

۱. تنفس با لب جمع شده (غنچه ای)

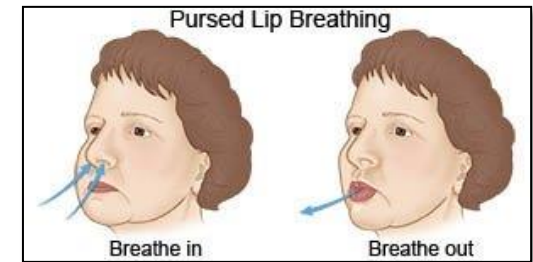
این کار یک راه ساده برای کنترل تنگی نفس ناشی از هراس، COPD یا هیپرونتیلیاسیون (تنفسهای سریع و عمیق غیر عادی) است. این کار با کاهش سرعت تنفس شما کمک می کند، که هر نفس را عمیق تر و موثرتر انجام دهید.

اگر بعد از ورزش تنگی نفس بسیار زیادی دارید، باید به دنبال کمک پزشکی باشید.

تنفس با لب جمع شده (غنچه ای) به تخلیه ریه های هوای فضای مرده که در COPD رخ می دهد، کمک می کند. همچنین به خروج هوای محبوس شده از ریه ها کمک می کند. می توانید هر زمان که دچار تنگی نفس شدید، به خصوص در بخش سخت یک فعالیت، مانند خم شدن، بلند کردن اشیاء یا بالا رفتن از پله ها، از آن استفاده کنید.

برای انجام تنفس با لب فشرده:

۱. عضلات گردن و شانه خود را شل کنید.
۲. به آرامی از طریق بینی تا دو شماره بشمارید و نفس بکشید (دهان خود را بسته نگه دارید).
۳. لب هایتان را طوری جمع کنید که انگار می خواهید سوت بزنید.
۴. به آرامی و به آرامی از طریق لب های جمع شده خود تا ۴ شماره بشمارید و نفس را خارج کنید.



۲. نشستن در حالت متمایل به جلو

استراحت در حالت نشسته می تواند به آرامش بدن شما و تسهیل تنفس کمک کند.

۱. روی یک صندلی بنشینید و پاهای خود را صاف روی زمین بگذارید و سینه خود را کمی به جلو متمایل کنید.

۲. آرنج خود را به آرامی روی زانوهای خود قرار دهید یا چانه خود را با دستان خود نگه دارید. به یاد داشته باشید که عضلات گردن و شانه خود را آرام نگه دارید.

این وضعیت یکی از انواع "وضعیت بدنی سه پایه مانند" (tripod position) است و هدف آن ایجاد فضای بیشتری در حفره قفسه سینه برای ریه ها است. اگر دچار COPD هستید این کار مفید است و ممکن است بدون فکر کردن به آن این کار را انجام دهید. این برای افرادی که دارای سطوح بالای چاقی هستند مناسب نیست.



۳. نشستن رو به جلو با حمایت یک میز

اگر هم صندلی و هم میز برای استفاده دارید، ممکن است این حالت نشستن کمی راحت تر باشد که در آن نفس خود را حبس کنید.:

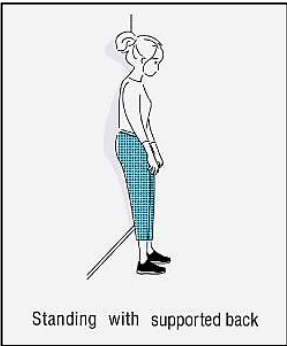


۱. روی یک صندلی بنشینید و پاهای خود را صاف روی زمین و رو به میز قرار دهید.
۲. سینه خود را کمی به جلو خم کنید و دستان خود را روی میز قرار دهید.
۳. سر خود را روی ساعد یا روی بالش قرار دهید.
۴. این وضعیت نیز یکی دیگر از انواع "وضعیت بدنی سه پایه مانند" (tripod position) است که فضای بیشتری را برای ریه ها در قفسه سینه ایجاد می کند.

۵. ایستاده با پشتی حمایت شده

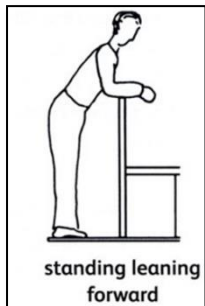
ایستادن همچنین می تواند به آرامش بدن و مجاری تنفسی شما کمک کند.

۱. نزدیک دیوار بایستید، صورت رو به جلو و باسن خود را روی دیوار قرار دهید.
۲. پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست ها را روی ران های خود قرار دهید.
۳. در حالی که شانه های خود را شل کرده اید، کمی به جلو خم شوید و بازوهای خود را در مقابل خود آویزان کنید.
- مانند سایر اشکال تنفس سه پایه ای که در بالا ذکر شد، این وضعیت فضای بیشتری را در قفسه سینه برای ریه های شما ایجاد می کند.



۶. ایستاده با بازوهای حمایت شده

- * نزدیک یک میز یا سایر مبلمان صاف و محکم که درست زیر قد شانه شما است بایستید.
- * آرنج یا دستان خود را روی تکه مبلمان قرار دهید و گردن خود را آرام نگه دارید.
- * سر خود را روی ساعد خود قرار دهید و شانه های خود را شل کنید.
- * می توانید این کار را با قرار دادن یک عصا روی زمین در مقابل خود و تکیه دادن به آن با دو دست انجام دهید.



۷. وضعیت سه پایه ایستاده دروازه بانی:

شبه وضعیت یک دروازه بان در هنگام انتظار برای ضربه زدن به دروازه است. ورزشکاران پس از فعالیت های شدید، به عنوان مثال دوی سرعت، این موضع را اتخاذ می کنند. چگونه این کار را انجام دهید:



بیمارستان سینا

وضعیت‌های بدنی مناسب

برای مقابله با تنگی نفس



تهیه کننده: واحد آموزش

ویرایش اول

بهمن ۱۴۰۲

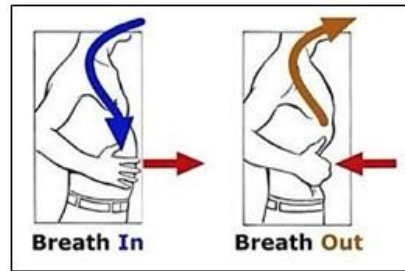
S-H/ED-502

۹. تنفس دیافراگمی

تنفس دیافراگمی نیز می‌تواند به مدیریت تنگی نفس کمک کند.

برای امتحان این سبک تنفس:

۱. روی یک صندلی با زانوهایی خم شده و شانه‌ها، سر و گردن آرام بنشینید.
۲. دست خود را روی شکم خود قرار دهید.
۳. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید. شما باید در زمان نفس کشیدن حرکت شکم خود به سمت بیرون را زیر دست خود احساس کنید.
۴. در حین بازدم، عضلات خود را سفت کنید. باید احساس کنید که شکم شما کاملاً به داخل فشرده شده است. با لب‌های جمع شده از طریق دهان نفس بکشید.
۵. بر بازدم بیشتر از دم تاکید کنید. بازدم را برای مدت طولانی‌تر از حد معمول قبل از اینکه دوباره به آرامی دم کنید ادامه دهید.
۶. حدود ۵ دقیقه این کار را تکرار کنید.



<https://www.healthline.com/health/home-treatments-for-shortness-of-breath#other-treatments/2021>

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

برای آموزشهای بیشتر و تماس با ما سایت را مشاهده فرمایید:

www.semnansinahospital.com

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۱. بایستید و پاهای خود را از هم دور و کمی خم کنید، مانند یک دروازه بان. با قرار دادن دست‌های خود روی ران‌های خود برای انتقال وزن بازوها از خود حمایت کنید.

۲. اطمینان حاصل کنید که شکمتان آزاد است برای مثال با باز کردن دکمه‌های شلوار،

۳. به آرام‌ترین شکل ممکن در شکم خود نفس عمیق بکشید. شکم شما

هنگام دم بیرون می‌آید

و با بازدم دوباره پایین

می‌رود. بازدم را با

استفاده از تنفس لب

فشرده انجام دهید.

۴. در این حالت بمانید تا

زمانی که تنفس شما

آرام شود و تنگی نفس

شما بهبود یابد.



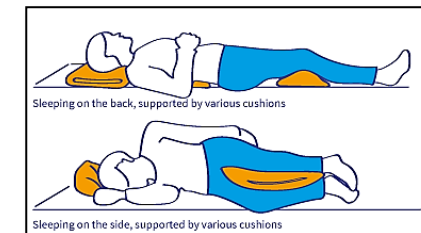
۸. خوابیدن در وضعیت آرام

افراد مبتلا به آپنه خواب هنگام خواب دچار تنگی نفس می‌شوند. این حالت می‌تواند منجر به بیدار شدن مکرر شود که می‌تواند کیفیت و مدت خواب شما را کاهش دهد.

✓ سعی کنید به پهلو دراز بکشید و یک بالش بین پاهای خود قرار دهید و زیر سر خود را با بالش‌ها بالا ببرید و پشت خود را صاف نگه دارید.

✓ یا به پشت دراز بکشید و سرتان را بالا بیاورید و زانوهایتان را خم کنید و یک بالش زیر زانو بگذارید.

هر دوی این موقعیت‌ها به آرامش بدن و مجاری تنفسی کمک می‌کند و تنفس را



آسان‌تر می‌کند.

در صورت ایجاد

وقفه تنفسی در

خواب از پزشک

خود بخواهید

شما را از نظر

آپنه خواب ارزیابی کند