Ano ang Gagawin kapag Kinakapos ng Hininga sa Post Covid-19 Recovery

Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

Managing Breathlessness in Post Covid-19 Recovery

Madalas na kinakapos ng hininga ang mga taong nagre-recover mula sa COVID-19. Ang pangangapos ng hininga ay maaring mangyari para sa iba't-ibang mga dahilan. Kapag nangyari ito, ang mga tao ay maaring matakot, mabalisa, o mag-panic, at maari nitong limitahan ang kanilang mga aktibidad.

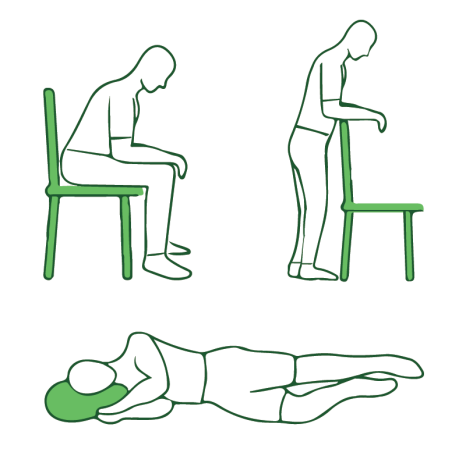
Ang mga sumusunod na ideya ay maaring makatulong sa inyo kung kinakapos kayo ng hininga. Maaring mas makatulong ang ilan dito kaysa sa iba. Subukan ang mga ito at gawin ang pinaka-nakakatulong sa inyo:

Mga Posisyon para sa Pagpapahinga

Gamitin ang 3 posisyon na ito upang mabigyang-ginhawa ang inyong pangangapos ng hininga kapag kayo'y nagpapahinga, o kapag katatapos lamang ninyo ng isang aktibidad.

Subukang irelaks ang inyong mga kamay, wrist/galanggalangan, mga balikat, leeg, at panga hangga't maaari.

Maari kayong gumamit ng anumang posisyon na komportable para sa inyong paghinga – maari din kayo magpalit ng mga posisyon.



Paghinga Habang Hindi Gaanong Nakabuka ang Bibig

Ika-1 hakbang: Dahan-dahang mag-inhale o huminga nang papasok gamit ang inyong ilong

Ika-2 hakbang: Isara nang kaunti ang inyong bibig na parang hihipan ninyo ang isang kandila, at umihip gamit ang inyong medyo saradong bibig hangga't komportable ninyong magagawa ito. Makakatulong ito na mailabas ang lahat ng hangin mula sa inyong mga baga.

Ulitin ang ika-1 at ika-2 hakbang nang tatlo hanggang limang beses

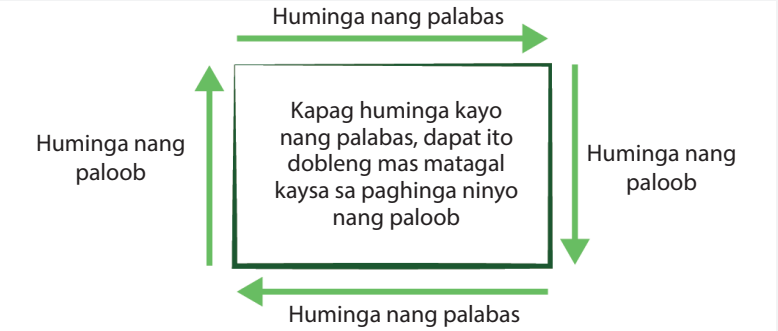
Ika-3 hakbang: Huminga nang normal nang 1 minuto.

Maari ninyong gamitin ang 3 hakbang na ito kapag kinakapos kayo ng hininga.

Provincial Health Services Authority · First Nations Health Authority · fraserhealth · island health · BC AHSN · Interior Health · northern health · Providence Health Care · Vancouver CoastalHealth · SFU · UBC

Mag-breathe ng isang Rectangle

Oras na nakahanap na kayo ng isang komportableng posisyon, maghanap ng isang rectangle sa inyong paligid. Ito'y maaring isang bintana, pintuan, retrato, o ang TV screen. Ngayon ay sundan ang mga gilid ng rectangle, pagmasdan ito gamit ang inyong mga mata, habang kayo'y humihinga - huminga nang papasok kapag pinagmamasdan ng inyong mga mata ang mga maikling gilid, at huminga nang palabas kapag pinagmamasdan ng inyong mga mata ang mga mahabang gilid. Unti-unting bagalan ang pag-ikot ng inyong mga mata sa mga gilid ng rectangle, at huminto sa mga sulok upang matulungan kayong bagalan ang inyong paghinga.



Kontrol ng Paghinga (paghinga gamit ang tiyan)

Kapag humihinga, dapat ninyo nakikitang tumataas at bumababa ang inyong tiyan habang kayo ay humihinga nang paloob at palabas. Ang pagpraktis ng pagkontrol ng inyong paghinga ay makapagbibigay-ginhawa sa inyong pangangapos ng hininga at makapagpapalakas sa inyong diaphragm muscle:

1. Umupo nang komportable, habang mabuting nasusuportahan ang inyong likod.
2. Ilagay ang isang kamay sa inyong tiyan, sa ibaba lamang ng inyong ribs/tadyang - huwag ito sobrang idiin.
3. Dapat steady at relaxed lamang ang inyong paghinga – huwag huminga nang malalim.
4. Ang inyong mga kamay ay dapat kumilos nang palabas habang kayo ay humihinga nang paloob, at dapat ito bumalik sa dati habang kayo ay humihinga nang palabas; ibig sabihin nito'y gumagana nang mainam ang inyong diaphragm.

Subukang gawin ito nang 3-4 minuto, 3-4 na beses bawat araw.

Pagpasensiyahan ang inyong sarili

Dapat ninyo asahan na magkakaroon kayo ng mga araw na mas mabuti kaysa sa ibang mga araw. Ang progreso ay malamang na hindi magiging pare-pareho o predictable.Huwag ninyo ikumpara ang mga resulta ng araw na ito sa mga resulta kahapon, o kung paano ang inyong sitwasyon bago kayo nagkasakit, at huwag din ikumpara ang inyong sitwasyon sa sitwasyon ng ibang mga tao.

Tandaan na ang pagpraktis ng masigasig na mga istratehiya sa pacing, at ang manatili sa loob ng iyong energy envelope ay mabisang paraan upang mapamahalaan ang pangangapos ng hininga.