कोविड -१९:: श्वासोच्छ्वास

निरोगी फुफ्फुस आणि स्वच्छ हवा यांमुळे श्वासोच्छ्वास करणे सोपे होते. आपण विचार न करता श्वास घेतो, आपल्याला जगण्यासाठी आवश्यकता असणारे ऑक्सिजन मिळवितो आणि नंतर आपल्या शरीरास अनावश्यक असणारी वापरली गेलेली हवा बाहेर टाकतो.

आजारपणामुळे फुफ्फुसांमध्ये (रक्त)संचय होते, फुफ्फुसांद्वारे घेतल्या जाणाऱ्या हवेचे आणि ऑक्सिजनचे प्रमाण किंवा फुफुसाद्वारे वापरून बाहेर काढल्या जाणाऱ्या हवेचे प्रमाण कमी होऊ शकते. दीर्घ श्वास घेण्याऐवजी, व्यक्ती पुरेशी हवा मिळवण्याच्या प्रयत्नात जलद, उथळ श्वास घेऊ लागतो. उथळ श्वास घेण्याची सवय आपल्या आरोग्यास हानी पोहोचवू शकते. ही व्यायामे आपणस दीर्घ श्वास घेऊन फुफ्फुसांतील श्वसनमार्ग मोकळा करण्यास मदत करू शकतील.

कोविड -१९ मुळे श्वास घेणे कठीण किंवा अगदी वेदनादायक होऊ शकते. सभोवताली फिरणे आणि फुफ्फुसांचे व्यायाम यांमुळे श्वासोच्छ्वास करणे सुलभ होते आणि आपणास आवश्यक तेवढी हवा मिळविण्यास मदत होते. आणि जर आपण आजारी पडण्यापूर्वी व्यायाम करण्यास सुरूवात केली तर आपल्या श्वासोच्छ्वास प्रक्रियेवर कमी परिणाम होऊ शकेल.

जेव्हा आपण आजारी असाल तेव्हा श्वास घेण्यास मदत करण्यासाठी पोझिशन/स्थिती बदला

जेव्हा आपण आजारी असतो तेव्हा आपल्याला असे वाटते की पाठीवर सपाट पडून राहावे. पण आपल्या पाठीवर सपाट पडून राहिल्यास श्वास घेण्यासाठी अधिक प्रयत्न करावे लागतात. वेगवेगळ्या पोझिशन्समध्ये (स्थितीमध्ये) विश्रांती घेण्याचा आणि थोडे फिरण्याचा प्रयत्न करा.

- पोटाच्या भरावर किंवा एका कडेवर पडण्याचा/लेटण्याचा प्रयत्न करा.
- आपल्या पोटाखाली २ किंवा ३ उशा ठेवा, म्हणजे आपल्या छातीपेक्षा पोट उंच असेल. मग आपल्या कानांशी आपले हात आणा. आपल्या नाकातून आणि तोंडातून श्वास घ्या.
- आपल्या फुफ्फुसात अधिकच (रक्त)संचय असल्यास, एखाद्यास त्यांच्या वाकलेल्या हाताच्या तळव्याने (चित्रात दाखविल्या प्रमाणे) पाठीवर ठोकून तो संचय सोडण्यास मदत करण्यास सांगा.
- अगदी केवळ आपल्या खोलीमध्ये फिरणे, हात वर नेणे किंवा हळू हळू आपल्या शरीरास मुरड घालणे, यांसारख्या सौम्य हालचाली श्वासोच्छ्वासास मदत करू शकतात.

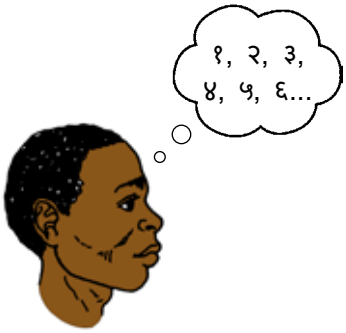
श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम

दिवसातून 2 वेळा हे श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम १० किंवा १५ मिनिटे करा. आपण जितका अधिक सराव कराल तितके ते करणे अधिक सुलभ असेल आणि तितके ते आपल्याला करणे अधिक चांगले वाटेल. सर्व व्यायामांसाठी, आपल्या नाकातून श्वास घ्या. हे आत येणाऱ्या हवेस स्वच्छ, उबदार आणि ओलसर करते.

आपल्या श्वासोच्छ्वासाचे अनुभव करा

- आरामदायक स्थितीत बसून राहा. आपले हात बरगडी/फासळीच्या तळाशी ठेवा, तेथे आपल्याला बरगडी आणि पोटाचा स्पर्श होईल.
- आपल्या नाकाद्वारे श्वास घ्या आणि आपले संपूर्ण फुफ्फुस हवेने भरुन जाण्याचा अनुभव करा. आपल्या नाकातून किंवा तोंडातून श्वास बाहेर काढा. आपण श्वास घेत असताना आपले पोट व बरगड्या कशा फुलतात आणि आपण श्वास बाहेर काढल्यास कशा खाली होतात याचा अनुभव घ्या.

एकत्र ओठ आणून श्वासोच्छ्वास करणे



हा व्यायाम आपल्याला आपला श्वासोच्छ्वासाचा वेग कमी करण्यास मदत करेल.

- मोजणी/गणना करत आपल्या नाकातून श्वास घ्या आणि फुफ्फुस हवेणी भरा
- आपले ओठ एकत्र दाबून, आपल्या ओठांमधील लहानश्या जागेमधून श्वास बाहेर काढा, जसे की आपण शिट्टी वाजवत आहात. मोजणी करा आणि श्वास घेण्यापेक्षा श्वास बाहेर काढण्याचा वेळ अधिक असू द्या.

लहान श्वास रोखून धरणे

आपल्या फुफ्फुसांना बळकट करण्याचा आणि श्वासोच्छ्वासावर नियंत्रण ठेवण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे श्वास घेण्यास विलंब करणे. यामुळे दम्याचा अटॅक किंवा घाबरवून सोडणारा अटॅक थांबविण्यास देखील मदत होऊ शकते.

- आपल्या नाकातून एक खोल श्वास आत घ्या. मग आपल्या नाकातून श्वास बाहेर काढा आणि नाक हाताच्या चिमट्याने बंद करा. चिमटा सोडण्यापूर्वी हळू हळू ५ मोजा आणि पुन्हा श्वासोच्छ्वास सुरु करा.
- नंतर सामान्यत: २ किंवा ३ श्वासोच्छ्वास करा.
- नंतर हे पुन्हा पुन्हा करा: श्वास घ्या, आपले नाक धरा आणि चिमटा सोडण्यापूर्वी हळू हळू ५ मोजा, श्वास आत घ्या, आणि गणती करत राहा.

खोल श्वासोच्छ्वास

खोल श्वासोच्छ्वास छाती मोकळी करतो. खोल श्वास घेताना हळूहळू श्वास घ्या. खोल श्वास घेतल्यास आपल्या फुफ्फुसातील (रक्त)संचय कमी होतं. हे ३ ते ५ वेळा करा:

- आपल्या नाकाद्वारे हळू, दीर्घ श्वास घ्या.
- श्वास हळुवार बाहेर काढण्यापुरी आपला श्वास २ किंवा ३ सेकंद धरून ठेवा.

हफिंग

हफिंग म्हणजे खोकला न करता आपल्या तोंडातून जोरात श्वास बाहेर काढणे होय. हा व्यायाम फुफ्फुसांतील (रक्त)संचय बाहेर काढण्यास मदत करतो.

- सामान्यत: श्वास घ्या आणि नंतर फुफ्फुसे रिकामे होईपर्यंत आपल्या तोंडातून श्वासास त्वरित आणि जोरात बाहेर काढा. आपला श्वास बाहेर पडल्याने "हफ" आवाज होईल.
- हे पुष्कळ वेळा करा, मोठे तोंड उघडून हवा बाहेर काढा.

हफिंग करतांना जर कुरकुर आवाज ऐकू येत असेल तर खोकलणे (रक्त)संचय दूर करण्यास मदत करू शकते. मात्र जास्त खोकला होणार नाही याची काळजी घ्या.

ज्याला योग, क्यूई गोंग किंवा दुसऱ्या हळू हालचाली आणि श्वासोच्छ्वास घेण्याचा सराव माहित आहे अशा एखाद्याला आपण दररोज करू शकाल अशा काही हालचाली शिकवण्यास सांगा.

हसणे आणि गाणे दोन्ही श्वासोच्छ्वास करिता योग्य आहेत. हे श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम करण्यात, आपल्या फुफ्फुसातील हवा साफ करण्यास मदत करतात आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे आपल्याला हे केल्याने आनंदी वाटते.