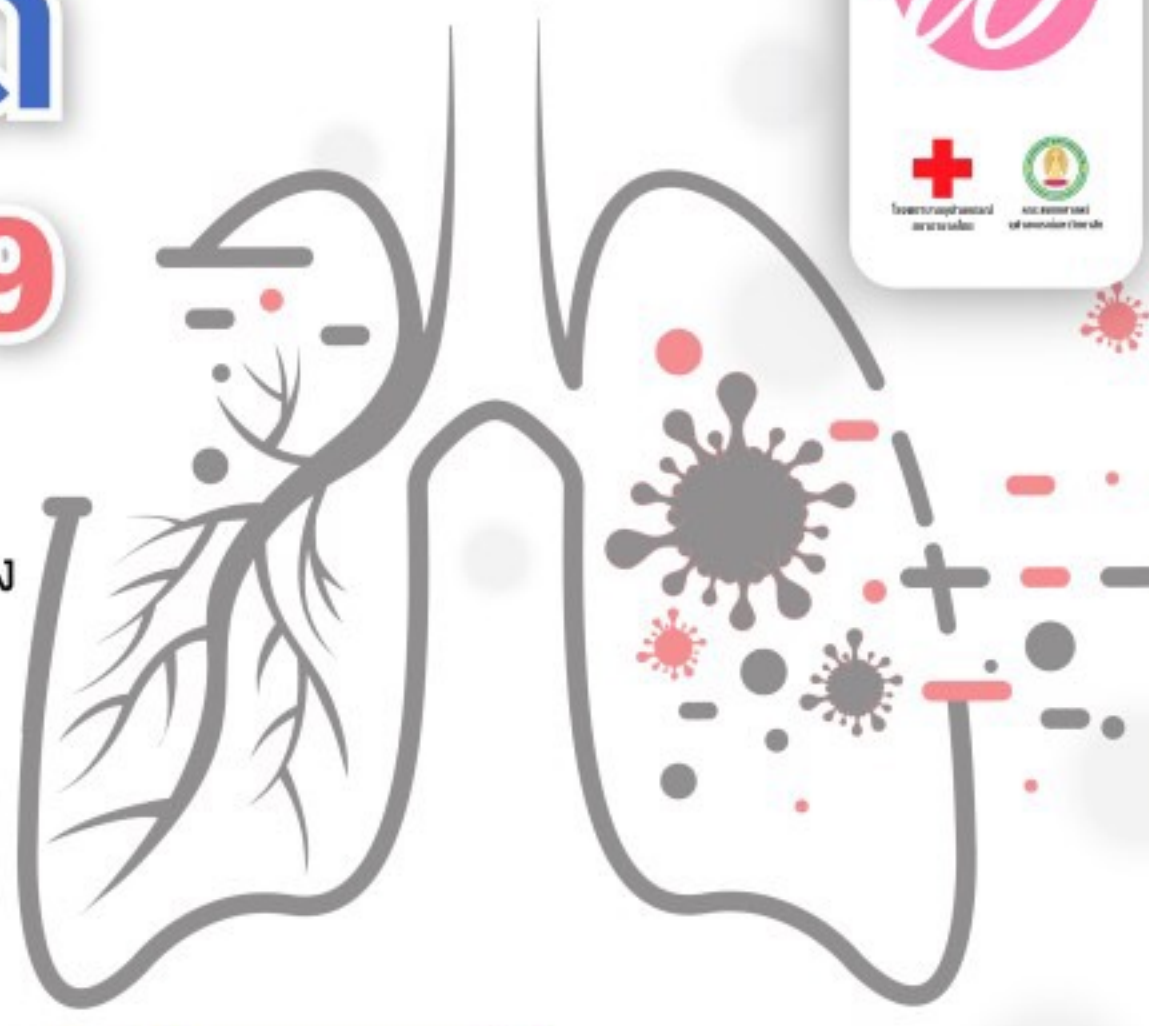


ฟื้นฟูปอด สู้ COVID-19



การติดเชื้อ COVID-19 ทำให้ปอดอักเสบและมีเสมหะ
อุดกั้นถุงลมปอด ส่งผลให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลง
เกิดอาการเหนื่อยหอบไปจนถึงภาวะหายใจล้มเหลว

สำหรับผู้ป่วยที่อาการทางเดินหายใจไม่รุนแรง
สามารถฝึกการหายใจได้ด้วยตนเองไปพร้อม ๆ
กับวิดีโอสาธิต เพื่อป้องกันภาวะปอดแฟบและฟื้นฟู
สมรรถภาพปอด



การหายใจเพื่อฟื้นฟูปอด

หายใจแบบ

ใช้กล้ามเนื้อกระบังลม

หายใจเข้าท้องป่อง มือที่หน้าท้อง
ถูกดันออก



การหายใจแบบเป่าปาก

หายใจเข้าท้องป่อง
แล้วเป่าลมออกทางปากช้า ๆ



การไออย่างมีประสิทธิภาพ

หายใจเข้าลึกกลั้นไว้ 2 วินาที
ไอออกให้เร็วและแรง



การฝึกหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวทรงอก

ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมหายใจเข้า เอามือลงพร้อมหายใจออก



ฝึกหายใจ 3-5 ครั้ง/รอบ แต่ละรอบพัก 1 นาที
ทำได้หลาย ๆ รอบต่อวัน

วิดีโอสาธิต



ข้อมูล ณ วันที่ 14 เมษายน 2563

ที่มา : อ. พญ.ทิพย์พร วัชรพงศ์