



# លំហាត់ផ្លូវដង្ហើម

World  
PT Day  
2021

លំហាត់ផ្លូវដង្ហើមអាចជួយធ្វើអោយសួតអ្នកជម្ងឺ COVID-19 គ្រលប់មកស្ថានភាពធម្មតាវិញ។ វាក៏ជួយដោះស្រាយអ្នកជម្ងឺដែលមានអារម្មណ៍តានតឹង និងស្រួស លំហាត់ផ្លូវដង្ហើមអាចជួយអ្នកអោយដំណើរការមុខដាសាច់ដុំ diaphragm លំហាត់ផ្លូវដង្ហើមក៏អាចជួយនិងបង្កើនសមត្ថភាពរបស់សួត។ ការដកដង្ហើមធ្វើឡើងដោយមិនឈប់ឈរនិងស្ងាត់ស្ងៀម ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមដកដង្ហើមរបស់អ្នកមានន័យថាអ្នកកំពុងធ្វើការយ៉ាងលំបាក។

គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនាអាចណែនាំអ្នកតាម រយៈលំហាត់ប្រាណដូចខាងក្រោម៖

<p><b>1</b> ១. លំហាត់ដកដង្ហើមពេលដេកថ្ងា</p> <p>ដេកថ្ងាបត់ដង្កងដូច្នោះគូទរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាសំរាកនៅលើកំរាលឬគ្រែ។</p>	<p><b>2</b> ២. លំហាត់ដកដង្ហើមពេលដេកផ្តាប់</p> <p>ដេកផ្តាប់ ដាក់ដៃក្នុងក្រោមក្បាលដូច្នោះអ្នកនឹងមានចន្លោះអាចដកដង្ហើមបាន</p>	<p><b>3</b> ៣. លំហាត់ប្រាណពេលអង្គុយ</p> <p>អង្គុយត្រង់នៅចុងគ្រែឬកៅអី</p>	<p><b>4</b> ៤. លំហាត់ដកដង្ហើមពេលឈរ</p> <p>ឈរត្រង់ និងដាក់ដៃអោយចំហៀងពោះរបស់អ្នក</p>
---	---	--	--

- ដាក់ដៃនៅលើឬអោបចំហៀងពោះរបស់អ្នក
- បិទមាត់របស់អ្នកពេលដកដង្ហើមចេញ
- ដកដង្ហើមយឺតយ៉ាវត្រច្មុះ និងមានអារម្មណ៍ថាពោះរបស់អ្នកហើបឡើងលើនិងរីកធំ។
- អ្នកមិនចាំបាច់ដកដង្ហើមចូលគ្រប់ពេលដោយរក្សាការដកដង្ហើមរែងរយ។
- ដូចការដកដង្ហើមចេញ ដោយធ្វើអោយខ្យល់ចេញពីសួតរបស់អ្នកយឺតយ៉ាវអ្នកមិនចាំបាច់ប្រឹងបញ្ចេញខ្យល់។ មានអារម្មណ៍តានតឹងដកដង្ហើមចេញ។
- ធ្វើម្តងទៀតរយៈពេល១នាទី

**5** ៥. លំហាត់ដកដង្ហើមពីស្លាបទៅញញឹម

- អង្គុយត្រង់នៅចុងគ្រែឬលើកៅអី
- ដាក់ដៃនៅលើក្បាល ធ្វើស្លាបអោយធំ
- ដាក់ដៃចុះ និងឈប់ស្លាបដោយការញញឹម រយៈពេល៣នាទី។
- ធ្វើម្តងទៀតរយៈពេល១នាទី

លំហាត់នេះរួមបញ្ចូលចលនាការដកដង្ហើមជ្រៅ ដែលជួយជំរុញការសំរេចសំរេចនិងបង្កើនកំលាំង នៅដៃស្តាំ។ វាក៏ជួយបើកសាច់ដុំក្នុងប្រអប់ទ្រូង ជួយសាច់ដុំ diaphragm មានចន្លោះទូលាយក្នុងការពង្រីកទំហំ។

**6** ៦. លំហាត់ដកដង្ហើមចង់សើច

- អង្គុយត្រង់នៅចុងគ្រែឬកៅអី
- ដាក់ដៃនៅលើឬអោបចំហៀងពោះរបស់អ្នក
- បិទមាត់ ដកដង្ហើមចូលយឺតយ៉ាវត្រច្មុះមានអារម្មណ៍ថាពោះហើបឡើងលើនិងរីកធំ។
- ពេលសួតរបស់អ្នកពេញ បិទមាត់ដកដង្ហើមចេញធ្វើជាចង់សើចដោយធ្វើសំលេង "hmmmmmm" កត់សំគាល់ពីដៃដែលនៅខាងក្រោមគេធ្លាក់ទៅក្រោម។
- ម្តងទៀត ដកដង្ហើមចូលតាមត្រច្មុះ ដកដង្ហើមចេញតាមត្រច្មុះពេលធ្វើចង់សើច។
- ធ្វើម្តងទៀតរយៈពេល១នាទី

ព័ត៌មាននេះបានអនុម័តដកស្រង់ចេញពីប្រភពដូច ខាងក្រោម៖  
[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises);  
[www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

កុំទាន់ចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ និងទំនាក់ទំនងទៅវេជ្ជ បណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន គ្រុនក្តៅ ដកដង្ហើមខ្លី ឬពិបាកដកដង្ហើម ពេលសំរាក ឈឺច្រងពេលស្លាប មានហើបជើងទាំងសងខាង កើតឡើងថ្មី។ ឈប់ធ្វើលំហាត់ភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នក មានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម៖ រលមុខ ដកដង្ហើមខ្លីជាងធម្មតា ឈឺច្រង រងា ស្បែក clammy អស់កំលាំង ខ្លាំង និងមានសភាពមិនធម្មតា បេះដូងដើរញាប់ខុស ពីធម្មតា រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដែលអ្នកភិតភ័យជា សញ្ញាអសន្តិ។

