क्रोनिक अब्स्त्राक्तिव पल्मोनरी रोगको परिचय

काउलुन केन्द्रीय क्लस्टर

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

क्रोनिक अब्स्राक्तिव पल्मोनरी रोग परिचय

क्रोनिक अब्सट्रक्टिभ पल्मोनरी डिजिज (COPD) एक क्रोनिक फोक्सोको रोग हो जसमा क्रोनिक ब्रोन्काइटिस, एम्फिसिमा र पुरानो दमको कारणले दीर्घकालीन रूपमा वायु प्रवाह अवरोध हुन्छ। यसको कारणहरूमा धुम्रपान, बारम्बार श्वासप्रश्वासको संक्रमण, एलर्जीहरू र वायु प्रदूषणमा शरीरको प्रतिक्रियाहरू समावेश छन्।

तीन मुख्य प्रकारका सामान्य लक्षणहरू छन्

1. **क्रोनिक ब्रोंकाइटिस**

   मुख्य लक्षणहरू खोकी, सास फेर्न गाह्रो र धेरै श्लेष्म खकार हुन्, जसमा कहिलेकाहीं पिप जस्तै वा रगत हुन्छ।

2. **क्रोनिक अब्स्राक्तिव पल्मोनरी वातस्फीति**

   मुख्य लक्षणहरू हाइपोक्सिक लक्षणहरू हुन् जस्तै सास फेर्न गाह्रो र साइनोसिस, तर क्षतिको डिग्री एल्भिओली र ब्रोंचीमा निर्भर गर्दछ। हल्का केसहरूमा, छिटो हिँड्दा वा सिँढी चढ्दा छातीमा कसिलोपन र सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ। लुगा लगाएर वा सुत्दा पनि यो बिस्तारै सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ।

3. **मिश्रित प्रकार**

लक्षणहरू माथिका दुईवटाको मिश्रण हो।

धेरैजसो रोगीहरूमा लक्षणहरूको परिवर्तनशील ढाँचा हुने प्रवृत्ति हुन्छ, जसमा तीव्र रिलेप्स, रिकभरी र स्थिरता समावेश हुन्छ। मुख्य उपचार विकल्पहरूमा औषधि र फिजियोथेरापी समावेश छन्, जसको उद्देश्य ब्रोन्कोस्पाज्म, संक्रमण नियन्त्रण, थूक र खकार हटाउने, सास फेर्न मिल्ने र शारीरिक कार्यसम्पादन सुधार गर्ने, जसले गर्दा कार्डियोपल्मोनरी कार्य, स्वतन्त्रता र जीवनको गुणस्तरमा सुधार गर्ने लक्ष्य राखिएको छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

पुरानो अब्स्राक्तिव पल्मोनरी रोगको लागि फिजियोथेरापी

उद्देश्य

COPD मा फिजियोथेरापीको मुख्य भूमिका बिरामीको शारीरिक शक्ति, व्यायाम क्षमता र दैनिक जीवनसँग सामना गर्ने क्षमतालाई कायम राख्नु र सुधार गर्नु हो।

- बिरामीहरूको रिकभरी क्षमतालाई मुक्त गर्ने
- बिरामी र हेरचाहकर्ताहरूको आत्मविश्वास र COPD सामना गर्ने क्षमता बढाउने

फिजियोथेरापिस्टहरू बिरामी र हेरचाहकर्ताहरूको लागि रिकभरीमा साझेदारहरू हुन्, रोगीहरू र हेरचाहकर्ताहरूसँग उनीहरूको रोग विरुद्धको लडाइमा र रिकभरी र समाजमा पुन: एकीकरण तर्फ काम गर्न पेशेवर सल्लाह र समर्थन प्रदान गर्छन्।

तीव्र रिलेप्स

जब अवस्था बिग्रन्छ, फिजियोथेरापिस्टले बिरामीलाई मद्दत गर्नमा निम्न कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नेछ

- कफ जमेको हटाउन
- सास फेर्नको लागि सहज बनाउने
- फोक्सोको प्रकार्य सुधार र निको पार्ने गति

रिकभरी अवधि

जब अवस्था नियन्त्रणमा हुन्छ, फिजियोथेरापिस्टले बिरामीलाई निम्न कुरामा मार्गदर्शन गर्नेछ

- सास फेर्न समन्वय गर्न
- दम व्यवस्थापन गर्ने
- शारीरिक बल प्रयोग गर्ने
- उपयुक्त घर व्यायाम र हेरचाह गर्ने

स्थिर अवधि

फिजियोथेरापिस्टले निम्न कार्य गर्नेछन्

- उपयुक्त घर अभ्यास डिजाइन
- लक्षणहरूको व्यवस्थापनमा शैक्षिक सत्रहरू प्रदान गर्ने
- घरमा अक्सिजन मेशिनहरू वा सम्बन्धित सहायक उपकरणहरू व्यवस्थित गर्ने र हेरचाहकर्ताहरूका लागि सान्दर्भिक गृह प्रशिक्षण प्रदान गर्ने र बिरामीहरूलाई समाजमा पुन: एकीकरण गर्न मद्दत गर्ने।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

बिरामीहरूको लागि स्व-हेरचाह र तीव्र-सीजर दिशानिर्देश

अवस्था	लक्षणहरु	कार्य/मार्गदर्शन
सामान्य अवस्था	■ दैनिक क्रियाकलापहरू सामना गर्न सक्षम ■ सामान्य भोक ■ सामान्य थुकको स्थिरता र रंग	■ चिकित्सकले तोके बमोजिम औषधिको नियमित प्रयोग गर्ने ■ उपयुक्त स्तरहरूमा दैनिक व्यायाम गर्नुहोस् ■ सन्तुलित आहार ■ जीवनको लयलाई मध्यस्थ गर्नुहोस्
लक्षणहरूमा परिवर्तन	■ दम र राति खोकी लाग्दा निन्द्रा नलाग्ने ■ सास फेर्न गाह्रो हुनु र धेरै थकान हुनु ■ चिसो र फ्लू लक्षण र ज्वरो ■ सामान्य भन्दा कम गतिविधिहरु संग सामना गर्ने क्षमता ■ कम भोक ■ बढेको र बाक्लो खकार, सामान्य भन्दा बढी पहेंलो वा हरियो रङ	■ डाक्टरले पहिल्यै तोकेको खुराकमा मौखिक स्टेरोइडहरू लिने ■ तपाईंले उपचारको सम्पूर्ण कोर्स पूरा गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राखेर, तपाईंको डाक्टरले पहिल्यै तोकेको खुराकमा मौखिक एन्टिबायोटिक (सामान्यतया सूजनरोधी औषधि भनेर चिनिन्छ) लिनुहोस्।
लक्षणहरू बिग्रन्छ र अझ गम्भीर हुन्छ	■ औषधि बढे पनि लक्षणमा कुनै सुधार हुँदैन	■ प्रारम्भिक अनुगमनको व्यवस्था गर्न विशेषज्ञ बाहिरी रोगी क्लिनिकहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्
जोखिम जानकारी	■ चरम सास फेर्न गाह्रो; आराम र गतिविधिको अन्त्यले सास फेर्न गाह्रो हुने स्तरलाई कम गर्दैन	■ नजिकैको आकस्मिक विभागमा तुरुन्तै चिकित्सा ध्यान खोज्नुहोस्

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

सास फेर्न गाह्रो हुने समस्यालाई कसरी कम गर्ने

1. पर्स- लिप सास फेर्ने विधि

पर्स- लिप सास फेर्ने विधि एक सास फेर्ने विधी हो जसले श्वासनली साँघुरो भएर सास फेर्न गाह्रो हुने समस्यालाई कम गर्न श्वासनलीलाई साँघुरो पार्ने वा अवरोधलाई सुधार गर्दछ।

विधिहरू

- आफ्नो काँधलाई आराम गर्नुहोस् र आफ्नो नाकबाट सास फेर्नुहोस्
- सानो प्वाल बाँकी नभएसम्म आफ्नो ओठहरू एकसाथ बन्द गर्नुहोस्
- ओठबाट बिस्तारै सास बाहिर फाल्नुहोस्
- श्वास/श्वास छोड्ने समय अनुपात लगभग। 1:2
- सास भित्र लिने: गणना 1:2
- श्वास बाहिर फेर्ने: गणना: 1,2,3,4

2. आत्म-आराम आसनहरू

आराम आसनहरू पोजिसनहरू हुन् जसले श्वासप्रश्वासको मांसपेशीहरूलाई काम गर्न मद्दत गर्दछ जसले श्वासप्रश्वासको भार कम गर्दछ र आरामदायी प्रभाव प्राप्त गर्दछ।

यदि बिरामीले सास फेर्न गाह्रो महसुस गरिरहेको छ भने निम्न आसनहरू आराम गर्न र सास फेर्न गाह्रो र श्वासप्रश्वासको भार कम गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ, परिस्थिति अनुसार।

छेउमा अग्लो सुतेर

- आफ्नो छेउमा सुत्ने
- आफ्नो माथिल्लो शरीरलाई समर्थन गर्न धेरै तकियाहरू प्रयोग गर्नुहोस्

अगाडि झुक्नुहोस् र बस्नुहोस्

- कुर्सीमा बस्नुहोस्, टेबुलमा नरम तकिया राख्नुहोस्
- अगाडि झुक्नुहोस् र टेबलमा आफ्नो कुहिनो आराम गर्नुहोस्
- यदि कुनै टेबल छैन भने, आफ्नो कुहिनो आफ्नो घुँडामा राख्नुहोस्

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

अगाडि झुक्ने ■ समर्थनको लागि रेलिङ वा स्थिर वस्तुको साथ अगाडि झुक्नुहोस् ■ हात र हतियार रेलिङमा आराम गर्ने 	
भित्तामा उभिने ■ पछाडि भित्ता विरुद्ध ■ खुट्टा अलिकति टाढा ■ हात तल, माथिल्लो शरीर अलिकति झुकेको, काँधहरू आराम गर्ने तीव्र सास फेर्न	**सास फेर्न गाह्रो भएमा** ■ शान्त रहनुहोस् ■ गतिविधि तुरुन्तै रोक्नुहोस् ■ सामान्य आरामको आसन अपनाउनुहोस् ■ पर्स-लिप सास फेर्न ■ आवश्यक परे ब्रोन्कोडायलेटर प्रयोग गर्नुहोस्

3. प्रभावकारी श्वास नियन्त्रण

डायाफ्राम्याटिक तरीका सास फेर्ने प्रभावकारी विधि हो जसले दक्षतामा सुधार गर्छ र सास फेर्न सजिलो बनाउदछ।

विधिहरू

यदि तपाईलाई सास फेर्न गाह्रो लाग्छ भने, अर्ध-ढुक्ने स्थिति अपनाउनुहोस्, आफ्नो काँधलाई आराम गर्नुहोस्, आफ्नो हात आफ्नो पेटको माथिल्लो भागमा राख्नुहोस् र सास लिँदा आफ्नो पेट थोरै उठेको महसुस गर्नुहोस्; जब तपाईं आफ्नो मुखबाट सास फेर्नुहुन्छ, तपाईंको पेट अलिकति पछि हटेको महसुस गर्नुहोस्।

⇨

4. समन्वित श्वास र आत्म-आराम व्यायाम

समन्वित सास फेर्ने एक सास फेर्ने व्यायाम हो जसले सास फेर्नको लयलाई शारीरिक गतिविधिसँग मेल खाने र सास फेर्न कम गर्न र गतिशीलता बढाउन सक्छ। शारीरिक र मानसिक तनाव कम गर्न, थकान कम गर्न र सास फेर्न कम गर्न आत्म-आराम व्यायाम दैनिक दोहोर्याउनु पर्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

खकार हटाउने विधिहरू

थुक र खकारको संचयले श्वासनलीमा अवरोध र सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ जसले निमोनियालाई ट्रिगर गर्न सक्छ। उचित थूक निष्कासनले सास फेर्न गाह्रो हुने र ब्याक्टेरियाको संक्रमणलाई प्रभावकारी ढंगले कफ हटाएर कम गर्न मद्दत गर्दछ।

