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਖਿੱਚਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦਸ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ।

ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ 1

ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਦੋਵਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫੜੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।

ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ 2

PT-for-COPD
Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved