

স্বাচ্ছন্দে শ্বাস নিন, আরো

সচল থাকুন, সুস্থতর

জীবন যাপন করুন

আপনার সিওপিডি রোগের
চিকিৎসার জন্য কিভাবে শ্বাস-
প্রশ্বাসের ব্যায়াম ও অন্যান্য
কার্যক্রম করবেন?

শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল

প্রয়োজনীয় ব্যায়ামসমূহ

নির্দেশনামূলক ভিডিও



সূচীপত্র

- 4 সিওপিডি রোগীদের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের উপকারী ব্যায়ামসমূহ
- 6 আপনার দৈনন্দিন শ্বাস-প্রশ্বাস সহজতর করার উপায়
- 8 খুব শ্বাস টান হলে কিভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস/দম নিবেন
- 12 শ্লেষ্মা বা কফ পরিষ্কার করার উপায়
- 14 স্বস্তিদায়কভাবে বসা বা শুয়ে থাকার উপায়
- 16 পরিকল্পনা, গতিধারা, এবং অগ্রাধিকার নির্ণয়
- 18 সক্রিয় থাকতে আপনার করণীয় কী?
- 20 আপনার সক্রিয় থাকার বাধা গুলো কী এবং এগুলোর জন্য আপনি কী করতে পারেন?
- 22 “আমার মনে হয় ব্যায়াম আমার জন্য সঠিক না কারণ আমার তো সিওপিডি আছে”
- 24 “এত গরম/ঠান্ডা/ সঁাতসেতে /ঝড়ো হাওয়ায় ব্যায়াম করা অসম্ভব”
- 26 “আমি জানি আমার করা উচিত কিন্তু আমি করিনা”
- 28 “আমি একা কিছু করতে পছন্দ করি না/আমি গ্রুপে কিছু করতে পছন্দ করি না”

- 30 কিভাবে বিভিন্ন কার্যক্রম আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- 34 ক্রীড়া গ্যালারী
- 36 গান গাওয়া এবং নাচা
- 38 শরীর ও মনের ব্যায়ামসমূহ
- 40 নিরাপদে থাকা
- 42 শব্দকোষ
- 44 কৃতজ্ঞতা এবং বিবৃতি

“

আমার মনে হয় আমাদের প্রত্যেকের নিজস্ব সামর্থ্য ও শারীরিক ক্ষমতা অনুযায়ী, নিজের সিওপিডি চিকিৎসার প্রয়োজনীয় রাস্তা/উপায় খুঁজে বের করার দরকার। এ পর্যন্ত আমি যা বুঝেছি যে একটি সামান্য ব্যায়ামও অনেক অনেক উপকার করতে পারে

- জেনি পি

”

সিওপিডি রোগীদের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের উপকারী ব্যায়ামসমূহ

সিওপিডি রোগীরা বুকের যে সমস্যাগুলোতে প্রতিদিন ভুগতে পারেন তাহলো:

- বিশ্রামের সময় অথবা হালকা পরিশ্রমে শ্বাসকষ্ট বোধ করা
- চারপাশে হাঁটা, সিঁড়ি দিয়ে ওঠা অথবা উপরের দিকে হেঁটে ওঠার সময় দম বন্ধ হয়ে আসা
- আপনার বুকের শ্লেষ্মা নিয়ে সমস্যা যা আপনি তুলতে চান কিন্তু পারেন না
- কিভাবে বসে বা শুয়ে থাকলে আরাম পাওয়া যাবে এটা না বুঝতে পারা

যদি আপনি কোন প্রশিক্ষিত নার্স অথবা শ্বাসতন্ত্রের ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ নিতে পারেন, তারাই শিখিয়ে দিবে কিভাবে আপনি স্বাচ্ছন্দে শ্বাস নিবেন। কিন্তু অনেকের এই সৌভাগ্যটি হয় না। তাই, এই ম্যাগাজিনে আমরা কিছু সাহায্যকারী ভিডিও উপস্থাপন করছি যা অভিজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্টদের একটি দল দ্বারা পরীক্ষিত। আমরা মনে করি এই ভিডিওগুলো খুবই উন্নতমানের এবং আপনারা চেষ্টা করে দেখতে পারেন কোন ভিডিওগুলো আপনার কাজে আসে।

এই অধ্যায়ে উপস্থাপন করা হবে যে কিভাবে আপনি দৈনন্দিন জীবনে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস সহজতর করতে পারেন, শ্বাস টান উঠলে কিভাবে তা মোকাবিলা করতে পারেন, বুকের শ্লেষ্মা বা কফ কিভাবে তুলে আনতে পারেন বা পরিষ্কার করতে পারেন, কিভাবে শুয়ে বা বসে স্বাচ্ছন্দে শ্বাস নিতে পারেন। দ্বিতীয় অধ্যায়ে (পৃষ্ঠা ১৮) চিহ্নিত করা হবে সেই কারণগুলো যা আমাদের ব্যায়াম করতে বাধা দেয় এবং বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কার্যক্রম যা আপনার সিওপিডি চিকিৎসার উপকারে আসে।

ই মিং খু, সভাপতি, আইপিসিআরজি

শ্যন উইলিয়ামস, প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা, আইপিসিআরজি



সিওপিডি রোগ নিয়ে দৈনন্দিন জীবন যাপনের জন্য প্রয়োজনীয়
পরামর্শ

<https://youtu.be/wwIPor2ci1s>

আপনার দৈনন্দিন শ্বাস-প্রশ্বাস সহজতর করার উপায়

আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মাংসপেশী হলো ডায়াফ্রাম - এটি একটি পর্দার মতো হয়ে বুক ও পেটকে আলাদা করে রাখে আর এই বুকের মধ্যেই থাকে ফুসফুস।

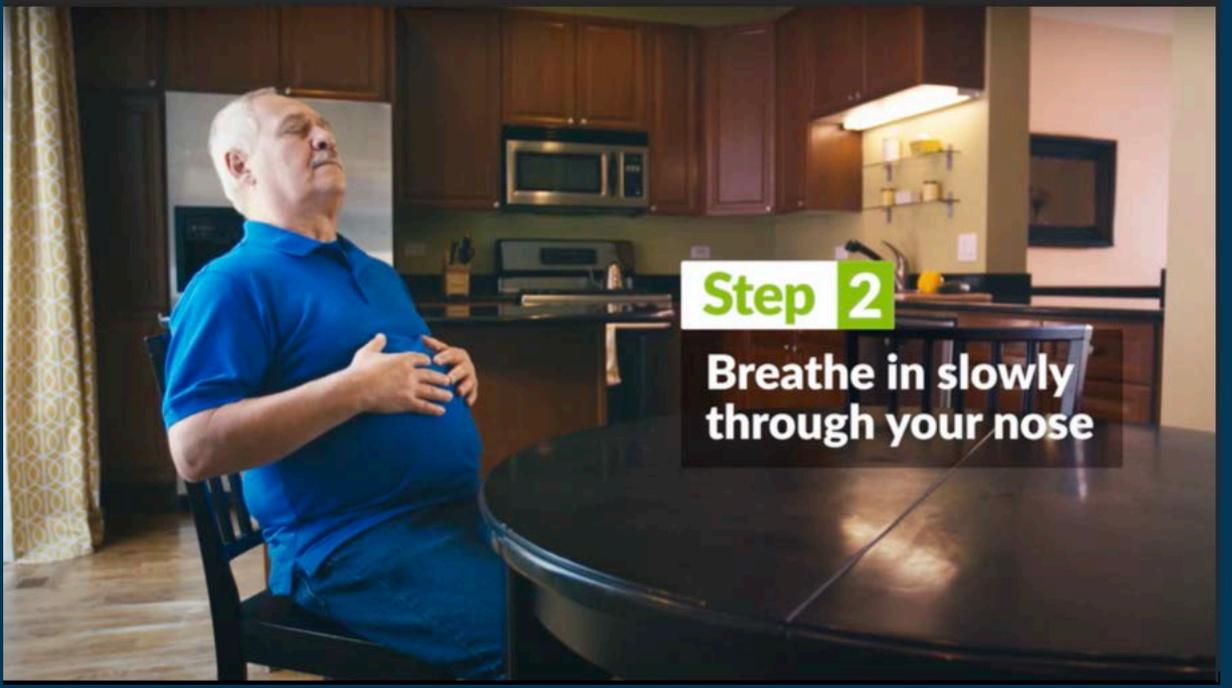
ডায়াফ্রাম সঠিক ভাবে কাজ শুরু করলে আমাদের বুক প্রসারিত-সংকুচিত হয়ে ফুসফুসের মধ্যে বাতাস যাতোয়াতে সাহায্য করে।

ডায়াফ্রাগমাটিক ব্রিডিং নামক একটি ব্যায়ামের সাহায্যে ডায়াফ্রামকে শক্তিশালী করা যায়। যদি প্রতিদিন এই ব্যায়ামটি করেন তাহলে আপনার ডায়াফ্রাম আরও কার্যকরী হবে এবং স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস নিশ্চিত করবে। আপনি যদি ভালভাবে এই ব্যায়াম করতে জানেন, তাহলে শ্বাস টান উঠলে দ্রুত নিরাময়ের জন্যেও এটি করতে পারেন।

যারা যোগ ব্যায়াম পছন্দ করেন, তারা প্রণয়ামা পদ্ধতিও চেষ্টা করতে পারেন।

সেরা পরামর্শসমূহ

- 1 প্রতিদিন নিয়মিতভাবে ডায়াফ্রামের ব্যায়াম করুন। দ্রুতই এটি আপনার কাছে সহজ হয়ে যাবে।
- 2 আপনার পেটের উপর একটি হাত এমন ভাবে রাখুন যাতে এটি উঠানামা করলে আপনি দেখতে ও বুঝতে পারেন। সক্রিয়ভাবে ফুসফুসের সাহায্যে শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় হাতটি ওঠা নামা করবে।
- 3 প্রথমে বসে বসে এ ব্যায়ামটি করার অভ্যাস করুন, অভ্যস্ত হয়ে গেলে পরে অন্যান্য অবস্থান-যেমন কাত হয়ে শুয়ে বা দেয়ালের গায়ে ঝুঁকে করতে পারেন।



পেটের সাহায্যে শ্বাসের ব্যায়াম

<https://youtu.be/wai-GIYGMeo>



প্রণয়ামাঃ শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ । ডাঃ হানসাজী যোগেন্দ্র

<https://youtu.be/ylvNiMU665w?t=38>

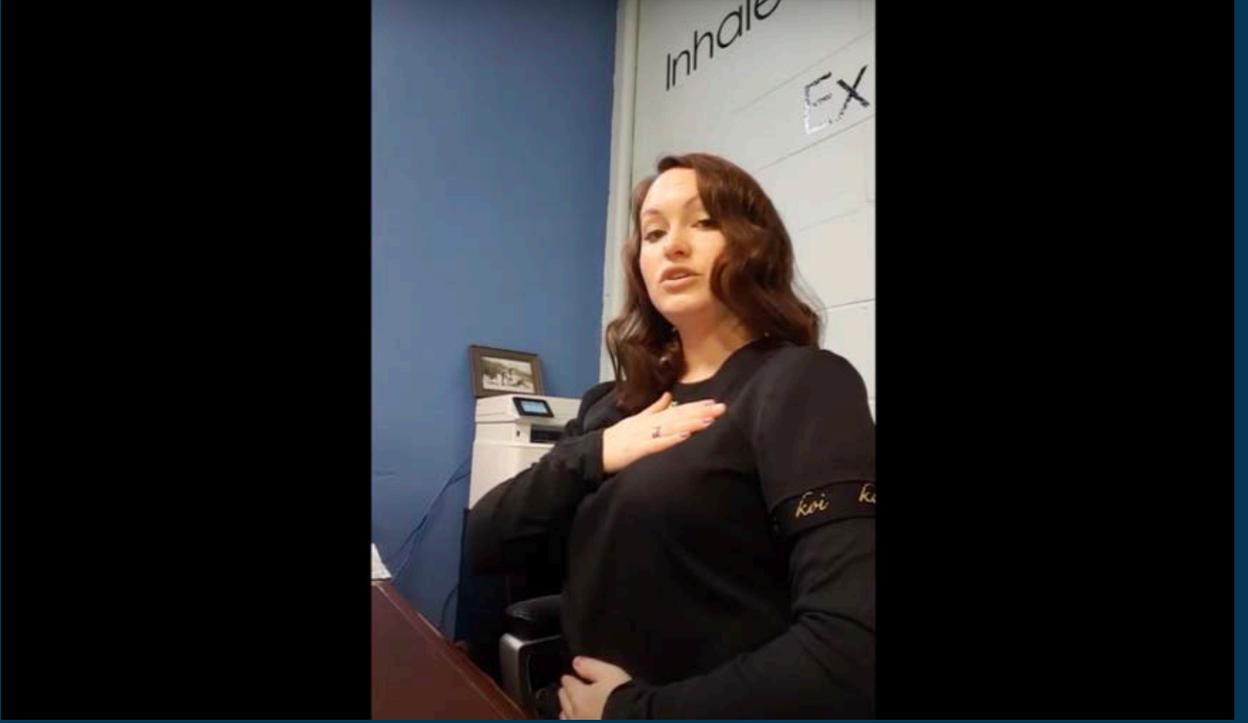
খুব শ্বাস টান হলে কিভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস/দম নিবেন

যখন আমরা বেশি পরিশ্রমের কাজ করি যেমন সিঁড়ি দিয়ে ওঠা বা উঁচু জায়গার দিকে ওঠা তখন আমরা দ্রুত এবং গভীরভাবে শ্বাস নেই অর্থাৎ হাঁফিয়ে যাই - শারীরিক পরিশ্রমের জন্য এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু সিওপিডি রোগীরা অল্প পরিশ্রমেই খুব বেশি করে হাঁফিয়ে ওঠে। এটি আবার কখনো রোগীকে আতঙ্কিত করে তুলতে পারে ফলে শ্বাসকষ্ট আরো বেড়ে যায়।

আপনার স্বাভাবিক শ্বাস ফিরিয়ে আনতে পাসড লিপ ব্রেডিং এর সাহায্য নিতে পারেন। যখন আপনি খুবই হাঁপিয়ে যান তখন “শ্বাস নিয়ন্ত্রণের আয়াতাকার পদ্ধতি”র ব্যায়ামটি করতে পারেন অথবা একটি বৈদ্যুতিক হাতপাখার সাহায্যে মুখটাকে ঠান্ডা করার চেষ্টা করুন। কিছু রোগী অবশ্য ঠান্ডা ফলালেনের কাপড় দিয়ে মুখ ভিজিয়ে রাখতে পছন্দ করেন।

সেরা পরামর্শসমূহ

- 1 অপেক্ষাকৃত সুস্থ অবস্থায় আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর জন্য ব্যায়ামগুলোর অভ্যাস করুন, আর যখন শ্বাস টান ওঠে তখন এগুলো প্রয়োগ করুন।
- 2 পর্যায়ক্রমে এই ব্যায়ামগুলো তীব্র শ্বাস টানের সময় প্রয়োগ করুন, যাতে আপনি যে কোনও সময় আপনার স্বাভাবিক শ্বাস ফিরে পাওয়ার জন্য এগুলো ব্যবহার করতে পারেন।
- 3 এই ব্যায়ামগুলোর সঙ্গে আপনার শারীরিক স্বস্তিদায়ক অবস্থান গুলো অবলম্বন করুন যাতে সহজে আপনার শ্বাসকষ্ট হালকা হয়ে যায়



শ্বাসকষ্টের চক্রটি পার্সড লিপ ব্রিডিং দ্বারা ভেঙ্গে ফেলা

<https://youtu.be/Q8GH7iKB7N4>



হাত পাখার সাহায্যে শ্বাসকষ্ট কমানো

<https://youtu.be/y5tBC5R8DYs>

খুব শ্বাস টান হলে কিভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস/দম নিবেন (চলমান)

সেরা পরামর্শসমূহ

- 4 মনে রাখবেন পরিশ্রমের ফলে কিছু শ্বাসকষ্ট হওয়া আমাদের জন্য ভালো, এমনকি সিওপিডি রোগীর জন্যও। পরিশ্রমের সময় যদি আপনি একটি ছোট বাক্য বলতে পারেন তাহলে আপনি ঠিক আছেন, আর যদি শব্দগুলোর মধ্যে আপনাকে দম নিতে হয় তাহলে থেমে যান এবং বিশ্রাম নিন। নিজের জন্য এমন একটি বাক্য বাছাই করুন যেটি দিয়ে আপনার শ্বাসকষ্টের তীব্রতার পরীক্ষা করতে পারেন, যেমন ধরুন "আমার নাস্তার জন্য পাউরুটি ও জেলী আছে" বাক্যটি
- 5 যত তাড়াতাড়ি আপনি শ্বাসকষ্টের তীব্রতা পরীক্ষা করতে শিখবেন তত তাড়াতাড়ি ক্লান্ত হওয়ার আগেই ব্যবস্থা নিতে পারবেন।
- 6 গবেষণায় দেখা গেছে খুতনি, নাক, ও মুখ ঠান্ডা করলে আমাদের মস্তিষ্কে শ্বাসকষ্টের অনুভূতি কমিয়ে আনার জন্য একটি সংকেত যায় যেটি শ্বাসকষ্ট কমিয়ে আনে। সেজন্যই বলা হয় শ্বাসকষ্ট হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে একটু মুক্ত বাতাস গ্রহণ করুন। একটি হাতপাখা বা ঠাণ্ডা ফ্লানেল কাপড়, পানির ঝাপটা, গাড়ির খোলা জানালা বা একটি স্ট্যান্ড ফ্যান এই কাজটি করে দিতে পারে।

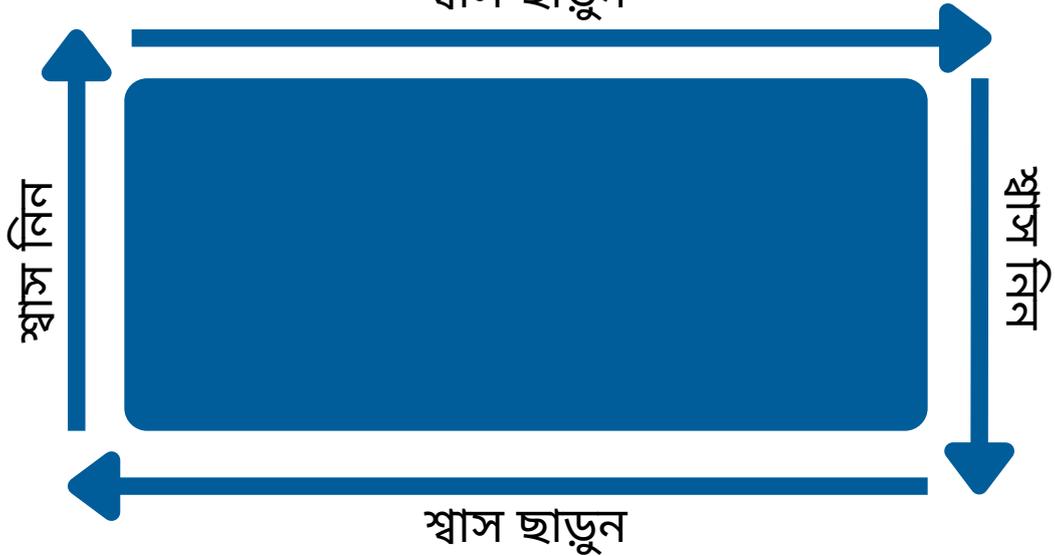


শ্বাসকষ্ট নিয়ন্ত্রণের জন্য “আয়াতাকারে শ্বাস নেওয়ার পদ্ধতি”

<https://youtu.be/jdwTquTzeWs?t=11>

আয়াতাকারে শ্বাস নেওয়ার পদ্ধতি

শ্বাস ছাড়ুন



সংকলিত <https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf> (অনুসন্ধানের তারিখ 27/04/2022)

Adapted from <https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf> (accessed 27/04/2022)

শ্লেষ্মা বা কফ পরিষ্কার করার উপায়

অনেক সিইপিডি রোগীর শ্লেষ্মা থাকে, যেটি তাদের কাশির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। কাশি ক্লান্তিকর এবং শ্বাসকষ্ট বৃদ্ধির কারণ; সুতরাং কাশি ফুসফুস থেকে শ্লেষ্মা বের করে এনে একটি টিসুতে ধরতে অথবা গিলে ফেলতে (যদি রোগী সেটি পছন্দ করে) সাহায্য করে। শ্লেষ্মা জমে ওঠার আগেই দৈনিক দাঁত ব্রাশ করার মত কাশি দিয়ে নিয়মিত শ্লেষ্মা পরিষ্কার করার অভ্যাস করুন

এই শ্লেষ্মা পরিষ্কার করার পদ্ধতিটাকে বলা হয় **একটিভ সাইকেল অফ ব্রেডিং (এ সি বি টি)** এবং **হাফ-কফ**। আপনার ফুসফুস কতটা পরিষ্কার আছে তা বোঝার জন্য এ সি বি টি একটি কার্যকরী পরীক্ষা।

সেরা পরামর্শসমূহ

- 1 যদি আপনি ধূমপায়ী হন তাহলে ধূমপান নিবারণের জন্য সাহায্য গ্রহণ করুন। ধূমপান আপনার শ্বাসনালীতে শ্লেষ্মা নিগমনের জন্য সক্রিয় সিলিয়া নামের ছোট ছোট লোমগুলোকে নষ্ট করে ফেলে।
- 2 সারাদিনে প্রচুর পানি খেলে শ্লেষ্মা কম আঠালো হয় এবং সহজেই কাশিতে বেরিয়ে আসে।
- 3 শ্লেষ্মা থেকে এই বুক পরিষ্কার করার পদ্ধতি প্রতিদিন ১-৩ বার করুন। কিন্তু যদি অনেক শ্লেষ্মা ওঠে তাহলে আরও বেশি বার করতে হবে, শুতে যাওয়ার আগে বুক পরিষ্কার করলে রাতে কাশিতে কম কষ্ট পাবেন।
- 4 শরীরের বিভিন্ন বিন্যাসে যেমন লম্বালম্বি, কাত হয়ে শুয়ে, মাথার নিচে বালিশ দিয়ে, অথবা কাত হয়ে শুয়ে পাশে একটি কুশন রেখে এই ব্যায়ামগুলো করুন। এটিকে বলে পোস্টোরাল ড্রেনেজ" বা "অঙ্গবিন্যাসের সাহায্যে নিষ্কাশন"



নিশ্চিত করুন যে আপনি পাশ ফিরে শুয়ে আছেন। আপনার একটি বাহু বালিশের উপর রেখেও এটি করা যেতে পারে। উপশমকারী ইনহেলার নিন এবং খাওয়ার অন্তত আধাঘন্টা পরে শুরু করুন যদি আপনি খুব অসুস্থ না থাকেন।

উৎস:

<https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf>

শ্বাস রোগের জন্য এ
সি বি টি

<https://youtu.be/sawZdkp7QtQ?t=95>



কিভাবে কাশতে এবং
শ্লেষ্মা পরিষ্কার করতে
হবে

<https://youtu.be/bXJkZ5fGU7c>

স্বস্তিদায়কভাবে বসা বা শুয়ে থাকার উপায়

বসা অথবা দাঁড়ানোর অনেকগুলো উপায় আছে, যা আপনাকে স্বস্তি এনে দিতে পারে। যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে এগুলোকে চেষ্টা করে দেখুন কোনটি আপনার কাজে আসে। এই অবস্থানগুলো আপনার ডায়াফ্রামের মাংসপেশির দ্বারা ফুসফুস বাতাসে খালি এবং পূর্ণ করতে সাহায্য করে এছাড়াও অন্যান্য মাংস পেশীগুলির অতিরিক্ত কাজ করা প্রতিরোধ করে যা শ্বাস নেওয়ার কষ্ট কমিয়ে দেয়

সেরা পরামর্শসমূহ

- 1 আপনার কাঁধ একটু ঝাঁকিয়ে নিন এবং বিশ্রাম দিন যাতে কাঁধ দুটো কানের উপরে ঝুঁকে না পড়ে।
- 2 বসা এবং শোয়ার উপায়গুলোর সঙ্গে শ্বাস-প্রশ্বাসের পদ্ধতি যেমন পার্সড লিপ ব্রেদিং, আয়তাকারে শ্বাস-প্রশ্বাসের পদ্ধতি, অথবা শ্বাসগ্রহণ: শ্বাসত্যাগ (৩:৫) পদ্ধতি সংযুক্ত করুন
- 3 প্রতি শ্বাস প্রশ্বাসে আপনি দীর্ঘ থেকে দীর্ঘতর সময় ধরে শ্বাস ত্যাগ করার চেষ্টা করুন। এতে করে আপনার ফুসফুস পরবর্তীতে গভীর শ্বাসের সঙ্গে অনেক বাতাস গ্রহণ করার জায়গা পাবে।

শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি

1. উঁচুতে পাশ ফরিয়ে শোয়া
2. বালিশি ছাড়া সামনে ঝুঁকে বসা
3. বালিশি নথিয়ে সামনে ঝুঁকে বসা
4. চয়োর সোজা হয়ে বসা
5. একটা ট্রলরি উপরে হাতে ভর দথিয়ে শ্বাস নেওয়া
6. সামনে ঝুঁকে দাঁড়ানো
7. পছিনে হলোন দথিয়ে দাঁড়ানো



ছবি:, ওয়েনডি হোয়াইট (অনুমতি প্রার্থিত)

পরিকল্পনা, গতিধারা, এবং অগ্রাধিকার নির্ণয়

কিছু মানুষের জন্য COPD এর অর্থ হয়ে দাঁড়ায় “Can Only Plan Daily” অর্থাৎ “আপনি কি প্রতিদিনের কর্মপরিকল্পনা করতে পারেন?”যেহেতু আপনি জানেন না ঘুম থেকে উঠেই আপনার শরীরটা কেমন থাকবে। এগুলো হলো কিছু উপায় যা থেকে আপনি অবস্থা অনুযায়ী ব্যবস্থা নিয়ে দিনটি চালাবেন।

পরিকল্পনা:

একটি কাজের পরিকল্পনা করার জন্য আমরা সারাদিনে যা করবো সেগুলো বিবেচনা করা দরকার। এগুলোর মধ্যে সমস্ত করণীয় যেমন কেনাকাটা, কাপড় ইস্ত্রী করা, কর্মসূচিতে যোগ দেওয়া ইত্যাদি, কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে কিছু ব্যায়াম, বিনোদন যেমন বন্ধুদের সঙ্গে দেখা করাও প্রয়োজন।

পেসিং বা গতিধারা

শক্তি আমাদের সীমিত তাই আমরা চেষ্টা করব শক্তি শেষ হওয়ার আগে ক্লান্ত না হতে। গতিধারা বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদী রোগের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয়; এবং আমাদের কাজগুলোকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে নিয়ে সম্পন্ন করার জন্য দিন বা সপ্তাহের মধ্যে ছড়িয়ে দিতে হয়। শ্বাসকষ্ট মোকাবেলা করার সময় ভালো করে পরিকল্পনা উচিত যে কখন বিশ্রাম নেবেন এবং আর কখন পরিশ্রম করবেন যাতে অতিরিক্ত ক্লান্তি না আসে

অগ্রাধিকারত্ব:

সিদ্ধান্ত নিন কোন কাজটি আপনার জন্য জরুরী। এগুলো হলো, আপনি কখন অন্যের সাহায্য নিবেন তা ঠিক করা, অথবা বা আপনি যেভাবে করতে চেয়েছেন তা কেমন পরিবর্তিত রূপে করবেন। সি ও পি ডি নিয়ে বাঁচার জন্য আমাদের প্রয়োজন ব্যায়ামের জন্য কিছু ক্ষমতা বরাদ্দ করা। পরিকল্পিত কার্যক্রম যেমন হাঁটতে যাওয়া বা ঘরে হালকা ব্যায়াম করা আমাদের শ্বাসকষ্ট নিয়ন্ত্রিত উপায়ে অনুধাবন করতে শেখায়। এটি আমাদের শরীরের ফিটনেস বা সক্ষমতা বাড়িয়ে দেয় এবং দৈনন্দিন কাজকর্মের এর ফলে সৃষ্ট শ্বাসকষ্টের আশঙ্কা কমিয়ে দেয়।



আপনার ক্লাস্তি দূরীকরণ ও শক্তি সংরক্ষণ পদ্ধতি

ভিডিওটি দেখুন যেখানে কিভাবে সি ও পি ডি রোগ দীর্ঘমেয়াদী ফুসফুসের রোগীদের কর্মক্ষমতার উপর প্রভাব ফেলে, তা বর্ণনা করেছেন এবং কিভাবে তারা দৈনন্দিন কাজে শক্তি সংরক্ষণ করে তার সেরা পরামর্শ দিয়েছেন।

<https://youtu.be/n4yjIweiI4E>

সক্রিয় থাকতে আপনার করণীয় কী?

সক্রিয় থাকা সবার জন্যই ভালো; বিশেষ করে সি ও পি ডি রোগীদের জন্য এটি জরুরী। এটি আমাদের সহজে শ্বাস নিতে সাহায্য করে ক্লান্তি কমিয়ে দেয়, ফলে আমরা বেশি কর্মক্ষম এবং স্বনির্ভর হই।

আমরা যত বেশি কর্মক্ষম থাকি, আনন্দে থাকি, মনটা ভালো রাখি এবং উদ্বুদ্ধ হই তত বেশি কিছু আমরা করতে পারি; আমাদের মাংসপেশিগুলো শক্ত রাখার প্রয়োজন যা শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে, শারীরিক ভারসাম্য রাখতে, এবং দৈনিক প্রতিযোগিতামূলক কাজ করতে সাহায্য করে। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মাংসপেশী ও অস্থিগুলো দুর্বল হয়ে যায়। এটি প্রতিরোধ করতে আমাদের চেষ্টা করতে হবে বসে না থেকে পায়ের উপরে বেশি করে চলাফেরা।

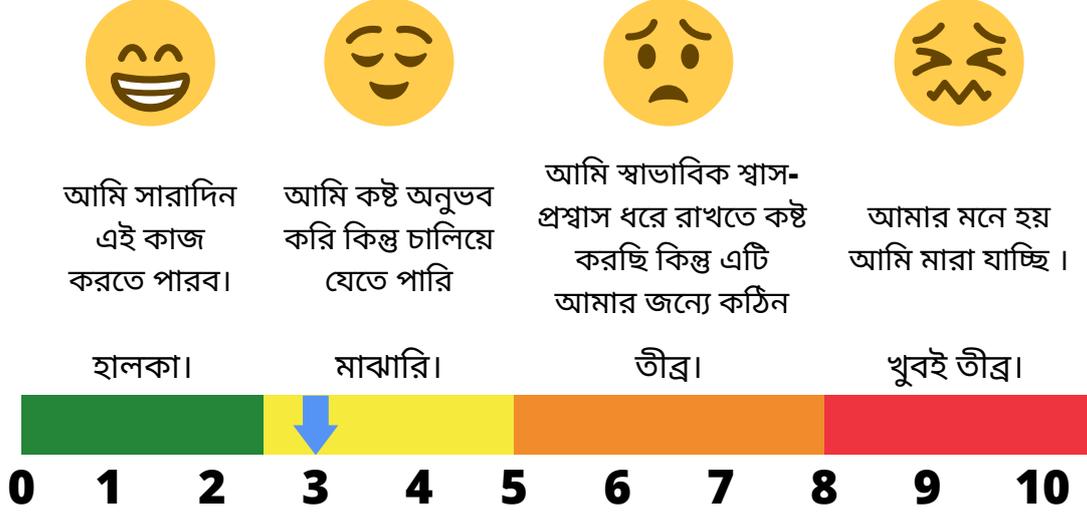
আপনি কি জানেন সি ও পি ডি রোগীরা জেগে থাকা অবস্থায় ৮০% সময় শুধু বসে থেকে কাটায়? আপনার বসে থাকার সময়ের প্রতিটা মুহূর্ত কমিয়ে আনতে পারলে ভালো, কিন্তু কোন ভারী জিনিস তোলা বা দৌড়ানো প্রয়োজন নাই। দৈনন্দিন কাজগুলো যেমন কাপড়চোপড় মেলে দিয়ে শুকনো, ধীর গতিতে কারো সংগে হাঁটা এগুলো আপনার মাংসপেশি শক্তিশালী করতে সাহায্য করবে এবং আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস সহজতর হবে। এমনকি কয়েক মিনিটের জন্য দীর্ঘ সময় বসে থাকা থেকে বিরতি নিয়ে হালকা হাঁটাইটি করলেও মোট আপনার কর্মক্ষমতার মাত্রা বাড়বে

এই পত্রিকাটিতে বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রমের বর্ণনা দেওয়া হয়েছে যা থেকে আপনি একটি বেছে নিতে পারেন, যে কোনটা আপনার জন্য ভালো কাজ করবে? কিন্তু মনে রাখবেন একেবারে কিছু না করার চেয়ে কিছু কার্যক্রম সব সময়েই ভালো।

এই পত্রিকার কার্যক্রম গুলো আপনাকে সপ্তাহে অনুমোদিত ১৫০ মিনিটের মাঝারি ধরনের এবং সপ্তাহে দুই দিন শক্তিবর্ধনের কার্যক্রমে অভ্যস্ত হতে সাহায্য করে যেটি আমাদের ভালো করে শ্বাস নিতে, আরো বেশি সক্রিয় করে, এবং ভালো অনুভূতি এনে দেয়। যখন থেকেই আপনি শুরু করুন না কেন বেশি চলাচল এবং সক্রিয় থাকা সিওপিডি নিয়ে বেঁচে থাকার জরুরী কৌশল। প্রথমেই হালকা প্রস্তুতিমূলক এরপর ক্রমাগত শক্তি বর্ধনকারী, এ্যেরোবিক বা সহনশীলতা, ভারসাম্যের, এবং মাংসপেশির নমনীয়তার ব্যায়াম করুন।

যখনই আপনি শিখে ফেলবেন কোন মুহূর্তে আপনার শ্বাসকষ্টের তীব্রতা কতটা তখনই আপনি ক্লান্ত হয়ে যাওয়ার আগেই ব্যবস্থা নিতে পারবেন। নিচে দেওয়া শ্বাসকষ্টের তীব্রতা নির্ণয় করার এই "বোর্গ স্কেল" নামের তালিকাটি ব্যবহার করুন এবং আপনি তিন নম্বর ধাপে থাকার চেষ্টা করুন; এই ধাপে থেকেও আপনি "আমার নাস্তার জন্য পাউরুটি ও জেলী আছে" -এর মত বাক্যটি আপেক্ষিক ভাবে ধীরগতিতে সম্পূর্ণ করতে পারবেন। এই ধাপে থেকেও আপনি কোন বড় রকমের অসুবিধা ছাড়াই আপনার মাংসপেশীর শক্তি অর্জন এবং শ্বাসকষ্টের উন্নতি করতে পারবেন।

শ্বাসকষ্ট পরিমাপের মাত্রা।



হেরিনডন এবং সহ লেখকদের থেকে সংকলিত " সি ও পি ডি রোগীদের ব্যায়ামের ক্ষমতা পরিমাপ করার সময় রোগীর বর্ণিত শ্বাসকষ্টের তীব্রতা মূল্যায়নের আদর্শ পদ্ধতি" (২০১২)
https://www.researchgate.net/figure/ersions-of-the-modified-Borg-scale-used-to-evaluate-dyspnea-A-Reprinted-from-Am-Rev_fig2_228089364 (অনুসন্ধানের তারিখ ২৬/০৪/২০২২)



সি ও পি ডি ব্যায়াম ক্লাস

এখানে অনেক ধরনের কার্যকলাপ দেখানো হয় যা আপনি আপনার পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন

<https://youtu.be/l349JvH3aq8>

আপনার সক্রিয় থাকার বাধা গুলো কী এবং এগুলোর জন্য আপনি কী করতে পারেন?

সি ও পি ডি রোগীরা সক্রিয় থাকতে প্রায়শই কষ্ট অনুভব করে। এমন সমস্যাগুলি তারা আমাদেরকে বলে যার মুখোমুখি তাদের হতে হয়। এর কোনটি আপনার জন্য প্রযোজ্য?

এর সমাধান দেখতে উদ্ধৃতিটির উপর ক্লিক করুন

সমাধান পেতে উদ্ধৃতিটির উপর ক্লিক করুন।



“আমার মনে হয় ব্যায়াম আমার
জন্য সঠিক না কারণ আমার তো
সিওপিডি আছে”

1

2

“এত গরম/ঠান্ডা/ সঁয়াতসেতে/
ঝড়ো হাওয়ায় ব্যায়াম করা
অসম্ভব”



“আমি জানি আমার করা উচিত,
কিন্তু আমি করি না।”

3



4

“আমি একা কিছু করতে পছন্দ
করি না/আমি গ্রুপে কিছু করতে
পছন্দ করি না”



“আমার মনে হয় ব্যায়াম আমার জন্য সঠিক না কারণ আমার তো সিওপিডি আছে”

সিওপিডি নিয়ে বেঁচে থাকার জন্য সক্রিয় থাকাই আসল, একেবারে কিছু না করার থেকে যেকোনো কার্যকলাপ উত্তম।

বাগান করা বাজার করা অথবা আপনার ধীর গতিতে কারো সংগে হাঁটা সবই এর অংশ। এমনকি টিভি দেখার সময় বিজ্ঞাপন বিরতিতে উঠে গিয়ে একটু পানীয় আনতে যাওয়াটাও কার্যকরী হতে পারে।

ক্ষুদ্র পরিসরে শুরু করা এবং ক্রমান্বয়ে সময় বাড়িয়ে সক্রিয় থাকাই সাফল্যের চাবিকাঠি। বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপে অংশ নেওয়াটা ভালো। এই পত্রিকাটি সমস্ত পৃথিবীর সিওপিডি রোগী সমাজের সম্পর্কে আপনাকে একটা ধারণা দিবে

বিশ্রামের দিন এবং কার্যকলাপের দিন সংখ্যা নির্ধারণ করাটা ভালো - শুরুতেই দিনের সংখ্যার কোনো নির্দিষ্ট সীমা (ঠিক বা ভুল) নেই। সময়ের সাথে, আপনার লক্ষ্য থাকা উচিত কিভাবে আপনি সক্রিয় থাকার সময় বৃদ্ধি করতে পারবেন এবং প্রতিদিনই কিছু না কিছু কার্যকলাপে অংশ নিবেন। সি ও পি ডি রোগীদের “ভালো দিন” এবং “খারাপ দিন” দুটোই ভোগ করতে হয়। দুটো খারাপ দিন বা একটা শ্বাসটানের আক্রমণ হয়ে যাওয়ার পরেই আশ্বে আশ্বে আরোগ্য শুরু হয়। অতএব ধৈর্য হারাবেন না. হতাশ না হয়ে সুস্থ থাকার দৃঢ় মনোবল রাখাই সাফল্যের চাবিকাঠি।



“

আমি কোনো দৃশ্যমান উন্নতি
ছাড়াই বিগত কয়েক বছর ধরে
সিওপিডির জন্য ইনহেলার ব্যবহার
করে আসছি, যাই হোক, এই
ব্যায়াম করার কার্যক্রমটি আমাকে
পুনরায় আমার স্বাভাবিক জীবনে
ফিরে যেতে সাহায্য করেছে

”

“এত গরম/ঠান্ডা/ সঁাতসেতে / ঝড়ো হাওয়ায় ব্যায়াম করা অসম্ভব”

যদি বাইরে ঠান্ডা থাকে, টুপি, হাত ও পা মোজা অথবা জুতা পরুন। সক্রিয় থাকলে আমাদের শরীর গরম হয় সুতরাং এমন পোশাক পরুন যা শীত লাগলে সহজে পরা যাবে, গরম লাগলে খুলে ফেলা যাবে।

একটি গরম দিনে চেষ্টা করুন সকাল সকাল অথবা সন্ধ্যার পরে সক্রিয় থাকা যখন আবহাওয়া ঠান্ডা থাকে।

জানালা গুলো খুলে দিন - হালকা হাওয়া পাওয়ার জন্য; পর্দা গুলো টেনে দিন - ছায়া পাওয়ার জন্য অথবা একটি ফ্যান থাকলে সেটা চালিয়ে দিন।

যদি বায়ু দূষিত হয় তাহলে মাস্ক পরাটা উপকারী হবে। হালকা কাপড় পড়ুন এবং পানি পান করার মাধ্যমে পানিশূন্যতা দূর করুন। একটি ব্যাটারি চালিত হাতপাখাও কার্যকরী হতে পারে।

যদি বাহিরে বেশি সঁাতসেতে অথবা ঝড়ো আবহাওয়া হয় তাহলে ঘরের ভেতরে থাকুন। ঘরের যে কার্যকলাপটা আপনাকে উৎসাহিত করে সেটা খুঁজে বের করুন। অনেক হাঁটার ব্যায়াম ঘরের ভেতরে করার জন্য উপযোগী করা যেতে পারে।



১০ মিনিট ঘরের ভেতরে হাঁটার কার্যপদ্ধতি নির্ধারণ করা

https://youtu.be/bO6NNfX_1ns



সিওপিডি নিয়ে সুস্থভাবে বেঁচে থাকা

<https://youtu.be/SFx6f63LJo>

“আমি জানি আমার করা উচিত কিন্তু আমি করিনা”

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল এমন কিছু খুঁজে বের করা যা আপনি করতে পছন্দ করেন এবং আপনার দৈনন্দিন কাজে খাপ খায়

অনেক স্মার্ট ফোনে ‘কত পা’ হাঁটলেন তা গণনা করার ব্যবস্থা আছে। দেখুন আপনার মোবাইলে রয়েছে কিনা এবং চেষ্টা করুন পর্যায়ক্রমে আপনার পদক্ষেপ সংখ্যা বৃদ্ধি করতে। এছাড়া আপনি পদক্ষেপ গণনাকারী পেডোমিটার কিনতে পারেন।

একসঙ্গে ব্যায়াম করার জন্য কাউকে খুঁজে বের করুন, যাতে আপনারা একে অপরকে সহযোগিতা করতে পারেন।

নিজের প্রতি যত্নবান হন এবং মনে রাখুন “সক্রিয় থেকে কাটানো” প্রত্যেকটি মুহূর্ত আপনার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। প্রতিদিন ৩০ মিনিটের ব্যায়াম অসম্ভব হতে পারে কিন্তু আপনাকে এটা একবারে করতে হবে না। আপনি এক একবারে পাঁচ থেকে দশ মিনিট করে ভাগ করে ব্যায়াম করতে পারেন।

অনেকেই ব্যায়াম করার ডায়েরীকে উপকারী মনে করেন। এই ডায়েরী বা এই ধরনের কিছু ব্যবহার করুন যার মাধ্যমে আপনি সক্রিয় থাকার সময়ের হিসাব রাখতে পারেন এবং পরে সপ্তাহ বা মাস শেষে আপনি দেখতে পারেন কতটা উন্নতি হয়েছে। আপনার শ্বাসকষ্ট নিরূপনের জন্য [১৯ নম্বর পৃষ্ঠা](#) স্কেলটি মনে রাখুন।

আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপের হিসাব রাখার জন্য ব্যায়ামের ডায়েরী ব্যবহার করুন

তারিখ	পূর্বের অনুভূতি	কার্যকলাপ	সময়কাল	শ্বাসকষ্ট পরিমাপের স্কেল	মন্তব্যসমূহ
17/4	😊 😐 😞	বাগান করা	15m	2	
18/4	😊 😐 😞	বাড়ির বা ঘরের ভিতরে হাঁটার ভিডিও	30m	3	বাইরে বৃষ্টি
19/4	😊 😐 😞	পার্কের ভিতরে হাঁটা	45m	4	ক্লাস্তিকর কিন্তু ভালো লাগলো
20/4	😊 😐 😞	পার্কের ভিতরে হাঁটা	35m	3	গতকালের চেয়ে জোরে হাঁটলাম
21/4	😊 😐 😞	কাপড় চোপড় শুকাতো দেয়া	15m	5	আগের দিনের পায়ের ব্যথা
22/4	😊 😐 😞	খাবার বাজার/কেনাকাটা করা	25m	3	ভারি ব্যাগ হলেই আমাকে ধীরে হাঁটতে হয়

“আমি একা কিছু করতে পছন্দ করি না/আমি গ্রুপে কিছু করতে পছন্দ করি না”

কারো সাথে কোন কাজ করার পরিকল্পনা আপনাকে উৎসাহিত করতে পারে। যদি নিজে করতে সাহস না করেন তাহলে, আপনি দলবদ্ধভাবে হাঁটতে, ধীর গতিতে কারো সংগে হাঁটা অথবা সাইকেল চালাতে পারেন। নাচ গান করা অথবা তাই-ছি বা স্থানীয় কোন ব্যায়াম করার দলে থাকতে পারে যাদের সঙ্গে আপনি অনলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার পারিবারিক চিকিৎসক বলতে পারবেন এগুলোর মধ্যে কোনটি আপনার এলাকায় পাওয়া যায়।

যদি আপনি ঘরের বাইরে একা একা চলতে চান তাহলে আগেই নিশ্চিত করুন, যে আপনি কোথায় যাচ্ছেন সেটা কাউকে জানাচ্ছেন, ফোনটা সঙ্গে নিয়েছেন এবং কাকে ফোন দিবেন যখন আপনি নিরাপদে ফিরে আসতে পারেন।

যদি আপনি দলবদ্ধ কার্যকলাপ পছন্দ করে থাকেন তাহলে খবর নিন যে স্থানীয় কোন হাঁটার দল আছে কিনা। উদাহরণস্বরূপ [৩৪ নম্বর](#) পৃষ্ঠায় দেখুন। অন্যদিকে, অনেক হাঁটার কার্যকলাপ আছে যেগুলো ধীরে সম্পূর্ণ করার জন্য পরিবর্তন করা যায়।



কিভাবে বিভিন্ন কার্যক্রম আপনাকে সাহায্য করতে পারে

বিভিন্ন কার্যকলাপ আপনার শ্বাসকষ্টের নিরাময় এবং ভালো থাকার জন্য জন্য নির্দিষ্টভাবে উপকার করে। অনেক রকমের কার্যকলাপ ও ব্যায়াম আপনার সর্বোপরি সুস্বাস্থ্যের জন্য অভ্যাস করা গুরুত্বপূর্ণ, উদাহরণস্বরূপ:

- পুনরাবৃত্তি: প্রতিদিন হালকা পরিমাণ শ্বাসকষ্টের সাথে ৩০ মিনিটের অধিক সময় ধরে খাপ খাওয়ানো আপনাকে আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপ যেমন হাঁটা, বাজার করা ইত্যাদির জন্য দীর্ঘ মেয়াদী সহনশক্তি তৈরি করতে সাহায্য করবে।
- শক্তি: অপেক্ষাকৃত কষ্টকর কার্যকলাপের সংক্ষিপ্ত পুনরাবৃত্তি আপনাকে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা অথবা বাজার করার মতো কাজে শক্তি ব্যয়ের ক্ষমতা বৃদ্ধি করবে।
- আমাদের ঘাড়ের মাংসপেশিগুলো আমাদের শ্বাস নিতে এবং হাতের ভার বহন করতে সাহায্য করে, যা আমাদের দৈনন্দিন কাজ যেরকম বাইরে যাওয়া, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করা অথবা হাতুড়ি দিয়ে পেরেকে বসানো ইত্যাদি। আপনি কিভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করবেন তার জন্য অনুশীলন করা খুব জরুরী, যাতে করে আপনি দুই বাছ সহজেই উঁচু করতে পারেন। তাই আপনি যখন হাঁটবেন অথবা নাচবেন তখন চেপ্টা করুন আপনার হাতগুলোকে ঘাড়ের ওপরে ওঠানো, একই সাথে আপনার শ্বাসকষ্টের তীব্রতার মাত্রা নির্ণয় করুন এবং দেখুন। আপনি এমন কোন উপায় খুঁজে বের করতে পারেন কিনা যা আপনার জন্য প্রযোজ্য।
- স্থির অবস্থানের ব্যায়াম গুলো আপনার মূল পেশী এবং আপনার ভারসাম্যকে শক্তিশালী করে যখন আপনি খুবই কম শ্বাস-প্রশ্বাসের কষ্ট নিয়ে করতে পারেন। এক্ষেত্রে আপনি বসে থেকেই বিভিন্ন ধরনের শক্তি অর্জনের জন্য প্রযোজ্য ব্যায়াম করতে পারেন।



ছবিস্বত্ব: Lung Australia



- আপনি এইসব কার্যকলাপ আপনার ঘরে অথবা বাইরে যেমন আপনার বাগানেও করতে পারেন
- ইতিবাচক চিন্তা করুন: আপনি যা করতে চান তা করার জন্য কোন না কোন একটি উপায় নিশ্চয়ই রয়েছে। যদি আপনি বাধার সম্মুখীন হন , বিশ্রাম নিন, কিছুটা থামুন, আপনার সমস্যা চিহ্নিত করুন এবং একটি পথ খুঁজে বের করুন অথবা কারো সাহায্য চান যদি আপনি কোন সমাধান না পান।

কিভাবে বিভিন্ন কার্যক্রম আপনাকে সাহায্য করতে পারে

সেরা পরামর্শসমূহ

- 1 আপনার নিজের গতিতে/তালে ব্যায়াম করুন
- 2 যখন আপনার প্রয়োজন হয় - বিশ্রাম নিন / পানি পানের বিরতি নিন; পানি শূন্যতা দূর করাটা জরুরী
- 3 হালকা ও আরামদায়ক জামা এবং জুতা পরুন
- 4 যদি আপনার ভারী কিছু না থাকে তাহলে এর পরিবর্তে আপনি চাইলে ক্যান, বোতল অথবা কনটেইনার ব্যবহার করতে পারেন।





ক্রীড়া গ্যালারী

যদি আপনি সবসময় দলবদ্ধ ক্রীড়া পছন্দ করেন তাহলে খবর নিন যে স্থানীয় কোন হাঁটার দল আছে কিনা। আপনি আপনার কোন পছন্দের খেলা পেতে পারেন অথবা কোন নতুন খেলা পছন্দ হতে পারে। কিভাবে সিওপিডি রোগীরা খাপ খাইয়ে নেয় সেই সম্পর্কে ধারণা নিতে নিচের ভিডিও গুলো দেখুন, কিন্তু আগে আপনার এলাকায় কী পাওয়া যায় সে সম্পর্কে আশেপাশে জিজ্ঞাসাবাদ করুন।

কোভিড-১৯ মহামারী সময় কেউ কেউ অনলাইনে নিজেদের মধ্যে যোগাযোগ বজায় রেখেছে এবং নিজেদের ঘরে, বাগানে অথবা উঠানে দক্ষতা নিয়ে অনুশীলন করেছেন।

গল্ফের মত কিছু খেলা যা খুব ভালো হাঁটার ব্যায়াম। হতে পারে আপনি একজন সাঁতারু বা সাঁতার শিখতে চান, তাহলে দেখুন আপনার এলাকার সুইমিংপুলে কি ধরনের দল রয়েছে।



সিওপিডির জন্য
পরিবর্তিত গল্ফ

1

<https://youtu.be/10P3wbE0cJk>



হেঁটে খেলার ফুটবল
(দৌড়িয়ে নয়)

2

<https://youtu.be/kD4f73niGjg>



3

হেঁটে খেলার নেট বল
(দৌড়িয়ে নয়)

<https://youtu.be/qzQfnv7sFPg>



হেঁটে খেলার ক্রিকেট
(দৌড়িয়ে নয়)

4

<https://youtu.be/auDMFd9Y8bk>

গান গাওয়া এবং নাচা

হতে পারে আপনি একজন জিমে যাওয়া ব্যক্তি নন এবং নাচ ও গান গাওয়ার মাধ্যমে সক্রিয় থাকতে এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে পছন্দ করেন। দুটো কাজই আপনার শ্বাস নেওয়া এবং আপনার শরীর ও মন সক্রিয় রাখার জন্য ভালো।

নিচের ভিডিও গুলো লক্ষ্য করুন যেগুলো বিশেষভাবে সিওপিডি রোগীদের জন্য বিভিন্ন পরিবেশন দেখায়। হয়তো আপনি ও যুক্ত হতে পারেন? অথবা দেখতে পারেন আপনার এলাকায় সি ও পিডি রোগীদের নিয়ে কোন দল রয়েছে কিনা অথবা অনলাইনে রয়েছে কিনা যদি আপনি ঘরে থাকতে চান।



সিওপিডির জন্য গানের
প্রশিক্ষণ

1

<https://youtu.be/S43cTh-xjCg>

2

গান গাওয়া আমাকে
ভালো অনুভূতি দেয়

<https://youtu.be/jaJ-7Lz3JaE>





সহজ নাচ : বসে বসে নাচ

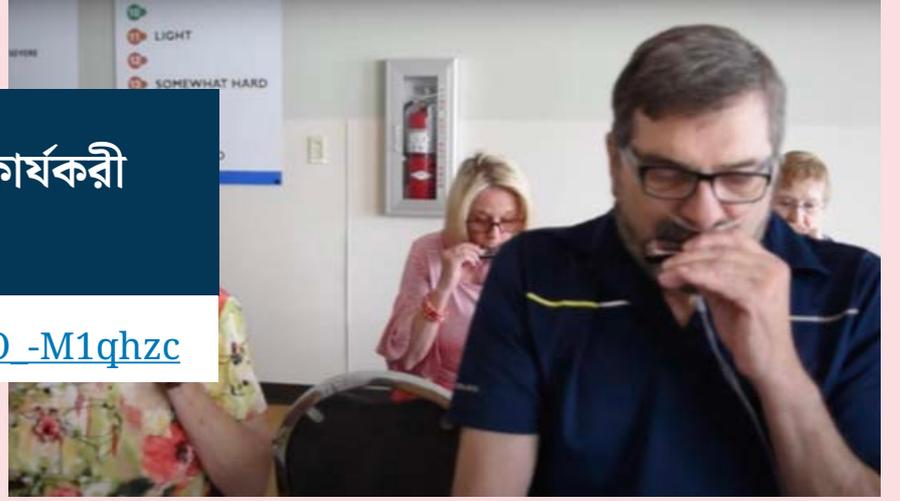
3

<https://youtu.be/yROs5CVuIi0>

4

ফুসফুসকে সর্বাধিক কার্যকরী করার জন্য গান

https://youtu.be/DOO_-M1qhzc



মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সিওপিডি রোগীদের শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করার জন্য হার্মোনিকা বা মাউথ অর্গান বাজানোর দল গঠন করা হয়েছে; এটি একটি নতুন দক্ষতা অর্জনের জন্য এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগের জন্য খুব ভালো উপায়।

নিচের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করে দেখুন

স্বাস্থ্যের জন্য হারমোনিকা বা মাউথ অর্গান বাজানো

5

<https://youtu.be/jlDDK72mRi8>



শরীর ও মনের ব্যায়ামসমূহ

যদি আপনার শান্ত কার্যকলাপ পছন্দ হয়, তাহলে যোগ ব্যায়াম , পিলেটস্ ,তাই-চি অথবা কুইগং (বিভিন্ন ধরনের স্থানীয় ব্যায়াম) পছন্দ করতে পারেন যেগুলো আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস, হৃৎপিণ্ড এবং পায়ের পেশিগুলোকে শক্তিশালী করবে এবং আপনার মন ও শরীরকে শান্ত করবে।

এগুলো হলো বিভিন্ন অঙ্গ বিন্যাস, শ্বাস-প্রশ্বাসের পদ্ধতি, মেডিটেশন বা ধ্যান, একাগ্রতা ধ্যান ও মৃদু চলাচল। প্রতিদিন অনুশীলনের জন্য কিছু সময় বের করুন- এর জন্য বিশেষ কোনো সরঞ্জাম বা যন্ত্রের প্রয়োজন হয় না

কুইগং এবং তাই চি দাঁড়িয়ে থেকে অথবা বসে সম্পন্ন করা যায় এবং এটি যে সি ও পি ডি রোগীদের ভালোভাবে শ্বাস নিতে সাহায্য করে এ ব্যাপারে অনেক প্রমাণ রয়েছে। যোগ ব্যায়াম মননশীলতা বৃদ্ধি করে, চাপ কমায় এবং শরীরের বিন্যাস উন্নত করে যা সিওপিডি রোগীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কুইগং তাই চি শেখার থেকে সহজতর। পিলেটস্ এবং যোগ ব্যায়াম বসে অথবা শুয়ে থেকে সম্পূর্ণ করা যেতে পারে। আপনি আপনার নিজস্ব তাল অথবা কষ্টের তীব্রতা ঠিক করে নিন।



সুস্থ ফুসফুসের জন্য
কুইগং

1

<https://youtu.be/UjX41RktA3Q>

2

সিওপিডির জন্য তাই চি

<https://youtu.be/RBkbwcNEXl4>



যোগব্যায়াম শ্বাস-প্রশ্বাস

3

<https://youtu.be/Gi8-STWh9sw>

4

সিওপিডির রোগীর জন্য
ধীরগতির যোগব্যায়াম

<https://youtu.be/YeIeQGkMjrU>



যোগব্যায়াম: বিকল্প
উপায়ে নাকের সাহায্যে
শ্বাস-প্রশ্বাস

5

<https://youtu.be/8VwufJrUhic>



নিরাপদে থাকা

যদি আপনি ইতিমধ্যেই বেশ সক্রিয় থাকেন তাহলে , অভিনন্দন! চেষ্টা করুন আপনার কার্যকলাপ আরো বৃদ্ধি করতে অথবা আপনার শক্তি ও ফিটনেস বাড়ান; আপনার এলাকায় অন্যান্যদের সাথে আপনার ভালোলাগার কথা জানান। এটা জানা খুবই উপকারী যে সিওপিডি রোগীরা সুস্থভাবে বেঁচে আছে।

প্রত্যেকেরই কিছু না কিছু সীমাবদ্ধতা আছে। যদি আপনার বুকে ব্যথা থাকে ,গিটে ব্যথা থাকে অথবা মাথা ঘোরায় অথবা আপনার এতটাই শ্বাসকষ্ট রয়েছে যে আপনি ছোট একটি বাক্য পর্যন্ত বলতে পারছেন না তাহলে থামুন। যদি এরূপ ঘটনা আবার ঘটে তাহলে চিকিৎসক/পারিবারিক চিকিৎসক /নার্স / ফিজিওথেরাপিস্ট এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার ঔষধপত্র নেয়া

ভালো থাকার জন্য আপনার ঔষধ গুলো নিয়মিত ব্যবহার করুন। আপনার যদি জরুরী ব্যবহারের জন্য উপশমকারী ইনহেলার থাকে তাহলে সেটা হাতের কাছে রাখুন যাতে শ্বাসকষ্ট হলে ব্যবহার করতে পারেন। অন্য জরুরি ঔষধ গুলো যেমন জি টি এন স্প্রে এর কথা মনে রাখবেন; যদি আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ থাকে তাহলে ব্যায়ামের আগে ইনহেলার নিয়ে নিন। যদি আপনি নিজে নিজে ব্যায়াম করতে থাকেন তাহলে আপনার মোবাইলটি কাছে রাখুন এবং কাউকে বলে রাখুন যে আপনার ব্যায়াম শেষ হয়ে গেলে তাকে ফোন দিবেন।

আমি আরো সক্রিয় থাকতে চাই কিন্তু আমার দীর্ঘমেয়াদী গিটে ব্যথা রয়েছে

শ্বাসকষ্টের জন্য যে পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়,গিট ব্যথার জন্য একই রকম পদ্ধতি নেওয়া যায় অর্থাৎ আশু করে শুরু করুন এবং পর্যায়ক্রমে বাড়ান। এটি আপনাকে বেছে নিতে সাহায্য করে যেটি আপনি পছন্দ করেন। শ্বাসকষ্টের মত আপনার ব্যথাও না কমতে পারে কিন্তু আপনি আরো বেশি কার্যক্রম করার উপায় পেতে পারেন।



আরো তথ্যের জন্য এই নির্দেশনাটি পড়ুন

<https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/PainService/6290-1c-Chronic-pain-self-management-pacing-and-goal-setting.pdf>

শব্দকোষ

হালকা
শারীরিক
কার্যক্রম

যে কার্যক্রমে আপনি ঘামেন না এবং আপনার শ্বাসকষ্ট হয় না। উদাহরণস্বরূপ: দাঁড়িয়ে থাকা, খাবার তৈরি করা, ফোনে কথা বলা, ছবি আঁকা, ধীরে ধীরে হাঁটা, কাপড় বয়ে নিয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

মাঝারি
শারীরিক
কার্যকলাপ

যে সকল কার্যক্রমে আপনাকে যথেষ্ট পরিশ্রম করতে হয়, আপনার হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পায়, আপনি ঘামতে শুরু করেন এবং শ্বাস-প্রশ্বাসে আপনাকে বেশি শ্রম দিতে হয়। উদাহরণস্বরূপ বাইরে হাঁটতে যাওয়া বাগান করা সাধারণভাবে সাইকেল চালানো অথবা সামাজিক অনুষ্ঠানে নাচা ইত্যাদি।

বোর্গ শ্বাসকষ্ট
স্কেল

এই স্কেল কোন একটি নির্দিষ্ট সময় আপনার শ্বাসকষ্টের তীব্রতা পরিমাপ করে। এই স্কেলটি শূন্য দিয়ে শুরু হয় যখন আপনার কোন শ্বাসকষ্ট থাকে না। এই স্কেলটির সর্বোচ্চ মান হলো ১০ যখন আপনার শ্বাস নিতে খুব বেশি কষ্ট হয়। [১৯ নম্বর পৃষ্ঠায়](#) আমাদের [সংযোজন] টি দেখুন।

শ্বাসকষ্ট

চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় শ্বাসকষ্ট হল ডিম্পনিয়া

শক্তি অর্জন
করা

একটি বারবার পুনরাবৃত্ত কার্যকলাপ যা আপনার পেশীকে স্বাভাবিকের থেকে বেশি কার্যক্ষম করে যাতে আপনি শক্তি ও ক্ষমতা অর্জন করতে পারেন যা সিঁড়ি দিয়ে ওঠা অথবা বাজারের থলি বহন করার মতো কাজে প্রয়োজন।

কফ /শ্লেষ্মা /
সর্দি

একটি ঘন আঠালো পদার্থ যা আপনার শ্বাসতন্ত্রের মধ্যে তৈরি হয়। এটি সিওপিডি রোগীদের বুকেও তৈরি হয় এবং কাশির সূত্রপাত ঘটায়। এগুলো বিভিন্ন দেহ বিন্যাস এবং সক্রিয় শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশলে ও হাফ-কফের মাধ্যমে পরিষ্কার করা যায়। [\[১৩ নম্বর পৃষ্ঠায় দেখুন\]](#)

পরিকল্পনা
করা/
গতিধারা

পরিকল্পনা হল আপনার দৈনন্দিন কার্যক্রমের কৌশল নির্ণয়, ভারসাম্যের ব্যায়াম, কোন কাজটি করা দরকার এবং কোন কাজটি আমরা করতে চাই তা নির্ণয়।

গতিধারা হল আমাদের অপারগতা /ক্ষমতার সাথে সময়কে খাপ খাইয়ে নেওয়া, যা আমাদের শ্বাসকষ্ট নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে ও অতিরিক্ত ভাবে ক্লান্ত করে না।



কৃতজ্ঞতা এবং বিবৃতি

এই তথ্যগুলি এবং প্রত্যেকটি ভিডিও কর্মরত প্রশিক্ষক এবং ফিজিওথেরাপিস্ট দ্বারা পর্যালোচিত হয়েছে এবং তারা এই সুপারিশ সমূহে অনুমোদন করেছেন

এই তথ্যপত্রটি সি ও পি ডি রোগীদের সঙ্গে পরামর্শ করে তৈরি করা হয়েছে।

জো কেশন এবং শোন উইলিয়াম কর্তৃক পত্রিকাটি সম্পাদিত ও সংকলিত।

এই কাজগুলো ইন্টারন্যাশনাল ক্রিয়েটিভ কমনস লাইসেন্স কর্তৃক অনুমতি প্রাপ্ত

এই পত্রিকাটি ইন্টারন্যাশনাল প্রাইমারি কেয়ার রেস্পিরেটরি গ্রুপ আই পি সি আর জি কর্তৃক প্রস্তুত।

বোরিংজেল ইএঞ্জেলহ্যাম কোম্পানি এটির সমন্বয়, গবেষণা, নকশা, প্রোগ্রামিং প্রদান করা এবং বাজারজাতকরণ এর জন্য অর্থ অনুদান করেছে।

এস্ট্রাজেনেকা পত্রিকাটি অনুবাদ ও পুনঃ অনুবাদ এবং বিভিন্ন ভাষায় মুদ্রণের জন্য আইপিসিআরজি কে অর্থ অনুদান করেছে।

বিবৃতি

অনলাইনে এই সামাজিক তথ্যগুলো দেখার জন্য আপনাকে স্বাগতম। পরবর্তীতে ও আমরা এটি আরো সম্পাদনা করতে থাকবো এবং আমাদের নিজস্ব

সবাক চিত্রের সাহায্যে। যদি আপনি আমাদেরকে এই কাজে সাহায্য করতে চান দয়া করে যোগাযোগ করুন: ইমেইল projectsupport@ipcrg.org.

এই তথ্য গুলোর আরো ভালো সংস্করণ দেখা এবং অন্যদেরকে অবহিত করার জন্য দেখুন <https://www.ipcrg.org/copdmagazine>.

এই পত্রিকার তথ্যগুলো শুধুমাত্র জানার জন্য, এটা চিকিৎসা ব্যবস্থা নয় এবং এটি চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র হিসেবে গণ্য করা যাবে না। যদি আপনার কোন জিজ্ঞাসা থাকে তাহলে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।

এই ভিডিওগুলোতে আইপিসিআরজি কোন নির্দিষ্ট পণ্য বা সেবার অনুমোদন করে না।

দয়া করে অবহিত থাকুন এই ভিডিওর অনেক উপশিরণাম আয়োজক কর্তৃক স্বয়ংক্রিয়ভাবে সংযোজিত এবং সম্পূর্ণভাবে সঠিক নাও হতে পারে।

ছবির কৃতিত্ব: ইয়ানা সিলিগিয়ানি, মনসুর হাবিব, ক্রিস ওয়ারবারটন



বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন

পরিচালক দল (ম্যাথিউ ব্রেমন্ড, ক্লারে কুক, কারস্ট লোগ্রান, মার্ক অরম, ইসাবেল ছ্যারাইভা, শোন উইলিয়ামস) - গবেষণা পদ্ধতি, ভিডিও নির্বাচন, ম্যাগাজিনের উন্নয়ন

টেসাইড বিশ্ববিদ্যালয় দল (কারস্ট লোগ্রান, ফিলিপ মরডিউ, ন্যাথন স্কিডমোর, ডেবোরা টারনবুল) - অফিসে ভিডিও গবেষণা

ক্যাট জনসন, মানতারে মিডিয়া - নকশা

জি এম মনসুর হাবিব - বাংলায় অনুবাদ

নাজিম উজ্জামান - বিপরীত অনুবাদ



www.ipcrg.org/copdmagazine