

گہری سانس لینے اور کھانسنے کی ورزشیں

مریضوں کے لیے معلومات



یہ کتابچہ گہری سانس لینے اور کھانسنے کی ورزشوں کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس کا مقصد مریضوں کی جانب سے بارہا پوچھے گئے سوالات کے جوابات فراہم کرنا ہے۔ اس کتابچے سے آپ کو بہتر معلومات حاصل ہوں گی کہ، کس طرح ان ورزشوں کی ادائیگی کی جائے۔

 آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

- پیٹ پر رکھا ہوا ہاتھ اندر دباتے ہوئے سانس لیں جب کہ سینے پر رکھا ہوا ہاتھ ساکت ہی رہے۔
- پانچ گنتی تک ہوا کو پیٹ میں رکھیے۔

- سانس کو آہستگی سے باہر نکالنے کے لیے حتیٰ کہ پیٹ پر موجود ہاتھ اندر کی طرف چلا جائے اور سینے پر رکھا ہوا ہاتھ بدستور ایسا ہی رہے، تمام سانس آہستگی سے منہ کے ذریعے باہر نکالے۔

۲۔ پرس لپ بڑھانگ

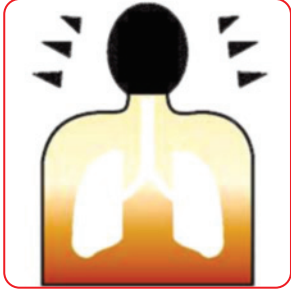
- اس سے سانس باہر خارج کرنے کے دوران مثبت دباؤ برقرار رکھ کر ہوا کی گزرگاہوں کو کھلا رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- منہ بند کر کے ناک کے ذریعے سانس لیجئے۔
- سانس کو ہونٹوں کے ذریعے اس طرح باہر نکالنے جیسا کہ سیٹی مارنے یا موم بتی بجھانے کے لیے نکالی جاتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم کال کریں

سی 2 وارڈ

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

فون: 34930051 Ext. 3290-91



یہ ورزشیں کتنی جلدی جلدی کرنی چاہیں؟

• گہری سانس لینے کی ورزشیں ہر گھنٹے بعد کرنی چاہیے۔

• ایسے مریض جن میں پیٹ یا سینے کی سرجری ہو چکی ہو انہیں گہری سانس لینے کی ورزش دن میں کم از کم تین سے چار بار کرنی چاہیے۔ ہر سیشن میں کم از کم پانچ گہری سانس لینا شامل ہیں۔

• گہری سانس لینے کی ورزشیں ہر گھنٹے بعد ادا کی جاسکتی ہے خصوصاً ایسے مریض جن میں سانس سے متعلق تکالیف پیدا ہونے کا خدشہ ہو۔

رضا کارانہ کھانسی



• کھانسی گہری ہو جو پچھڑوں تک جائے اور محض حلق تک نہ رہے۔

• بیٹھنے کی پوزیشن میں کھانسی کے سب سے زیادہ موثر نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

• ایک خوب گہری سانس لے کر، پیٹ اور نظام تنفس کے دیگر اہم عضلات کو استعمال کرتے ہوئے زور سے کھانسیں۔

• اگر مریض کے پہلے آپریشن ہو چکا ہو تو آپ کے کھانسنے وقت شکاف کے دونوں جانب اپنی ہتھیلیوں سے مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

• ایسے مریض جن کا پیٹ کا آپریشن ہو چکا ہو، وہ پیٹ پر چھوٹا سا گول تکیہ رکھ کر مدد لے سکتے ہیں۔

گہری سانسوں والی ورزشیں

گہری سانسوں والی ورزشوں کی دو اقسام ہیں۔

۱۔ ڈایا فرائینک برہتھنگ ایکسرسائز

• ڈایا فرائینک برہتھنگ عضلات کو آرام دی سکتی ہے، آکسیجن لیور کو بڑھاتی ہے اور تناؤ سے نجات دلاتی ہے۔

• ایک ہاتھ اپنے پیٹ پر اور دوسرا ہاتھ سینے پر رکھیے۔



گہری سانس لینے اور کھانسنے کی ورزشیں میں یہ ورزشیں کیوں کروں؟

گہری سانس لینے اور کھانسنے کی ورزشیں، ہوا کی نالیوں کی گزرگاہوں سے نکلنے والے مادہ / ریزش کو صاف کرنے میں، تنفس کے عمل کی مدد کرتی ہیں۔ سینے کی جکڑن میں گہری سانس لے کر خود کھانسنے کے عمل کی بدولت سانس کی نالی میں ریزش نکالنے کے لیے حرکت میں مدد ملتی ہے۔

یہ ورزشیں کس طرح مفید ہیں؟

گہری سانس لینا آپ کے لیے بہت سی صورتوں میں مفید ہے۔

• یہ ورزشیں گیسوں کے تبادلے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

• یہ خلیوں میں موجود آکسیجن کی مقدار کو بڑھا دیتی ہیں۔

• یہ آرتھو اسٹیک نمونیا سے محفوظ رکھتی ہیں۔

• آپ کو آرام پہنچاتی ہیں۔

• اس سے آپ کو درد پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔

• اس سے سرجری کے بعد سینے میں پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کے امکانات کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کن افراد کو یہ ورزشیں کرنی چاہیں؟

• ایسے مریض جو بیزریٹ پر ہوں یا جو کسی قسم کی سرجری کے عمل سے گزر چکے ہوں مثلاً پیٹ یا سینے کی سرجری۔

• ایسے مریض جن میں سانس کی تکالیف ہونے کا خطرہ ہو۔

• ایسے مریض جن میں سانس کی نالی میں ریزش کے عمل سے متاثر ہونے کا خطرہ ہو۔