1. **थूक हटाउनको लागि आसन**

   शरीरको सही स्थिति प्रयोग गरेर,कफलाई राम्रोसँग सास फेर्दै खोकीद्वारा बाहिर निकाल्न सकिन्छ र सूक्ष्म श्वासनलीबाट मुख्य वायुमार्गमा कफलाई खोल्दै जान्छ।

   विधिहरू

फिजियोथेरापिस्टहरूले बिरामीहरूलाई उपयुक्त कफको स्थिति मिलाउन घरमा आफ्नो शरीरलाई माथि उठाउन र समर्थन गर्न धेरै तकियाहरू प्रयोग गर्न निर्देशन दिन्छन्।

- तीन देखि पाँचवटा डायाफ्राम्याटिक वा पर्स-लिप सास विभिन्न स्थानहरूमा गोलाकार तरिकामा लिइन्छ, जुन घरमा स्वयं-सहायता थुक ट्यापिंग प्रविधिहरू प्रयोग गरेर आवश्यक भएमा छिटो गर्न सकिन्छ; कहिलेकाहीँ खोकीको साथ खकार पनि निस्कन्छ।

सावधानी

- खाना खाएको एक घण्टा भित्र नगर्नुहोस्।
- उच्च रक्तचाप भएका बिरामीहरूको लागि आसन समायोजन गर्नुपर्छ।
- आसनमा कफ हटाउने आवृत्ति दिनमा कम्तिमा एक वा दुई पटक हुनुपर्छ; यदि कफ बढ्यो भने आवृत्ति बढाउन सकिन्छ।
- यदि तपाईंले पोस्ट्चरल खाली गर्ने क्रममा चक्कर लाग्ने वा असुविधा महसुस गर्नुहुन्छ भने, तुरुन्तै आरामदायी स्थितिमा फर्कनुहोस् र फलो-अपको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

2. सास फेर्ने अभ्यास र खोकीद्वारा कफ निकाल्ने विधिहरू

- सास फेर्ने अभ्यासहरू प्रयोग गरि कफलाई सजिलै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्नुपर्छ
- यदि कफ बाहिर निकाल्न सकिँदैन भने, केही सासका लागि छिटो सास फेर्न प्रयास गर्नुहोस्
- लगातार खोकीको कारण सास फेर्न गाह्रो हुनबाट बच्नुहोस् र छोटो ब्रेक लिनुहोस्
- यदि कफ धेरै बाक्लो छ भने, खोकी लाग्न सजिलो बनाउन उठेर बस्नुहोस् वा तातो पानी पिउनुहोस्

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

व्यायाम

व्यायामले दैनिक जीवनका मागहरू पूरा गर्न शरीरको क्षमता र सहनशक्ति बढाउँछ, जबकि व्यायामको कमीले शारीरिक प्रदर्शनमा गिरावट, थकान र सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ। त्यसैले, उचित र नियमित व्यायाम तालिका कायम राख्न महत्त्वपूर्ण छ।

व्यायाम गणना र समायोजन

व्यायामको मात्रा गणना गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्, जसमध्ये सबैभन्दा सरल गणनाको लागि आधारको रूपमा तपाईंको हृदयको दर प्रयोग गर्नु हो। यदि तपाइँ व्यायामको क्रममा तपाइँको हृदयको गतिलाई तपाइँको अधिकतम हृदय दरको 60% देखि 80% सम्म बढाउन सक्नुहुन्छ, तब तपाइँ व्यायामको कम, मध्यम वा उच्च स्तरमा पुग्नुभएको छ। (तालिका 1 हेर्नुहोस्)

हृदयको दर धेरै कारकहरूद्वारा प्रभावित भएकोले, व्यायामको क्रममा तपाईंको आफ्नै व्यक्तिपरक भावनाहरूको मूल्याङ्कन गर्न महत्त्वपूर्ण छ, जस्तै सास फेर्न र प्रयासको स्तर। तपाईंले व्यायाम पछि सहज र प्राकृतिक महसुस गर्नुपर्छ, अन्यथा अत्यधिक व्यायामको जोखिम हुन्छ।

