

# ก้าวสู่สุขภาพดีด้วยการหายใจ หลัง COVID 19



## การหายใจหลัง COVID 19

การหายใจหลัง COVID-19 อาจมีผลต่อสุขภาพหัวใจและปอด ทำให้เกิดภาวะหอบเหนื่อย หายใจลำบาก หรืออ่อนเพลีย แนะนำการฝึกหายใจที่ช่วยลดอาการเหล่านี้

### การจัดการร่วมกับการหายใจเพื่อลดอาการหอบเหนื่อย



บอนหน้ายหรือนอนตงแต่แรก “**หบุนศ์ร์ระหัสสูง**”  
ด้วยหมอบหอบหายใจ



นั่งหรือยืนโน้มตัวไปด้านหน้าหรืออาจยืนหลังพิงกำแพง  
ขณะที่อยู่ในท่าดังกล่าว ควรอยู่ในท่าทางที่ผ่อนคลาย  
แล้วให้หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ และจึงหายใจออกด้วย  
การเป่าปากยาว ๆ

## การฝึกหายใจเพื่อเพิ่มการขยายตัวของปอด



รูปที่ 1



รูปที่ 2

ควรฝึกในท่านั่งหรือนอน วางมือตามรูปที่ 1 จากนั้นหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ สบาย ๆ ให้ท้องพองออก ชี้รับรู้ได้จากมือก้าวบนท้อง แล้วจึงหายใจออกด้วยการเป่าปากช้า ๆ ตามรูปที่ 2



รูปที่ 3



วางมือตามรูปที่ 3 หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ สบาย ๆ ให้หายใจครองด้านบนหานออก แล้วจึงหายใจออกด้วยการเป่าปากอย่างช้า ๆ

การฝึกหายใจควรทำประมาณ 5-6 ครั้ง/รอบ  
แล้วจึงพัก สามารถทำได้บ่อย ๆ เก่าก็ไม่มีอาการเหนื่อย



## การกำกัจวัตรประจำวัน.

ในช่วงแรกที่เหนื่อยง่าย ควรจัดกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมเพื่อลดอาการหอบเหนื่อยที่มีจำเป็น ควรตั้งเป้าหมายไม่เกินระดับเหนื่อยมาก

- ผ่อนแรงด้วยการปรับท่าทาง ไม่ควรอยู่ในท่าขึ้น ก้มตัว หรือย่อตัว
- เริ่มทำงานที่ใช้แรงบ้ออย ไม่ควรทำงานหนัก มีช่วงพักบ้างอย่างควรขอให้คนอื่นช่วยทำ

## การดูแลพื้นฐานของสุขภาวะ...



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ  
ควรดีดตัวกระตุนต่าง ๆ เช่น กาแฟ และกอ窝ล์



ทานอาหารที่มีประโยชน์  
และดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อช่วยพื้นฟูร่างกาย



การออกกำลังกาย  
เพื่อให้ร่างกายกลับมาแข็งแรง

## การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสม (ดังแสดงในตาราง) สามารถทดสอบได้ด้วยการพูดเป็นประโยชน์หรือ พูดประมาณ 12 พยางค์ ขณะออกกำลังกาย เช่น “กีฬา กีฬา เป็นยาสุภาพ ใจดี”

การทดสอบ	ระดับความหนัก
พูดจบประโยชน์ได้ต่อเนื่อง โดยไม่พักหายใจ	น้อยไป เพิ่มได้อีก
พูดจบประโยชน์แต่ต้องหยุดพักหายใจ 1 หรือ 2 ครั้ง มีอาการเหนื่อยเล็กน้อย	ระดับที่พอได้
พูดไม่จบประโยชน์ เนื่องจากมีอาการเหนื่อยมาก	หนักเกินไป ควรลดระดับ หรือหยุดพัก

### การออกกำลังกาย ประกอบด้วย

#### 1. การอบอุ่นร่างกายแบบเบาๆ ประมาณ 5 นาที



#### 2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง



เมื่อแข็งแรงขึ้นสามารถออกกำลังกายได้โดยที่ไม่ต้องซั่น



การออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก ควรเริ่มจากน้ำหนักเบาเท่าที่ยกได้จำเป็น 8-10 ครั้ง/รอบ สามารถเพิ่มความยากโดยการเพิ่มจำนวนรอบ และจึงค่อยเพิ่มน้ำหนัก

#### 3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน



ควรเริ่มเดินทางที่รำขึ้นลงเรียบ การเพิ่มระดับความยากสามารถเพิ่มระยะทางหรือระยะเวลา ความเร็ว หรือเดินในที่ซับซ้อน เช่น ป่า หนองน้ำ ภูเขา คือ ประมาณ 20-30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์

#### 4. การคลายอุ่น ประมาณ 5 นาที เพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บ และช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น



**ข้อควรระวังผู้สูงอายุ** หรือผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวที่เสี่ยงต่อการล้มหรือมีอาการคลื่นไส้ เบี้ยบศีรษะ หน้ามืด หายใจลำบาก แห้งแล้งมาก เจ็บหน้าอก ควรปรึกษาแพทย์ หรือขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากนักกายภาพบำบัดได้