

## बेहतर COVID-19 परिणामों के लिए श्वसन स्वास्थ्य

### अवलोकन

हल्के के दौरान कल्याण और व्यक्तिगत देखभाल पर ध्यान दें COVID-19 की अवधि संभावना और डिग्री को प्रभावित कर सकती है तीव्रता। सुदृढीकरण के सुस्थापित साधनों में कई वायरस के लिए प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बढ़े हुए जलयोजन हैं, संतुलित पोषण (चिकन या अंडा ड्रॉप सूप!), अच्छी नींद तंतुओं (ऊंचा तापमान) के साथ आदतें और गैर-हस्तक्षेप जब तक यह सुरक्षित सीमा से अधिक न हो [1]। श्वसन स्वास्थ्य में सुधार संक्रमित होने से पहले भी, परिणामों में सुधार करना चाहिए। COVID-19 से बीमार व्यक्तियों के वातावरण का अच्छा वेंटिलेशन, और लगातार सफाई, व्यापक रूप से है स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा अनुशंसित [2] - [५] यह महत्वपूर्ण है किसी को भी, जो एक मरीज के साथ बातचीत करना चाहिए, चाहे परिवार घर में सदस्य, या चिकित्सा में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता समायोजन। यह वायरल कणों को व्यक्ति के पुनः उपयोग को कम करने के माध्यम से भी लाभ प्रदान कर सकता है, जो प्रभावित हो सकता है फुफ्फुसीय ऊतक जो अभी तक संक्रमित नहीं है, या हाल ही में हुआ है प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा मंजूरी दे दी। श्वसन को बेहतर बनाने के लिए गहरी सांस ली गई है कई स्थितियों में स्वास्थ्य और रोगी परिणाम [6] - [8]। जबकि अधिक गहन छाती फिजियोथेरेपी नहीं हुई है अस्पताल में भर्ती निमोनिया के रोगियों के इलाज में प्रभावी पाया गया [९], हल्के लक्षणों के लिए मानक श्वास व्यायाम हो सकते हैं फायदेमंद। लगभग 80% मामलों में, COVID-19 में केवल हल्के लक्षण होते हैं और व्यक्ति महत्वपूर्ण चिकित्सा की आवश्यकता के बिना ठीक हो जाते हैं

हस्तक्षेप। 20% मामलों में रोग गंभीर हो जाता है, 10%  
वेंटिलेटर सहित जीवित रहने के लिए गहन देखभाल की आवश्यकता होती है। और 2-  
4% मामलों में मौत होती है। परिणाम के प्रति भी संवेदनशील है  
अंतर्निहित हृदय स्वास्थ्य और जोखिम उम्र के साथ नाटकीय रूप से बढ़ जाता है। एक  
विशिष्ट मामले में रोग हल्के से शुरू होता है, और  
कई हफ्तों के बाद अचानक गंभीर हो जाता है।  
द्वारा वायरल प्रतिकृति और उन्मूलन के बीच एक प्रतियोगिता  
प्रतिरक्षा प्रणाली रोग की प्रगति को कम करती है। अचानक  
गंभीरता की शुरुआत इंगित करती है कि लड़ाई एक संक्रमण तक पहुंच जाती है  
(tipping बिंदु) एक अलग चरण में। इस कारण हो सकता है  
फेफड़ों के ऊतकों को नुकसान की हद तक, कुछ क्षमता का अधिभार  
प्रतिरक्षा प्रणाली, ऑटो-प्रतिरक्षा प्रभाव जैसे कि साइटोकाइन  
तूफान, या अन्य तंत्र। संक्रमण की संवेदनशीलता  
कई कारकों से पता चलता है कि इसमें भी एक छोटा सा बदलाव है  
अलग-अलग स्थितियां संतुलन को स्थानांतरित कर सकती हैं। को मजबूत बनाना  
प्रतिरक्षा प्रणाली या वायरस के प्रसार की क्षमता को कम करना  
फुफ्फुसीय ऊतक के पार सहायक हो सकता है।

कोरोनोवायरस खांसी, छींक से बूंदों के माध्यम से फैलता है  
और उन व्यक्तियों की हवा को बाहर निकालता है जो वायरस को ले जाते हैं (परवाह किए  
बिना)  
चाहे वे लक्षण दिखाते हों। फुफ्फुसीय स्वास्थ्य में सुधार और जोखिम को कम करने के लिए  
निम्नलिखित सिफारिशें /  
वायरल कणों का पुनः संयोजन उचित रूप से स्वास्थ्य के आसपास के व्यक्तियों के लिए  
सुरक्षित है। विशिष्ट स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के साथ या  
श्वसन संबंधी समस्याएं पहले अपने चिकित्सक से परामर्श करना चाह सकती हैं  
उन्हें अपनाना। कृपया ध्यान दें कि ये सिफारिशें होंगी  
रोकथाम के लिए विकल्प नहीं, हम केवल आशा करते हैं कि वे हो सकते हैं