वास्तवमा, व्यायामको तीव्रता शारीरिक अवस्था र नुस्खाको उद्देश्यमा निर्भर गर्दछ। सामान्यतया, कम देखि मध्यम व्यायाम तीव्रता शारीरिक फिटनेस र सहनशीलता सुधार गर्न पर्याप्त छ। व्यायामको क्रममा सास फेर्न गाह्रो हुनेहरूका लागि, व्यायामको मात्रा गणना गर्न र समायोजन गर्न मुटुको दर प्रयोग गर्नुको अतिरिक्त, तपाईं दम स्केल र तनाव स्केल पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

- व्यायाम भोल्युमलाई मध्यम देखि गम्भीर सास फेर्नको लागि समायोजन गर्न [तालिका 2 अस्थमा स्केल (3 - 5 डिग्री) हेर्नुहोस्]।

एकदम हल्का देखि केही कडा महसुस हुनु [तनाव स्केलको लागि तालिका 3 हेर्नुहोस् (11 - 13 डिग्री)]।

- 88 - 90% भन्दा कमको अक्सिजन संतृप्ति (अक्सिमिटर प्रयोग गरेर निर्धारण गर्न सकिन्छ)।

यदि तपाईंले व्यायामको निश्चित स्तरमा समायोजन गर्नुभएको छ भने, तपाईंले बिस्तारै व्यायामको मात्रा समायोजन गर्नुपर्छ जस्तै सास फेर्न गाह्रो, प्रयासको स्तर, समय वा आवृत्ति।

तालिका 1: उमेर, हृदय गति र व्यायाम बीचको सम्बन्ध

उमेर	अधिकतम हृदय दर	E व्यायाम हृदय गति	मध्य-व्यायाम हृदय गति	उच्च व्यायाम हृदय गति
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

(अधिकतम मुटुको दर = 220 - आफ्नै उमेर))

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

तालिका 2: अस्थमा स्केल

0	पूरै हल्का	*पूरै हल्का*
0.5	धेरै, धेरै हल्का	*धेरै, धेरै हल्का*
1	धेरै हल्का	*धेरै हल्का*
2	अलि कति हल्का	*अलि कति हल्का*
3	मध्यम	*मध्यम*
4	अलि गम्भीर	*अलि गम्भीर*
5	गम्भीर	*गम्भीर*
6		
7	धेरै गम्भीर	*धेरै गम्भीर*
8		
9	धेरै, धेरै गम्भीर	*धेरै, धेरै हल्का*
10	अधिकतम	*अधिकतम*

तालिका 3: तनाव स्केल

6		
7	धेरै, धेरै हल्का	*धेरै, धेरै हल्का*
8		
9	धेरै हल्का	*धेरै हल्का*
10		
11	एकदम हल्का	*एकदम हल्का*
12		
13	अलि गाह्रो	*अलि गाह्रो*
14		
15	कडा	*कडा*
16		
17	धेरै गाह्रो	*धेरै गाह्रो*
18		
19	धेरै, धेरै गाह्रो	*धेरै, धेरै गाह्रो*
20		

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

घरमा व्यायाम

घरेलु व्यायामको मध्यम मात्राले COPD भएका मानिसहरूलाई उनीहरूको मुटु र फोक्सो बलियो बनाउन र उनीहरूको शारीरिक कार्य बढाउन मद्दत गर्न सक्छ।

स्ट्रेचिङ व्यायाम

स्ट्रेचिङ एक्सरसाइजले घाँटी र काँधको लचिलोपन र छातीको विस्तार बढाउन मद्दत गर्छ र बिस्तारै र प्रत्येक दिशामा सकेसम्म धेरै स्ट्रेचिङको साथ गर्नुपर्छ। प्रत्येक आन्दोलन दस पटक, एक दिन तीन पटक दोहोर्याउनुहोस्।

स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज 1

बस्दा वा उभिँदा दुवै काँध उठाएर 5 सेकेन्डसम्म होल्ड गर्नुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै आराम गर्न दिनुहोस्।

स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज 2

बस्दा वा सीधा उभिँदा, आफ्नो नाकबाट सास लिनुहोस् र आफ्नो हातहरू सकेसम्म पाँच सेकेन्डसम्म माथि उठाउनुहोस्, त्यसपछि आफ्नो मुखबाट श्वास छोड्नुहोस् र आफ्नो हातहरू बिस्तारै तल राख्नुहोस्।

