

ਮੂਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ The Simple Act of Proning

...ਇਹ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਮੂਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ - ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਮੂਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ (ਪ੍ਰੋਨ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੂੰਹ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ “ਪ੍ਰੋਨਿੰਗ” ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਇਕ ਛੋਟਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਲੇਟਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੂਧੇ ਲੰਮੇ ਕਿਉਂ ਪੈਣਾ ਹੈ?

ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਦੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਵੀਓਲਾਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

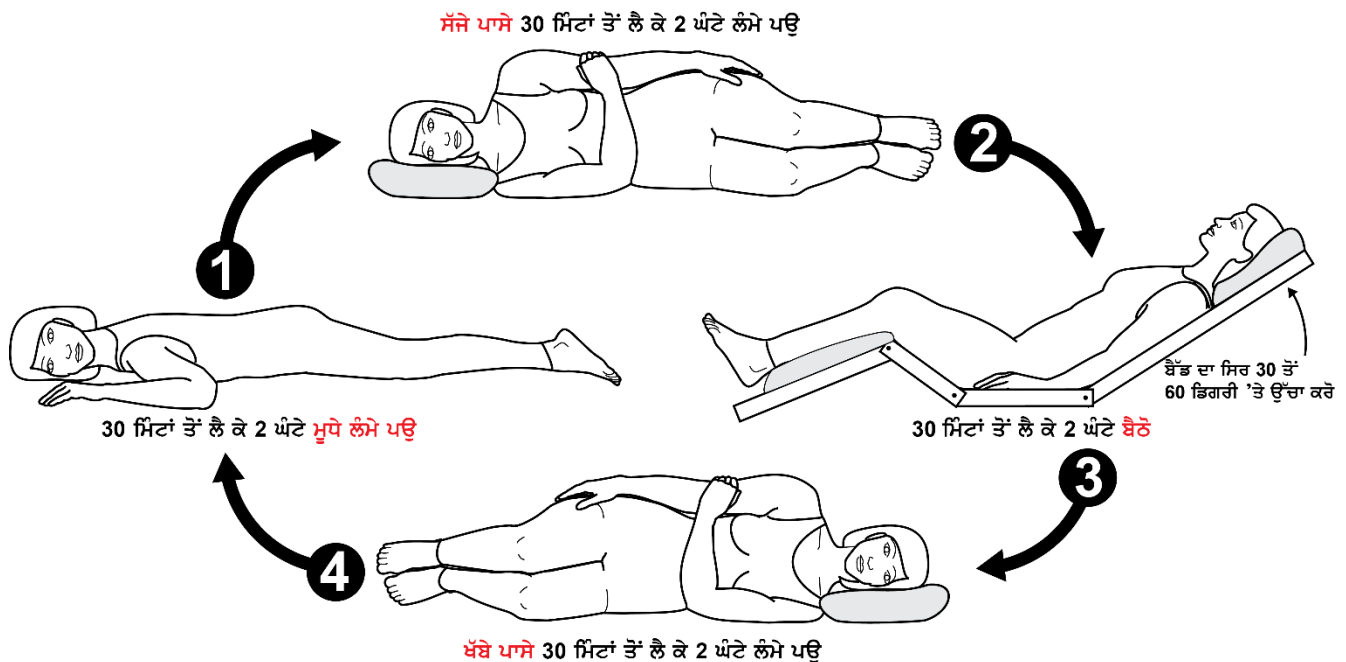
ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਬਦਲਣ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਖਿੱਚ (ਗਰੈਵਿਟੀ) ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ। ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਤੋਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੌਖਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ?

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀ ਹਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਉੱਪਰ
- ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਕੰਨ ਉੱਪਰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ (ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਉੱਪਰ

ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀ ਹਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖਾਸ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ।



ਮੂਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।