تعارف دا بیماری پلمونری رکاوٹ دائمی

کلسٹر سنٹرل کولون

برونکائٹس، دائمی خصوصیت جیندی اے بیماری دائمی ایک دی پھیپھڑیاں (COPD) بیماری پلمونری رکاوٹ دائمی ساہ پینا، تمباکو وچ وجوہات ایندی اے۔ رکاوٹ وچ بہاؤ دے ہوا دائمی نال وجہ دی دمہ دائمی تے واتسفیتی نیں۔ شامل آلودگی فضائی تے عمل رد دا جسم تے الرجین انفیکشن، والے ہون بار بار لیندےلیندے

نیں۔ قسماں اہم تن دیاں علامات عام

برونکائٹس دائمی

یا طرح دی پیپ کدی کدی جیڑا ہن، تھوک بلغمی زیادہ بہت ہور دشواری وچ لین سانس کھانسی، علامات اہم اے۔ ہوندا خونی

امپھیسیما پلمنری ابسٹرکٹو کرونک

اتے ایلویؤلی ٹگری دی نکسان پر سائنوسس، اتے کمی دی ساہ کِ جویں ہن علاماتاں ہائپوکسک علاماتاں اہم جاں ترن تیز تکلیف وچّ لین ساہ اتے جکڑن وچّ چھاتی وچّ، ماملیاں ہلکے ہے۔ کردی منحصر تے' برونچی وگڑ تکّ کمی دی ساہ ہولی-ہولی اہ وی ویلے لیٹن جاں پہنن کپڑے ہے۔ سکدی ہو شرو نال چڑھن پوڑیاں ہے۔ سکدا

کسم مخلوط

ہن۔ مرکب دا دوناں بالا مندرجہ علاماتاں

استحکام اتے رکوری ، دہراؤ تیبر وچّ جس ہے، ہوندہ ہ رجحان دا پیٹرن متغیر اکّ دے علاماتاں وچّ مریزاں بہتے انفیکشن راہت، توں برونکوسپازم مقصد جسدا ہن، شامل فزیوتھراپی تے دوائیں وچ اختیارات اہم دے علاج ہے شامل کرنا سدھار وچّ کارگزاری جسمانی اتے ہے کھاندا میل وچّ لین ساہ ہٹاؤنا، نوں لار اتے تھکّ کرنا، کنٹرول نوں ہے۔ کرنا سدھار وچّ معیار دے جیون اتے آزادی ، کم کارڈیوپلمونری تراں اس ہے،

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

پھزیوٹھیریپ لئی بیماری پلمنری والے رکاوٹ پرانی

مقصد

زندگی دی روزمرہ اتے صلاحیت دی ورزش تاکت، جسمانی دی مریز کردار بنیادی دا پھزیوٹھیریپی وچّ سیوٹیپڈی ہے۔ سدھارنا اتے رکھنا بنائی نوں

کرنا جاری نوں صلاحیت رکوری دی مریزاں

ودھاؤنا نوں صلاحیت دی نمٹن نال سیوٹیپڈی اتے اعتماد دے والیاں کرن دیکھبھال اتے مریزاں

کرن دیکھبھال اتے مریضاں ہن، دارہندے شراکت وچّ رکوری لئی والیاں کرن دیکھبھال اتے مریزاں زیوٹھیریپسٹ پھ لئی کرن کمّ لئی انضمام دوبارہ مڑ اتے رکوری وچّ سماج اتے وچّ لڑائی خلاف دے بیماری دی اہناں نال والیاں ہن۔ کردے فراہم مدد اتے سلاہ پیشیور

دہراؤ شدید

مدد دی مریز پھزیوٹھیریپسٹ تاں ہے، جاندی وگڑ اتے ہے جاندی وگڑ ہالت جدوں

دیویگا دھیان تے' کرن

ہٹاؤ نوں بلغم

راہت توں کمی دی ساہ

کرنا تیز نوں تندرستی اتے کرنا سدھار وچّ پھنکشن دے پھیپھڑیاں

میاد دی رکوری

گا کرے رہنمائی دی مریض تھراپسٹ فزیو گی، ہوے وچ قابو حالت دی مریض جدوں

کرو تالمیل دا لین ساہ

کرو انتظام دا دمے

کرو انتظام دا تاکت جسمانی

کرن دیکھبھال اتے مشقیں گھریلو ڈھکویاں

میاد مستحکم

کرنا بندوبست دا آلات معاون متعلقہ مشیناں آکسیجن وچّ گھر

کرنا فراہم تربیت گھریلو لئ والیاں کرن دیکھبھال اتے

کرنا مدد وچّ روکن توں جوڑن مڑ وچّ سماج نوں مریزاں اتے

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

گائیڈینس لئی مریزاں

گائیڈینس/کاروائیاں	لچھن	ہالات
■ دسے کولوں ڈاکٹر کھاو دوائی نال گئےطریقے ■ نال طریقے مناسب روزانہ کرو۔ ورزش ■ خوراک متوازن اکّ ■ معتدل نوں تال دی جیون کرنا	▪ توں سرگرمیاں دیاں روزمرہ قابل دے نمٹنے ▪ بھکھّ آم ▪ تے مزاجی مستقل دی تھوک مطابق دے معمول رنگ	**تراں دی ہمیشا**
■ دسی توں پہلاں توں ڈاکٹر اورل تے' خوراک گئ دی ڈاکٹر لیناآپنے سٹیروئڈ دسیاں توں پہلاں طرفوں اورل تے' خوراکاں تے' تور آم) اینٹیبائیوٹکس دے دوائیاں ساڑدورکرنوالیاں (ہن جاندیاں جانیاں طورتے رکھدے وچّ دھیان اہ لؤ، دے الاج تہانوں کِ ہوئے کرنا پورا نوں کورس پورے ہے۔ چاہیدا	■ نیند نال جس کھنگھ نوں رات تے دما آؤندی نہیں ■ تھکاوٹ زیادا تے کمی دی ساہ ■ بخار تے لچھن دے پھلو اتے زکام ■ نمٹنے نال سرگرموں زیادہ نالوں آم صلاحیت کم دی ■ بھک ماڑی ■ نالوں آم تھکّ، موٹا تے ہویا ودھیا رنگ ہرا جاں پیلا زیادا	**تبدیلی وچّ لچھناں**
بندوبست دا واپ جا چھیتی آؤٹپیشینٹ ماہر لئی کرن کرو رابطہ نال کلینکاں	■ وچّ لچھناں باوجود دے ودھن دوائی ہویا نہیں سدھار کوئی	■ نے جاندیاں وگڑ غلامتاں جاندیاں ہو زیادہ ہور اتے ہن
■ ڈیپارٹمنٹ ایمرجینسی نیڑلے لؤ امداد ڈاکٹری فوری وچّ	■ اتے آرام کمی؛ زیادا بہت دی ساہ دی ساہ نال کرن بند نوں سرگرمی کیتا نہیں گھٹّ نوں سطح دے کمی جاویگا	■ معلومات والی خطرے

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ہے گھٹاؤنا کویں نوں کمی دی ساہ

بریتھنگ لپ پرسڈ

کرن دور نوں کمی وچّ لین ساہ جاں ہون تنگ دے ٹریچیا جو ہے تکنیک دی لین ساہ اکّ لینا ساہ بلھ پرسڈ ہے۔ کردی سدھار وچّ ہون سنکچت دے ٹریچیا لئی

ڈھنگ

لؤ ساہ راہیں نکّ آپنی اتے دیو آرام نوں موڈھیاں آپنے

جاوے رہِ نا فرک جہا چھوٹا اکّ کِ تکّ جدوں کرو بند تکّ ادوں نوں بلھاں آپنے

لؤ ساہ ہولی-ہولی راہیں بلھاں

1:2 لگبھگ۔ انوپات سماں دا چھڈن ساہ/ساہ

گنتی دی 1,2 :لینا ساہ

گنتی دی 1,2,3,4 :چھڈنا ساہ

1. حالت دی ارام-سوے

ساہ جو ہن کردیاں مدد وچّ کرن کمّ نال تریکے اس نوں ماسپیشیاں دیاں ساہ جو ہن حالتاں اہ آسن دے آرام ہن۔ کردیاں حاصل اثر دہ آرام اکّ اتے ہن گھٹاؤندیاں نوں بھار دے

اتے تکلیف وچّ لین ساہ تے،' لحاظ دے ہالاتاں تاں ہے، ہندی مہسوس تکلیف وچّ لین ساہ نوں مریز جدوں ہن۔ سکدے جا ورتے آسن دتے ہیٹھاں لئی دین راہت اتے دین آرام نوں بھار دے لین ساہ

ہویا پیا اچا پاسے

- لیٹنا پاسے آپنے
- ورتو سرہانے کئی لئی دین سہارا نوں سریر اپرلے آپنے

بیٹھو اتے جھکو اگے

- رکھو سرہانا نرم تے' میز بیٹھو، تے' کرسی
- دیو آرام نوں کوہنیاں آپنیاں تے' میز اتے جھکو اگے
- گوڈیاں آپنے نوں کوہنیاں آپنیاں تاں ہے، نہیں میز کوئی جے رکھو تے'

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

جھکنا اگے ■ جھکو اگے نال چیز مستحکم جاں ریل لئی سپورٹ ■ ہن کردے آرام تے' ریلنگاں باہاں اتے ہتھ	
وچّ ماملے دے کمی شدید دی ساہ ■ رہو پرسکون ■ کرو بند سرگرمی ترنت ■ اپناؤ حالت دہ آرام آم ■ لینا ساہ بلھ پرسڈ ■ دی برونکوڈائیلیٹراں تاں ہووے لوڑ جے کرو ورتوں	ساہمنے دے کندھ اکّ ہے کھڑھا ■ وردھّ دے کندھ واپس ■ رکھو وکھّ تھوڑھا نوں پیراں ■ تھوڑھا جسم اپرلا ہیٹھاں، ہتھ ڈھلے موڈھے ہویا، جھکیا جہا

2. کنٹرول دا لین ساہ مؤثر

اتے ہے کردا سدھار وچّ کارکردگی جو ہے تریکا مؤثر اکّ دا لین ساہ لینا ساہ ڈایاپھراممیٹک ہے گھٹاؤندا نوں کمی دی ساہ

طریقے

دیو، آرام نوں موڈھیاں آپنے اپناؤ، ٹیک نیم جھکویں-اردھ اکّ تاں ہے، آؤندی مشکل وچّ لین ساہ تہانوں جے پیٹ تہاڈا تاں ہو لیندے ساہ تسیں جدوں کِ کرو مہسوس اتے رکھو تے' پیٹ اپرلے آپنے نوں ہتھاں آپنے جہا تھوڑھا پیٹ تہاڈا کِ کرو مہسوس ہو، چھڈدے ساہ راہیں مونہ آپنے تسیں جدوں ہے؛ ودھدا جہا تھوڑھا ہے ہٹدا پچھے.

⇨

3. مشقیں- دی دین آرام نوں خود تے لینے ساہ مربوط

استعمال دا تال دی لین ساہ لئی کرن میل نال سرگرمی جسمانی جو ہے مشق دی لین ساہ اکّ لینا ساہ کوآرڈینیٹڈ تناء ذہنی اتے جسمانی ہے- سکدی ودھا نوں حرکت و نقل اتے ہے سکدی گھٹا نوں کمی دی ساہ اتے ہے کردی دہراؤنا روزانا نوں مشقاں دیاں آرام خود لئی گھٹاؤن نوں کمی دی ساہ اتے پاؤن چھٹکارا توں تھکاوٹ گھٹاؤن، نوں ہے- چاہیدا

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

تکنیکاں دیاں ہٹاؤن تھک

کر چالو نوں نمونیا جو ہے سکدی ہو کمی دی ساہ اتے رکاوٹ دی نالیاں ساہ نال ہون اکٹھے دے تھکّ اتے تھکّ مل مدد وچّ کرن گھٹّ نوں لاگ دی بیکٹیریا اتے کمی دی ساہ نال کڈھن نال تریکے سہیہ نوں تھکّ ہے۔ سکدی ہے۔ سکدی

1. پوزیشننگ لئی ہٹاؤن نوں تھک

اتے ہے سکدا جا کھنگھیا نال لین ساہ سہیہ نوں تھکّ ہوئے، کردے ورتوں دی پوزیشن سہیہ دی جسم ہے سکدا جا کھنگھیا نوں تھکّ تکّ نالیاں ساہ مرکزی واپس توں ایئرویز مائیکروسکوپک

ڈھنگ

اتے چکن اچا نوں جسم آپنے وچّ گھر لئی کرن میل نال پوزیشن مناسب دی تھکّ نوں مریزاں پھزیوتھیریپسٹ ہن۔ کہندے لئی کرن ورتوں دی سرہانیاں کئی لئی دین سہارا