स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज 3

सीधा बस्दा, आफ्नो हात माथि उठाउनुहोस् र बिस्तारै दायाँ घुम्नुहोस्, 5 सेकेन्डको लागि होल्ड गर्नुहोस्, मूल स्थितिमा फर्कनुहोस् र बाँयामा दोहोर्याउनुहोस्। ⇨

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज 4

खडा हुँदा, आफ्नो बायाँ हातले आफ्नो कम्मरलाई समर्थन गर्नुहोस् र आफ्नो शरीरलाई दायाँ तिर घुमाउनुहोस्, 5 सेकेन्डसम्म होल्ड गर्नुहोस्, मूल स्थितिमा फर्कनुहोस् र बायाँ तिर दोहोर्याउनुहोस्।

स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज 5

खडा हुँदा, आफ्नो बायाँ हातले पर्खाल समात्नुहोस्, आफ्नो दाहिने खुट्टा पछाडि झुकाउनुहोस्, आफ्नो दाहिने हातले आफ्नो खुट्टा समात्नुहोस् र आफ्नो नितम्ब तिर आफ्नो हिल तान्नुहोस्, दाहिने अग्रगामी जांघको मांसपेशी कसिएको महसुस गर्नुहोस्, त्यसपछि आफ्नो बायाँ तिर दोहोर्याउनुहोस्।

स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज 6

भित्तामा हात राखेर उभिएर, आफ्नो बायाँ खुट्टालाई पछाडिपट्टि तान्नुहोस् जबसम्म तपाईको हिल भुइँमा नहोस्, तपाईको तौललाई अगाडि सार्नुहोस् र तपाईको बायाँ खुट्टाको बाछोको मांसपेशी कडा भएको महसुस गर्नुहोस्, त्यसपछि तपाईको दाहिने तिर दोहोर्याउनुहोस्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

मांसपेशी बलियो बनाउने अभ्यासहरू

उचित शारीरिक व्यायामले दैनिक जीवनको मागहरू पूरा गर्न मांसपेशी बल र सहनशीलता सुधार गर्न सक्छ। डम्बेल, स्यान्डब्याग वा पानीको बोतल र अन्य भारी वस्तुहरूको प्रयोगले व्यायामको प्रभावलाई बढाउन सक्छ। प्लायोमेट्रिक अभ्यासहरू सास फेर्न, परिश्रमको समयमा सास फेर्न र पुनर्स्थापना आन्दोलनको समयमा सास फेर्न आवश्यक छ, तर आफ्नो सास बन्द नगर्नुहोस्।

मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम।

माथिल्लो शरीर व्यायाम

- बलियो माथिल्लो अंगले रोगीलाई दैनिक गतिविधिहरू अझ प्रभावकारी रूपमा गर्न सक्षम बनाउँछ।
- बिरामीहरूले व्यायाम प्रभाव बढाउन पानीको बोतल वा डम्बेल जस्ता वस्तुहरू प्रयोग गर्न सक्छन्।

दुबै हातमा डम्बेललाई दृढतापूर्वक समातेर, सीधा माथि बस्नुहोस् र श्वास छोड्दा डम्बेललाई बिस्तारै माथि उठाउनुहोस्; त्यसपछि बिस्तारै डम्बेल कम गर्नुहोस् र एकै समयमा श्वास छोड्नुहोस्। छोटो आराम पछि तीन सेटको लागि दोहोर्याउनुहोस्। उदाहरणको रूपमा:

मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम II

तल्लो शरीर व्यायाम

- बाहिर निस्कन धेरै कमजोर भएका बिरामीहरूले घरमै केही साधारण तल्लो अंगको अभ्यास गर्न सक्छन्।
- खडा हुँदा, फर्निचरको स्थिर टुक्रामा आफ्नो हात राखेर बस्नुहोस्, आफ्नो घुँडा झुकाउनुहोस् र खडा स्थितिमा फर्कनुहोस्। एक सेटको लागि 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्, र छोटो आराम पछि, तीन सेटको लागि दोहोर्याउनुहोस्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