कुछ मामलों में गंभीरता को कम करें।

सिफारिशों

एरोबिक व्यायाम। संक्रमण से पहले एरोबिक एक्सर्साइज़ को स्ट्रेंथेन कार्डियोवास्कुलर स्वास्थ्य के लिए अनुशंसित किया जाता है। एक बार संक्रमित होने पर,

हल्के लक्षणों की अवधि के दौरान, मध्यम दैनिक एरोबिक

व्यायाम फेफड़ों के वेंटिलेशन में सुधार कर सकता है। ऐसा व्यायाम हो सकता है

प्रतिरक्षा समारोह के रूप में अच्छी तरह से लाभ [10]। आदर्श रूप से, इस अभ्यास को करें

बाहर या खुली खिड़कियों के साथ या फिर अच्छी तरह हवादार

क्षेत्रों। पर्याप्त गर्म जलवायु में, लंबे समय तक चलता है या यहां तक कि

दौड़ने से फेफड़ों की क्षमता में सुधार हो सकता है। जंपिंग जैक, जॉगिंग

जगह में, या नृत्य भी छोटे स्थानों में किया जा सकता है।

खिड़कियां खुली रखें जहां तापमान की अनुमति हो। यह सबसे अच्छा है

एयरफ्लो के बाहरी होने के लिए, और निश्चित रूप से एयरफ्लो की अनुमति नहीं है

एक संक्रमित व्यक्ति से उन स्थानों की ओर जहां असंक्रमित हैं

व्यक्ति मौजूद हैं [9]। इसके दो लाभ हैं: (1) अनुमति देना

कमरे से बाहर निकलने के लिए हवा में मौजूद कोई भी वायरल कण, बल्कि

आप (या किसी और) से उन्हें वापस सांस लेने में; (2)

कमरे में अधिक ऑक्सीजन लाना - फेफड़ों के लिए सहायक

और चारों ओर स्वास्थ्य। यदि आपके क्षेत्र में मौसम ठंडा है,

कम से कम एक छोटी राशि के दौरान खिड़की खोलने पर विचार करें

हीटर चलाना भी। एयर प्यूरीफायर भी मददगार हो सकते हैं।

बाहर समय बिताएं (बिना दूसरों के पास पहुंचें)

6 फीट। [11])। बालकोनी, बैक यार्ड या पेटीस, अच्छे स्थान हैं

दूसरों के साथ निकटता से बचने के साथ-साथ चलता है। इस

खिड़कियों को खुला रखने के समान ही लाभ है- सुनिश्चित करना

पूर्व में वायरल कणों को फिर से साँस नहीं लिया जाता है।

नाक से सांस लें। नाक से सांस लेना

सिलिया (छोटे बाल) और श्लेष्म के माध्यम से आने वाली हवा को साफ करने में मदद करता है

झिल्ली, इस प्रकार बीमारी के खिलाफ एक ढाल बना रही है। नाक का श्वास भी आने वाली हवा को गर्म और नम करती है।

गहरी साँस लेना। गहरी साँस लेना और साँस छोड़ना ताजा लाता है हवा में और फेफड़ों की क्षमता में सुधार कर सकते हैं। हम आम तौर पर सांस लेते हैं और हमारे फेफड़ों की क्षमता का केवल एक हिस्सा बाहर। वायरल का पर्दाफाश फेफड़े के अधिक स्थिर क्षेत्रों से कण आगे हो सकते हैं

वायरल कणों के लिए स्व-जोखिम को कम करना। गहरी सांस लेना है अक्सर स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सिफारिश की जाती है और किया जा सकता है नियमित समय पर दिन में कई बार।

अतिरिक्त फेफड़ों के स्वास्थ्य के तरीके। श्वसन स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए कई अतिरिक्त अभ्यास किए जा सकते हैं। रश देखें

यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर की सिफारिशें [12] अधिक के लिए बारीक अभ्यास।

साफ सतहों और कपड़े और बिस्तर धो लें। बारंबार धुलाई वायरल कणों को हटाती है जो सतहों पर जमा होती हैं और कपड़े और एक्सपोज़र या पुनः उपयोग को रोकता है।