- وچّ پوزیشناں مختلف ساہ والے لین ساہ بلھ پرسڈ جاں ڈایاپھراممیٹک پنج توں تنّ جس نال، دے کھنگھ دی تھکّ کدائیں-کدے ہن، جاندے لئے نال ڈھنگ گولاکار جا کیتا تیز تے' پین لوڑ کرکے ورتوں دی تکنیکاں ٹیپنگ تھکّ وچّو گھر نوں ہے۔ سکدا

تدابیر احتیاطی

- کرو نا پرفارم اندر دے گھنٹے اکّ بائد توں بھوجن
- ہے۔ چاہیدا جانا کیتا ایڈجسٹ نوں پوزیشن لئی، مریزاں والے پریشر بلڈّ ہائی
- ہے؛ چاہیدی ہونی وار دو جاں اکّ گھٹّ گھٹو وچّ دن فریکوئنسی دی ہٹاؤن نوں تھکّ وچّ پوزیشن ہے سکدی ودھ فریکوئنسی تاں ہے ودھدا تھکّ جیکر
- دہ آرام فوری تاں ہے، ہندی مہسوس تکلیف جاں آؤنے چکر دوران نکاسی پوسٹوئل تہانوں جیکر کرو مشورہ نال کنندہ فراہم کیئر ہیلتھ آپنے لئی اپ فالو اتے جاؤ واپس تے' پوزیشن

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

2. تکنیکاں دیاں کھنگھ دی تھکّ اتے مشقاں دیاں لین ساہ

- ہے چاہیدی جانی کیتی ورتوں دی مشق دے لین ساہ لئی مدد وچّ کڈھن باہر نال آسانی ہور نوں تھکّ
- کرو کوشش دی لین ساہ جلدی لئی ساہاں کجھ تاں سکدا، جا کڈھیا نہیں باہر نوں تھکّ جیکر
- لؤ بریک چھوٹے اتے بچو توں تکلیف وچّ لین ساہ نال کھنگھن لگاتار
- پیؤ پانی گرم جاں بیٹھو کے اٹھّ لئی بناؤن آسان کھنگھنا تاں ہے، موٹی بہت تھکّ جیکر

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ورزش

ورزش کِ جدوں ہے، ودھاؤندی نوں استقامت اتے صلاحیت دی جسم لئی نمٹن نال منگاں دیاں جیون روزانا ورزش اتے سہیہ لئی، اس ہے۔ سکدی بن باعث دا کمی دی ساہ اتے تھکاوٹ کمی، وچّ کارگزاری جسمانی گھاٹ دی ہے ضروری رکھنا بنائی نوں شیڈول دے ورزش باقاعدہ.

ایڈجسٹمنٹ اتے گننا دی ورزش

دھڑکن دی دل تہاڈی ہے آسان توں سبھ وچوں جنھاں ہن، تریکے سارے بہت دے کرن گننا دی مقدار دی ورزش 60% دے دھڑکن دی دل ودھّ توں ودھّ آپنی دوران ورزش تسیں جیکر کرنا۔ استعمال تے بنیاد دی حساب نوں پہنچ تے' سطح اعلی جاں مدھم ہیٹھلے، دے ورزش تسیں تاں ہو، سکدے ودھا دھڑکن دی دل آپنی تکّ 8% توں (دیکھو 1 ٹیبل) ہو۔ گئے

کرنا اندازہ دا جذبات ذاتی تہاڈیاں دوران ورزش ہے، ہندی متاثر نال عوامل سارے بہت دھڑکن دی دل کِ جویں کدرتی اتے دہ آرام تہانوں بائد توں ورزش سطح۔ دی کوشش اتے کمی دی ساہ کِ جویں ہے، ہندا ضروری ہے۔ خترا دا کرن ورزش زیادا تاں نہیں ہے، چاہیدا کرنا مہسوس

جسمانی تے،' تور آم ہے۔ کردی منحصر تے' مقصد دے نسخے اتے حالت جسمانی شدت دی ورزش درئسل، لین ساہ دوران ورزش ہے۔ ہندی کافی شدت دی ورزش درمیانی توں گھٹّ لئی سدھارن نوں برداشت اتے تندرستی ورتوں دی گتی دی دل لئی کرن ایڈجسٹ اتے کرن گننا دی حجم دی ورزش لئی، والیاں کرن مہسوس تکلیف وچّ ہو۔ سکدے کر وی ورتوں دی سکیل تناء اتے سکیل استھما تسیں الاوا، توں کرن