एरोबिक व्यायाम

हिड्ने / सीढी चढ्ने

हिड्ने व्यायाम दिनको 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी गर्नुपर्छ, जस्तै प्लेटफर्म वा पार्कमा हिड्ने, र शारीरिक क्षमताले अनुमति दिएमा आधा घण्टा वा सोभन्दा बढी समयसम्म लम्ब्याउन सकिन्छ। साथै, करिब 10 मिनेट वा सोभन्दा बढी सिँढी चढ्दा पनि बिरामीको व्यायाम स्तर बढ्न सक्छ।

यदि तपाइँ व्यायामको बीचमा सास फेर्न गाह्रो महसुस गर्नुहुन्छ भने, जारी राख्नु अघि तपाइँ अझ सजिलै सास फेर्न नसकेसम्म छोटो ब्रेक लिनुहोस्।

एरोबिक व्यायामले कार्डियोपल्मोनरी प्रकार्य सुधार गर्न र रक्त परिसंचरण सुधार गर्न सक्छ। ढलानमा हिंड्ने वा सीढी चढ्ने, दौडने, डोरीमा हाम फाल्ने, पौडी खेल्ने र साइकल चलाउने सबै प्रभावकारी एरोबिक अभ्यास हुन्। एरोबिक एक्सरसाइज १५ मिनेट वा सोभन्दा बढी गर्नुपर्छ र विस्तारै अवधि बढाउनुपर्छ। एरोबिक व्यायाम हप्तामा दुई पटक वा सोभन्दा बढी गर्नुपर्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

व्यायाम सावधानीहरू

- रोगीहरूले व्यायाम गर्दा ढिलो सास फेर्न लय कायम गर्नुपर्छ।
- धेरै व्यायामले थकान र सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ; धेरै कम व्यायामले शारीरिक कार्यसम्पादन र सहनशीलतालाई बढाउँदैन, त्यसैले व्यायाम मध्यम देखि कडा सास फेर्न गाह्रो स्तर हुनुपर्छ [तालिका 2 हेर्नुहोस्] दम स्केलमा 3 - 5 डिग्री र प्रयासको केही हदसम्म कडा स्तरमा हल्का हल्का हुनुपर्छ [तालिका 3 हेर्नुहोस्। तनाव स्केलमा 11 - 13 डिग्री।
- 88 - 90 % (88 - 90 %) भन्दा कम अक्सिजन संतृप्ति स्तरको साथ व्यायाम गर्नुहोस्
- हप्तामा तीन पटक वा सोभन्दा बढी व्यायाम गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले व्यायामको निश्चित स्तरमा अनुकूलन गर्नुभएको छ भने, बिस्तारै व्यायामको अवधि, आवृत्ति वा कठिनाइ बढाउनुहोस्, उदाहरणका लागि समतलमा हिड्नेबाट उकालो-ओरालोमा हिड्नेमा परिवर्तन गरेर।
- एक प्रभावकारी व्यायाम कार्यक्रम लागू गर्न, आफ्नो व्यक्तिगत प्राथमिकता अनुसार सही अभ्यास छनोट गर्न, लक्ष्य सेट गर्न र एकरूप हुन महत्त्वपूर्ण छ।
- तपाइँ तपाइँको प्रशिक्षण को निगरानी गर्न र तपाइँको प्रगति को ट्र्याक राख्न को लागी घर व्यायाम लगहरु र डायरीहरुको उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- आरामदायी, खुकुलो-फिटिङ्ग लुगाहरू, अधिमानतः कपास लगाउनुहोस्, र व्यायामको लागि सही साइज, सुरक्षात्मक खेलकुद जुत्ताहरू छनोट गर्नुहोस्।
- मांसपेशी प्रशिक्षण वा एरोबिक व्यायाम अघि वार्म अप गर्नुहोस्, र पछि हल्का व्यायाम गर्नुहोस्।
- पसिनाबाट गुमेको पानी प्रतिस्थापन गर्न व्यायाम पछि उचित मात्रामा पानी पिउनुहोस्।
- व्यायाम पछि थकान र मांसपेशी दुखाइ लगभग एक देखि दुई दिन सम्म रहनुपर्छ र यदि यो जारी रह्यो भने कम गर्नुपर्छ।
- यदि तपाइँ व्यायाम सत्रको बीचमा सास फेर्न गाह्रो महसुस गर्नुहुन्छ भने, जारी राख्नु अघि अझ सजिलै सास फेर्न नसकेसम्म छोटो ब्रेक लिनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई लगातार असुविधा, सास फेर्न, छातीमा असुविधा, चक्कर आउने, धड्कन वा अनियमित हृदयघात महसुस हुन्छ भने, तपाईंले तुरुन्तै व्यायाम गर्न बन्द गर्नुपर्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

होम/घरेलु अक्सिजन थेरापी

घरेलु अक्सिजन थेरापी प्रयोगका निम्न फाइदाहरू छन्:

- सास फेर्न गाह्रो हुने समस्याको सुधार र गतिशीलता सुधार गर्दछ
- अक्सिजन अभावले गर्दा हुने जटिलताहरूलाई कम गर्छ
- रगतमा अक्सिजन बढाउँछ र हृदय र फोक्सो मा बोझ कम गर्छ
- मेमोरी र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्दछ
- बाँच्ने दर र स्थानीय अवस्था सुधार गर्दछ

अक्सिजन कन्सेन्ट्रेटरहरूको प्रयोग सम्बन्धित नोटहरू

प्रयोगकर्ता र उसको परिवारको लागि धुम्रपान र धूप र मैनबत्तीहरू जलाउन अनुमति हुदैन

· डाक्टर र फिजियोथेरापिस्टले प्रयोगकर्ताको क्लिनिकल परीक्षणहरू जस्तै धमनी रगत ग्यास विश्लेषण, छ-मिनेट पैदल परीक्षण र दमको स्तरको आधारमा अक्सिजन सेवनको स्तर निर्धारण गर्नेछ।

· प्रयोगकर्ताले यसलाई चिकित्सक र फिजियोथेरापिस्टले तोकेको स्तरमा दिनको 16 देखि 24 घण्टासम्म प्रयोग गर्नुपर्छ, जसमा निद्रा र केही दैनिक गतिविधिहरू जस्तै घरको काम, नुहाउने, आदि।

· प्रयोगकर्ताले अक्सिजन थेरापी प्रयोग गर्न बन्द गर्नु हुँदैन वा अनुमति बिना अक्सिजन स्तर परिवर्तन गर्नु हुँदैन। रोगको प्रगति र यसको प्रभावकारितालाई सही रूपमा अनुगमन गर्न सकोस् भनेर उपस्थित डाक्टरसँग परामर्श र विस्तृत परीक्षण पछि मात्र निर्णय लिनु पर्छ, अन्यथा अवस्था बिग्रन सक्छ।

दैनिक जीवन गतिविधिहरू सम्बन्धित नोटहरू

बिरामीहरूले प्रायः आफ्नो दैनिक गतिविधिहरूको विवरणलाई बेवास्ता गर्छन्, जसले दमको कारण हुन सक्छ। वास्तवमा, त्यहाँ घरेलु गतिविधिहरू वा आत्म-हेरचाह गर्न श्रम-बचत गर्ने तरिकाहरू छन्, जसले गर्दा अनावश्यक शारीरिक परिश्रम र हृदय र फोक्सोमा बोझ कम हुन्छ, र स्वतन्त्रता र आत्मविश्वास बढ्छ।

विधिहरू निम्नानुसार छन्:

मध्यम गतिमा काम गर्नुहोस् र सानो ब्रेक लिनुहोस्
मानसिक र शारीरिक बलले अनुमति दिँदा थप कडा गतिविधिहरू गर्नुहोस्
गति मिलाउन सास फेर्न समन्वय गर्नुहोस्
कडा गतिविधिहरू र वैकल्पिक भारी र हल्का गतिविधिहरू फैलाउनुहोस्।
धेरै शारीरिक प्रयास गर्ने आन्दोलन र आसनहरू त्याग्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने,
कृपया आफ्नो फिजियोथेरापिस्टलाई सोध्नुहोस्।

2022 मा छापिएक

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved