

การฝึกหายใจเพื่อสุขภาพปอดยุคโควิด

ผศ.พญ.ไกลดา ศรีสิงห์

กุมารแพทย์โรคระบบทางเดินหายใจ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ในสถานการณ์ปัจจุบันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจของเด็กรวมถึงผู้ใหญ่ทั้งในคนปกติ และคนที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรังหากติดเชื้อดังกล่าวจะเกิดปัญหาการแลกเปลี่ยนก๊าซจนเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ การฝึกหายใจ และออกกำลังกายเพื่อให้ปอดแข็งแรงจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประชาชนทั่วไปเพื่อเตรียมรับมือกับโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจทั้งจากเชื้อไวรัสโควิด-19 และเชื้ออื่นๆ การฝึกการบริหารการหายใจที่ถูกต้องมีดังนี้

I. การฝึกการบริหารการหายใจ เพื่อ สุขภาพปอด

ท่าที่ 1 ท่าบริหารการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้า

ท้องหรือกะบังลม (Abdominal or diaphragmatic)

เป็นการหายใจที่ใช้กำลังน้อยสุด และลมเข้า-ออกปอดมากที่สุด มีวิธีทำดังนี้
ยืนหรือนั่งตัวตรงในอิริยาบถที่ผ่อนคลายไหล่ไม่ห่อ วางฝ่ามือบนหน้าท้อง และหน้าอกดังรูปที่ 1 หายใจเข้าลึกๆทางจมูกให้หน้าท้องป่องออก หากทำถูกหน้าท้องจะป่องออก หายใจออกโดยการผ่อนลมหายใจออกช้าๆ

ยาวๆผ่านทางไรฟันในขณะที่ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อย จะสังเกตเห็นว่ามือที่วางอยู่บนหน้าท้องจะเคลื่อนลง ควรหัดทำซ้ำหลายๆครั้งจนแน่ใจว่าสามารถหายใจด้วยวิธีดังกล่าวได้



รูปที่ 1

การบริการการหายใจแบบอื่น

การบริการการหายใจแบบอื่นที่อาจช่วยให้มีการบริหารกล้ามเนื้อของกะบังลมหรือหน้าท้อง ได้แก่ การหัดเป่า ฟองสบู่ เป่าลูกโป่ง หรือของเล่นชนิดที่เด็กต้องออกแรงเป่าหลังจากสูดหายใจเข้าเต็มที่แล้ว เช่น กังหัน พลาสติกที่วางซ้อนกัน กระดาษสีตัดเป็นรูปผีเสื้อตัวเล็ก หรือกลีบดอกไม้อีกเป่าปากเป่าให้บินได้



ในระยะเริ่มแรกเด็กๆ ควรเริ่มด้วยการเป่าลูกโป่งชนิดที่ลูกเล็กๆเป่าง่ายุก่อนแล้วจึงเลือกลูกที่โตขึ้น และเป่ายากขึ้นเป็นลำดับ (ควรมีพ่อพลาสติกสวมที่ปลายลูกโป่งก่อนเป่าเพื่อสะดวกในการเป่า และการทำความสะอาด ไม่แนะนำให้ใช้ร่วมกัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ)



ท่าที่ 2 ทำบริหารการหายใจด้วยทรวงอกด้านข้าง

วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างบนด้านข้างของทรวงอกส่วนล่างหายใจเข้า-ออกโดยท่าที่ 1 ให้บริเวณทรวงอก และชายโครงส่วนล่างโป่งออก และยุบลงให้มากที่สุด เมื่อชำนาญแล้วใช้มือกดลงเบาๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้นขณะหายใจเข้า และเพื่อให้ลมออกจากปอดส่วนล่างให้มากที่สุดในขณะที่หายใจออก การฝึกการหายใจท่านี้ให้ทำซ้ำได้หลายครั้ง ตามแต่กำลัง และความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น

ประโยชน์ท่านี้ช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวทรวงอกให้มากขึ้น และยังช่วยในการขับเสมหะในกรณีที่มีอาการหืดไอที่เรื้อรัง และมีเสมหะ



ท่าที่ 3 ทำบริหารการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อ

ทรวงอกส่วนบน

วางมือบนหน้าอกใต้กระดูกไหปลาร้าใช้ปลายนิ้วมือกดลงเบาๆ หายใจเข้าให้ทรวงอกส่วนบนขยายตัวดันนิ้วมือขึ้น ไม่ควรเกร็งไหล่หย่อนตามปกติ หายใจเข้าแล้วกลั้นไว้ประมาณ 1-2 วินาที แล้วจึงหายใจออก ขณะที่หายใจออกให้ทรวงอกส่วนนี้ยุบลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยใช้มือกดช่วย ประโยชน์ท่านี้เพื่อให้ลมออกจากส่วนนี้ให้มากที่สุด และให้ทรวงอกส่วนบนแข็งแรงขึ้น ท่านี้มีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด หลอดลมหรือถุงลมโป่งพองเรื้อรัง เป็นต้น

ถ้าทุกท่านได้บริหารการหายใจดังกล่าว
ข้างต้นจนชำนาญแล้ว เชื่อว่าท่านจะมี
สุขภาพปอดที่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถสู้กับ
เชื้อโควิด-19 ได้อย่างแน่นอน

บรรณานุกรม

- สุภรี สุวรรณจุฑะ. การออกกำลังกาย และการบริหารการหายใจเพื่อสุขภาพปอดในเด็ก. พิมพ์ครั้งที่
3. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด; 2549.