



پیشگیری از آسم در دوران کرونای مزمن

تنگی نفس در افراد پس از ابتلا به کرونا شایع است. آسم علل مختلفی دارد. ممکن است در بیشتر مواقع احساس تنگی نفس داشته باشید یا فقط هنگام راه رفتن یا ورزش احساس تنگی نفس کنید. احساس تنگی نفس می تواند ترسناک باشد یا باعث ایجاد نوعی اضطراب در بین افراد شود. با این حال، برخی از درمان ها وجود دارد که می تواند به شما برای رفع تنگی نفس کمک کند. خوب غذا خوردن و خواب کافی، عدم نگرانی، فعالیت منظم و زندگی در محیطی سالم به شما کمک می کند تا مشکل آسم خود را حل کنید برای اطلاعات بیشتر به لینک زیر مراجعه کنید: [Movement and Exercise](#)

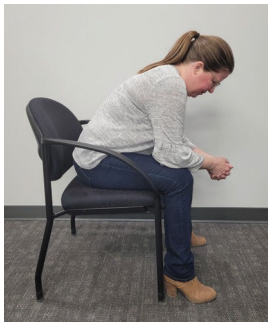


چه چیزی می تواند به من کمک کند تا از تنگی نفس خلاص شوم؟

- غذای سالم
- خواب کافی
- استفاده از ابزارهای گام به گام
- یک فلپ کوچک برای دمیدن هوا روی صورت شما
- موقعیت های مناسب بدن
- یافتن راه هایی برای کاهش اضطراب
- انرژی خود را حفظ کنید (برای اطلاعات بیشتر به این لینک مراجعه کنید [Managing Fatigue and Long COVID](#))
- از تمرینات تنفسی خاص استفاده کنید

موقعیت های مناسب برای بدن:

نگه داشتن بدن در وضعیتی که به شما کمک می کند تنگی نفس را کاهش دهید موقعیت اشتباه بدن باعث افزایش تنگی نفس می شود. صاف نگه داشتن کمر به کاهش تنگی نفس نیز کمک می کند.



نشستن:

1. هر دو پا را روی زمین بگذارید.
2. سر و شانه های شما باید در یک خط باشند.
3. دستان خود را روی زانوهای خود قرار دهید.
4. بازوهای خود را شل کنید.

استاد شدن:

1. پشت خود را به دیوار تکیه دهید.
2. پاهای خود را در فاصله صاف نگه دارید.
3. سر و شانه های خود را در یک سطح نگه دارید.
4. دست های خود را روی ران ها یا روی کاناپه قرار دهید.



استراحت با یک جسم آهنی:

1. چیز محکمی پیدا کنید که زیر دستتان لیز نخورد، مانند صندلی.
2. بازوهای خود را روی صندلی قرار دهید.
3. سر و شانه های خود را تراز کنید.
4. بازوها و شانه های خود را شل نگه دارید.

کمیبود تشوشات:

نگرانی باعث تنگی نفس می شود. در اینجا چند راه برای مبارزه با اضطراب آورده شده است:

- از قبل فکر کنید و سعی کنید از چیزی که شما را نگران می کند دوری کنید.
- برای چیزهایی که کنترل آنها برای شما دشوار است، برنامه منظمی داشته باشید.
- اگر احساس اضطراب می کنید، بنشینید، استراحت کنید و شروع به انجام تمرینات تنفسی کنید.
- با دوستان و خانواده خود در مورد آنچه نگران هستید صحبت کنید. اگر اطلاعاتی دارند می توانند به شما کمک کنند.
- سعی کنید نگرانی های خود را با تیم مراقبت های بهداشتی خود در میان بگذارید.
- با خودت مهربان باش. به خودتان اطمینان دهید. بعضی ها بهتر از بقیه هستند. عملکرد شما هر روز یکسان نخواهد بود. سعی کنید امروز خود را با دیروز، قبل از بیماری خود یا با افراد دیگر مقایسه نکنید.



تمرینات تنفسی:

تنگی نفس ممکن است شما را مضطرب کند و ممکن است سریعتر از حد معمول نفس بکشید. این ممکن است تنگی نفس شما را بدتر کند. در اینجا چند نکته وجود دارد که می تواند به شما در کاهش تنگی نفس کمک کند.

تنفس با دان بسته:

این نوع تنفس به شما کمک می کند تا دی اکسید کربن را دفع کنید و تنفس خود را آرام کنید. در طول تمرین، سعی کنید دو بار بیشتر از دم خود بازدم کنید.



Inhale

Exhale

1. از طریق دهان بسته به مقدار معمولی هوا تنفس کنید.
2. دهان خود را بسته نگه دارید.
3. لب هایتان را بسته نگه دارید و اجازه دهید هوا از دهانتان خارج شود.

تنفس دیافراگماتیک:

دیافراگم عضله اصلی تنفس است. اگر کنترل سالم این عضله را درک کنید، می تواند به شما در کنترل تنگی نفس کمک کند..



Inhale

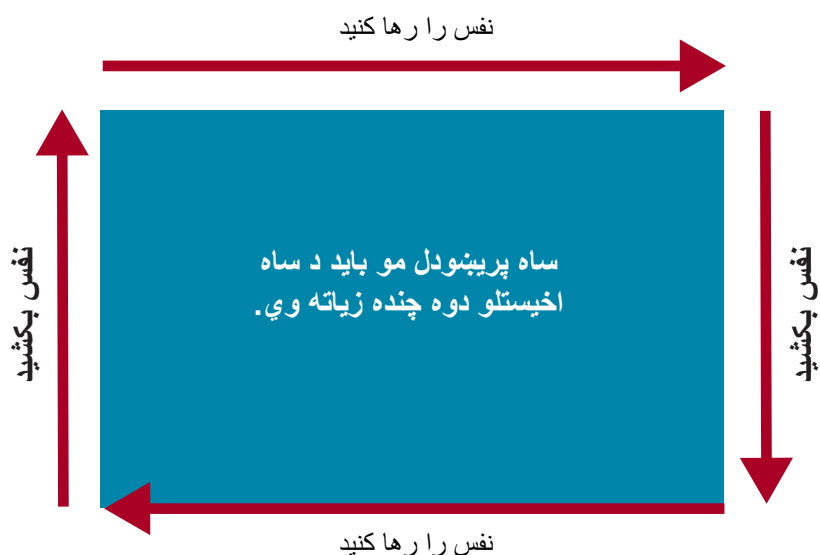
Exhale

1. شانه های خود را شل کنید و روی یک صندلی بنشینید.
2. دستان خود را روی شکم خود قرار دهید.
3. از طریق بینی نفس بکشید، قفسه سینه شما باید زیر دستان شما حرکت کند.
4. از طریق لب های بسته بازدم کنید، بینی شما باید بنشیند.

با کمک چند ناحیه زیر نفس بکشید:

این تمرین به شما کمک می کند تا تنفس خود را تنظیم و آرام کنید:

1. به دنبال یک مکان آرام باشید.
2. شینی را پیدا کنید که شکلی گرد دارد، مانند تلویزیون یا در.
3. در حین تنفس گوشه های شکل چند دایره ای را دنبال کنید.
4. هنگام دم، اضلاع کوتاه را دنبال کنید.
5. در حین بازدم قسمت هایی را که طول بیشتری دارند دنبال کنید (بازدم باید دو برابر دم باشد).
6. در گوشه های چند ضلعی مکث کنید تا به شما کمک کند نفس خود را بگیرید..



برای منابع دیگر معلوماتی

ویدیو های زیر را ببینید

[The Power of Breathing: Utilizing the BradCliff® Method](#)

[Shortness of Breath and Long COVID, What have we Learned?](#)