- 3) سکیل استھما 2 ٹیبل] لئی کرن ایڈجسٹ تکّ تکلیف وچّ لین ساہ گمبھیر توں مدھم نوں حجم دے ورزش ویکھو (ڈگری 5)]۔
- [دیکھو 3 ٹیبل لئی (ڈگری 13 - 11) سکیل تناء] کرنا مہسوس سخت کجھ توں ہلکے کافی۔
- (ہے سکدا جا کیتا تعین کرکے ورتوں دی آکسیمیٹر اکّ) نہیں گھٹّ توں 90% - 88% سنترپتا آکسیجن۔
- نوں مقدار دی ورزش ہولی-ہولی تہانوں ہو، گئے ہو ایڈجسٹ نال دے سطح خاص اکّ دے ورزش تسیں جیکر تعدد۔ جاں سماں پدھر، دا کوشش کمی، دی ساہ کِ جویں ہے چاہیدا کرنا ایڈجسٹ

جدول 1: امر، دل دی دھڑکن اتے وچکار ورزش تعلق

دی دھڑک دی دل تیز شرح	دھڑک دی دل درمیانی شرح دی	شرح دی دل ورزش	دل ودھّ توں ودھّ گتی دی	امر
160	140	120	200	20
152	133	114	190	30
144	126	108	180	40
136	119	102	170	50
123	112	96	160	60
120	105	90	150	70
112	98	84	140	80

(220_ امر آپنی= **شرح دی دھڑک دی دل**)

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

جدول 2: سکیل استھما

0	نہیں وی بلکل	بلکل وی نہیں
0.5	ماموںلی بہت بہت،	ماموںلی بہت
1	ماموںلی بہت	ماموںلی بہت
2	جہا تھوڑا	جہا تھوڑا
3	درمیاری	درمیاری
4	شدید تک حد کسی	شدید تک حد کسی
5	شدید	شدید
6		
7	شدید بہت	شدید بہت
8		
9	شدید بہت بہت،	*بہت معمولی*
10	زیادہ سے زیادہ	*زیادہ سےزیادہ*

جدول 3: پیمانہ دا تناؤ

6		
7	*بہت معمولی بہت*	*بہت معمولی بہت*
8		
9	*بہت معمولی*	*بہت معمولی*
10		
11	جہا تھوڑا	جہا تھوڑا
12		
13	شدید تک حد کسی	شدید تک حد کسی
14		
15	شدید	شدید
16		
17	شدید بہت	شدید بہت
18		
19	شدید بہت بہت،	شدید بہت بہت،
20		

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

کرو ورزش وچّ گھر

اتے کرن مزبوت نوں پھیپھڑیاں اتے دل دے اہناں نوں لوکاں والے COPD مقدار مدھم اکّ دی ورزش گھریلو ہے سکدی کر مدد وچّ بڑھانے افعال جسمانی دے اہناں

مشقاں دیاں کھچن

ہر اتے ہن، کردیاں مدد وچّ ودھاؤن نوں پھیلاؤ دے چھاتی اتے لچکتا دی موڈھیاں اتے گردن مشقاں دیاں کھچن وار تنّ وچ دن دہراؤ، وار دس نوں تحریک ہر ہے۔ چاہیدا کھچنا سکے ہو سمبھو جنا اتے ہولی-ہولی وچّ سمت

1ایکسرسائز اسٹریچنگ

کرن آرام نوں انھاں ہولی-ہولی پھر پھڑو، لئی سکنٹ 5 اتے چکو موڈھے دوویں ویلے، ہون کھڑھے جاں بیٹھن دیو۔

2ایکسرسائز اسٹریچنگ

راہیں نکّ آپنی ویلے، ہون کھڑھے سدھے جاں بیٹھن سمبھو جنا لئی سکنٹاں پنج نوں ہتھاں آپنے اتے لؤ ساہ باہر ساہ راہیں مونہ آپنے پھر چکو، اچا سکے ہو کرو۔ ہیٹھاں ہولی-ہولی نوں ہتھاں آپنے اتے کڈھو

3ایکسرسائز اسٹریچنگ

اسل کرو، ہولڈ لئی سکنٹ 5 مڑو، پاسے سجے ہولی-ہولی اتے چکو اچا نوں باہاں آپنیاں ہوئے، بیٹھے سدھے دہراؤ۔ پاسے کھبے اتے جاؤ واپس تے' پوزیشن

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

4ایکسرسائز اسٹریچنگ

موڑو، ولّ پاسے سجے نوں سریر آپنے اتے دیو سہارا نوں کمر آپنی نال ہتھ کھبے آپنے ویلے، ہون کھڑھے دہراؤ۔ پاسے کھبے اتے جاؤ واپس تے' پوزیشن اسل کرو، ہولڈ لئی سکنٹ 5

5ایکسرسائز اسٹریچنگ

نال ہتھ سجے آپنے موڑو، ولّ پچھے نوں پیر سجے آپنے پھڑو، نوں کندھ نال ہتھ کھبے آپنے ویلے، ہون کھڑھے مہسوس تنگ نوں پٹھایاں دیاں پٹّ پچھلی سجی کھچو، ولّ نتاں آپنے نوں اڈی آپنی اتے پھڑو نوں گٹّے آپنے دہراؤ۔ پاسے کھبے آپنے پھر ہوئے، کردے

6ایکسرسائز اسٹریچنگ

تے' زمین اڈی تہاڈی تکّ جدوں کھچو ولّ پچھے نوں لتّ کھبی آپنی کے، ہو کھڑھے نال ہتھاں آپنے تے' کندھ کسیا نوں حصہ پچھلا دے پنڈلی وچّ پیر کھبے تہاڈے کِ کرو مہسوس اتے ودھاؤ اگے نوں بھار آپنے ہے، نہیں دہراؤ۔ پاسے سجے آپنے پھر ہے، ہویا

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

مشقاں دیاں کرن مزبوت نوں پٹھیاں

کر سدھار وچّ برداشت اتے تاکت دی پٹھوں ورزش جسمانی سہیہ لئی کرن پورا نوں منگاں دیاں جیون روزانا سکدا ودھا نوں اثر دے ورزش ورتوں دا چیزوں بھاری ہور اتے بوتلاں دیاں پانی جاں سینڈبیگ ڈمبل، ہے۔ سکدی کرن بہال مڑ اتے چھڈو ساہ دوران ورزش ہے، چاہیدا جانا جوڑیا نال دے لین ساہ نوں مشقاں پلائیومیٹرک ہے۔ کرو۔ نا بند نوں ساہ آپنے پر لؤ، ساہ دوران ہرکتاں والیاں

I ورزش والی کرن مزبوت نوں پٹھوں

- کسرتاں دیاں سریر اپرلے
  نال ڈھنگ پربھاوشالی ودھیرے نوں گتیودھیاں دیاں روزانا نوں مریز انگ اپرلا مزبوت اکّ ہے۔ بناؤندا یوگ دے کرن
- ورتوں دی وستوآں ورگیاں ڈمبل جاں بوتلاں دیاں پانی لئی ودھاؤن نوں پربھاو دے کسرت مریز ہن۔ سکدے کر

  ہولی-ہولی ہوئے چھڈدے ساہ اتے بیٹھو سدھے کے، پھڑ نال مزبوتی وچّ ہتھاں دوہاں نوں ڈمبل چھڈو۔ ساہ سمیں اسے اتے کرو ہیٹھاں نوں ڈمبل ہولی-ہولی پھر چکو؛ ولّ اپر نوں ڈمبل ہے گیا درسایا کِ جویں دہراؤ۔ لئی سیٹاں تنّ بائد توں آرام جہے تھوڑھے:

II ورزش والی کرن مزبوت نوں پٹھوں

ورزشاں دے جسم ہیٹھلے

ہن۔ سکدے کر مشقاں دیاں انگاں ہیٹھلے آسان کجھ وچّ گھر اہ ہن، کمزور بہت لئی جان باہر مریز جو اتے موڑو نوں گوڈیاں آپنے بیٹھو، نال ہتھاں آپنے تے' ٹکڑے مستحکم اکّ دے فرنیچر ویلے، ہون کھڑھے لئی سیٹاں تنّ بائد، توں آرام جہے تھوڑھے اتے دہراؤ، وار 10 لئی سیٹّ اکّ جاؤ۔ واپس تے' پوزیشن کھڑھی دہراؤ۔

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

چڑھنا پوڑیاں / پیدل

پلیٹفارم کِ جویں ہن، چاہیدیاں جانیاں کیتیاں لئی سمیں ودھّ توں اس جاں منٹ 15 وچّ دن مشقاں دیاں چلن پیدل ودھّ توں اس جاں گھنٹے ادھے اسنوں تاں ہے دندی اجازت صلاحیت جسمانی جیکر اتے کرنا، سیر وچّ پارک جاں دے مریز وی چڑھنا پوڑیاں لئی سمیں ودھّ توں اس جاں منٹ 10 لگبھگ الاوا، توں اس ہے۔ سکدا جا ودھایا تکّ ہے۔ سکدا ودھا نوں سطح دی ورزش

تسیں تکّ جدوں لؤ بریک چھوٹا اکّ تاں ہو، کردے مہسوس تکلیف وچّ لین ساہ وچکار دے ورزش تسیں جیکر سکدے۔ لے نہیں ساہ نال آسانی ہور پہلاں توں رکھن جاری

ہے۔ سکدی کر سدھار وچّ گردش دی خون اتے ہے سکدی کر سدھار وچّ فنکشن کارڈیوپلمونری ورزش ایروبک موثر سارے چلاؤنا سائیکل اتے تیراکی چھال، دی رسی جوگنگ، چڑھنا، تے' پوڑیاں جاں ترنا تے' ڈھلاناں ہولی-ہولی اتے ہے چاہیدی جانی کیتی لئی سمیں ودھّ توں اس جاں منٹ 15 ورزش ایروبک ہن۔ مشقاں ایروبک ہے۔ چاہیدی کرنی ودھّ توں اس جاں وار دو وچّ ہفتے ورزش ایروبک ودھاؤ۔ میاد

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

تدابیر احتیاطی دیاں ورزش

- ہے۔ چاہیدی رکھنی بنائی تال دی لین ساہ ہولی دوران ورزش نوں مریزاں
- ورزش گھٹّ بہت ہے؛ سکدی بن کارن دا کمی دی ساہ اتے تھکاوٹ ورزش زیادا بہت دے تکلیف دی ساہ ورزش اسلئی ودھائیگی، نہیں نوں برداشت اتے کارگزاری جسمانی ڈگری 5 - 3 تے' پیمانے دے دمے [دیکھو 2 ٹیبل] ہے چاہیدی ہونی سطح سخت توں درمیانی 13 - 11 تے' سکیل تناء دیکھو۔ 3 ٹیبل] ہلکا کافی توں سطح سخت کجھ دے کوشش اتے ڈگری.
- ورزش نال دے لیول سیچوریشن آکسیجن والے ہون نا گھٹّ توں (90% - 88) 90% - 88 کرو
- کرو۔ ورزش ودھّ توں اس جاں وار تنّ وچّ ہفتے
- دی ورزش ہولی-ہولی تاں گئے ڈھال مطابق دے سطح خاص اکّ دے ورزش تسیں جیکر وچّ چلن جھکے توں چلن پیدل فلیٹ تے طور دے مثال ودھاؤ، نوں مشکل جاں تعدد میاد، کے۔ بدل
- مشقاں سہیہ مطابق دے ترجیہ نجی آپنی لئی، کرن لاگو نوں پروگرام ورزش مؤثر اکّ رہنا۔ مزاج مستقل تے کرنا طے کرنا،اہداف چون دی
- ورزش گھریلو لئی رکھن نزر تے' ترکی آپنی اتے کرن نگرانی دی سکھلائی آپنی تسیں ہو۔ سکدے کر ورتوں دی ڈائریاں اتے جات نوشتہ لئی
- سائز،حفاظت سہیہ لئی ورزش اتے سوتی، تے' تور ترجیہی پاؤ، کپڑے ڈھلے-ڈھلے دہ، آرام چنو۔ جتے دے کھیڈاں کرنوالے
- ورزش ہلکی وچّ بائد اتے جاؤ، ہو گرم پہلاں توں ورزش ایروبک جاں سکھلائی دی پٹھاں کرو۔
- پیؤ۔ پانی وچّ مقدار امناسب بائد توں ورزش لئی بدلن نوں پانی گوائے نال پسینے
- ہے چاہیدا رہنا تکّ دناں دو توں اکّ لگبھگ درد دا پٹھاں اتے تھکاوٹ بائد توں ورزش ہے۔ چاہیدا کرنا گھٹّ اسنوں تاں ہے رہندا جاری اہ جیکر اتے
- جہا تھوڑا تاں ہے، ہندی مہسوس کمی دی ساہ وچکار دے سیشن ورزش تہانوں جیکر سکدے۔ لے نہیں ساہ نال آسانی ہور پہلاں توں رکھن جاری تسیں تکّ جدوں لؤ بریک
- دھڑکن آؤنے، چکر دشواری، وچّ چھاتی تکلیف، وچّ لین ساہ دشواری، لگاتار تہانوں جیکر دینا کر بند کرنا ورزش فوری تہانوں تاں ہے، ہندی مہسوس دھڑکن دی دل قاعدہ جانبے ہے۔ چاہیدا

