

بإمكانك التنفس !

تمارين التنفس ليست فقط للمرضى الذين يعانون من مرض حاد بل أيضا للأصحاء.

يعتبر التنفس بشكل صحيح شرطاً أساسياً لحياة سليمة، فهو يحميك من أزمات تهدد الجهاز التنفسي، إنه علاجك الأفضل ولدينا وصفة لذلك تحتوي على مكونين أساسيين:

1. المعرفة الضرورية بموضوع التنفس
2. التمارين الجسمية للعضلات التنفسية ونمط حياة سليم

نقدم لك عزيزي القارئ في موقعنا الإلكتروني برنامجاً حول التدريب والتمرين على التنفس الذي لاقي استخدامه نجاحاً باهراً على مستوى العالم، فقد تم تطويره وتجريبه من طرفنا بمعية العديد من المساعدين المتطوعين. فأنا أعمل كطبيبة مختصة في الأمراض الباطنية، طب الرئة وطبيبة في قسم المستعجلات، إلى جانب ذلك أنا طبيبة رياضية ولدي خبرات في مراكز إعادة التأهيل. أعمل حالياً في مركز وقف الاعتماد على التنفس الاصطناعي (قسم العناية المركزة الخاص بمرضى التنفس الاصطناعي) وفي الجناح العام المختص بأمراض الجهاز التنفسي بالمستشفى الجامعي في جرابلس. أقدم لمرضى الرئة الحاد بعد التنفس الاصطناعي المساعدة لتجاوز ضيق التنفس والتمرين على التنفس ذاتياً، بما فيهم مرضى فيروس كورونا (كوفيد 19) أيضاً. يمكنك الاستفادة من البرنامج للوقاية أيضاً. خبرتنا أظهرت أن وقع أمراض الرئة على المرضى المتمرنين أخف ومسار المرض يكون أقصر. كما يمكن إنجاز التمرين بعد التعافي من مرض الرئة بهدف التأهيل.

ماذا تجد في موقعنا الإلكتروني:

1. أهم المعلومات التي يجب أن تعرفها حول التنفس. وفرنا لك مناشير قصيرة على صيغة ملف صوتي والتي يمكنك أيضاً تحميلها على طريقة PDF (حوار وأسئلة شائعة). هدفنا هو أن تُكوّن بعد أكثر من 30 دقيقة نظرة مختلفة عن تنفسك وربّتك. تجعلك المعرفة إنساناً قوياً وتساعدك على التغلب على الخوف، خاصة إذا كنت ممن يعانون من ضيق تنفس حاد.
2. برنامج تمرين عضلات الجهاز التنفسي. نعرض تمارين منفردة ومفهومة في مستويين، للمبتدئين ولذوي المستوى المتقدم. يمكن إنجاز المجموعة الأولى من التمارين فوق السرير وهي تطبق في الوقت الحالي عالمياً بكل نجاح من طرف المرضى. أما المجموعة الثانية فهي تقوية لحياة صحية أطول.

ما الذي يجب عليك فعله عموماً للقيام بتنفس صحي ولتقوية جهاز مناعتك:

- عليك شرب لترين إلى ثلاث لترات (الماء/ الشاي) يومياً لترطيب الأغشية المخاطية لجهازك التنفسي وتحسين أداء وظائف دفاعك المناعي.
- اتبع نظاماً غذائياً لتتعم بهضم سليم مع تناول الفيتامينات والألياف (فواكه/ خضار). اختر نوع الأغذية التي يتطلب مضمغها (امضغ ما يقارب ساعة يومياً)، ففعالية المضمغ تساعد على محاربة عدوى الجيوب الأنفية المتكررة. تناول الطعام ما بين 8 صباحاً والرابعة بعد الزوال (صيام متقطع)، فهذا سيساعد جسمك على التخلص من السموم.

- نم بشكل كافٍ، الذي ينم أكثر من 7,5 ساعات ليلا يساعد على تجديد خلايا جسمه. من الأشياء العملية التي تساعد على ذلك: سدادات الأذن، ستائر داكنة اللون، قناع العيون. كما أن نصف ساعة من رياضة قوة التحمل مساءً تساعد على النوم.
- توقف عن شرب الكحول وكف عن التدخين. فدخان سيجارة واحدة يشل وظيفة دفاع رئتكَ لعدة ساعات كما أن الكحول يؤثر على إيقاع نهارك وليك.
- عود نفسك على المشي يوميا ساعة على الأقل في ضوء النهار. لا يهم إن كان الجو ممطرا أم مشمسا فجهاز مناعتك يتقوى في كل ظروف الإضاءة.
- اجعل تمثيلك الغذائي حيويا ! مثلا بـ 10.000 خطوة مشيا كل يوم. الذي يُسرّع مشيا يصل إلى حدود 1000 خطوة خلال 10 دقائق. بعد تخطي ساعة وأربعين دقيقة تصل إلى 10.000 خطوة. يمكنك تنزيل تطبيق يسجل الخطوات الذي يحفز على المشي وسترى أنك ستحرز تقدما في وقت وجيز. أو حاول تنزيل „10 Lauf“ (إذاعة بافاريا BR Rundfunk)، هذا البرنامج سيجعلك تقطع 10 كيلومترات خلال 10 أسابيع ويمكنك من تنشيط تمثيلك الغذائي، جهاز الهضم والمناعة لديك.
- تنصح منظمة الصحة العالمية بالرياضة كل يوم لمدة 30 دقيقة أو بالأحرى 150 دقيقة في الأسبوع مع مراعاة أيام الراحة. بفضل تمارين عضلات الجهاز التنفسي الموجودة على موقعنا تجد تمارين رياضية تعادل بالضبط هذه المدة الزمنية. ما عليك إلا أن تجربها !
- قم بالتصفير بين الفينة والأخرى عندما تشعر بالضغط والإجهاد. صَفِّرْ بكل قوتك ! قم بالتصفير، الغناء والندنة. فاللعب بألة نفخ هوائية هو تمرين بحد ذاته للتنفس، إذ أن هذا النوع من الآلات يُحفز على الزفير، الذي نهمله مجددا عند تعرضنا للتوتر والإجهاد والخوف. يجب عليك أن تزفر لتستطيع رئتكَ تلقي الهواء النقي.
- تعتبر قفزات الأراجوز أو حركات ذراع الأراجوز مكونا بمثابة دُش لجهاز مناعة الرئة. فوضعية الامتداد على الظهر هلاليا ووضعية نصف الجلوس مع ثني الركبتين جنبا يساعدان الرئة على تهوية الأجزاء السفلى. كل هذه الوضعيات يمكن لك القيام بها جلوسا في حياتك اليومية. ستجد التمارين المناسبة في تمارين عضلات التنفس الخاصة بنا. اجعلها مصدر إلهام لك ! يمكن لك في أي وقت ضبط المقاطع واختياراتك على حسب مستوى أدائك.
- **أنت طبيب نفسك !** لا أحد يستطيع أن ينوب عنك في مشي 10.000 خطوة، أو يخرج إلى الهواء الطلق أو ينعيم بدلا عنك بنوم كافٍ. اعتني بصحتك وقوي جسمك. بهذا تساعد نفسك والآخرين !

الدكتورة ساندرة جافين والطاغم