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

تھراپی آکسیجن ہوم

ہن شامل وچ ے فید دے استعمال دے تھراپی آکسیجن ہوم

اے۔ دا بنا بہتر نوں حرکت و نقل تے ہے کردا دور نوں قلت دی سانس

اے۔ کردا کم نوں پیچیدگیاں والی ہون پیدا نال وجہ دی کمی دی آکسیجن

اے۔ کردا کم نوں بوجھ تے پھیپھڑیاں تے دل ہور اے ندا بڑھا نوں آکسیجن دی خون

اے۔ دا بنا بہتر نوں معیار دے زندگی تے یادداشت

اے۔ دا بنا بہتر نوں حالات مقامی تے شرح دی رہن زندہ

نوٹس تے استعمال دے کنسنٹریٹرز آکسیجن:

اے۔ نہیں اجازت دی جلان بتیاں موم اور بخور تے پینا سگریٹ واسطے خاندان اےدے تے والے کرن استعمال

تجزیہ، دا گیس بلڈ آرٹیریل کہ جیویں ٹیسٹ طبی دے صارف تعین دا مقدار دی آکسیجن تھراپسٹ فزیو اور ڈاکٹر1

گے۔ کراں اتے بنیاد دی سطح دی دمہ تے ٹیسٹ واک دی منٹ چھ

تے جگہ ہوئ دسی دی فزیوتھراپسٹ تے ڈاکٹر تک کینٹے 24 توں 16 وچ دن اونوں کہ اے دا چاہی نوں صارف

نیں۔ شامل وغیرہ نونا کام، دا کار کہ جیویں سرگرمیاں کج دیاں روز تے نیند وچ جس کرے، استعمال

نہیں تبدیل نوں سطح دی آکسیجن رے اجازت بغیر یا چاہئے کرنا نہیں بند استعمال دا تھراپی آکسیجن نوں صارف

بیماری تاکہ چاہئے جانا کیا بعد توں معائنے تفصیلی تے مشورہ نال ڈاکٹر والے حاضری صرف فیصلہ چاہئے۔ کرنا

اے ہوسکدی خراب حالت ورنہ جاسکے، کیتا مانیٹر نال طریقے ٹھیک نوں تاثیر ایہندی تے پیشرفت دی

نوٹس تے سرگرمیاں دی زندگی دی روزمرہ

سکدا ہو دمہ وجہنال دی جس دیندےنے، کر انداز نظر نوں تفصیلات دی سرگرمیاں دی روزمرہ اپنی اکثر مریض

طرح اس نیں، طریقے دے بچان جان نال کرن بھال دیکھ دی خود یا نال کرن سرگرمیاں گھریلو وچ، اصل اے۔

ہونداے۔ اضافہ چے پروسے تے آزادی تے اے، ہوندا کم پار دا پھیپھڑوں تے دل تے محنت جسمانی ضروری غیر

:ہن ذیل درج طریقے'

لو۔ وقفے چھوٹے اور کو کم نال رفتار درمیانی

کرو۔ سرگرمیاں سخت زیادہ پھر دے اجازت طاقت جسمانی تے ذہنی جہندو

آہنگی۔ ہم ویچ لین سانس ملنوالی کلوں حرکت و نقل

پھیلاو۔ سرگرمیاں ہلکی اور بھاری متبادل اور سرگرمیاں سخت

ہیں۔ کرتے مشقت جسمانی زیادہ بہت جو کرو پرہیز توں کرنسیوں تے حرکات او

ہے، سوال وی کوئی اگر

تھراپسٹ فزیو کے کر مہربانی

چھپی وچ بائ بزار دو ۔ پوچھو کولوں

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved