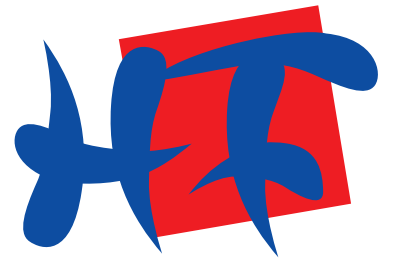


# PRAVILNIM DISANJEM DO ZDRAVLJA



Proljeće, ljeto, jesen, zima... Promjene temperature, pojava peludi u zraku kad šetamo parkom, čestice sagorijevanja naftnih derivata u prometnoj ulici. Od svega toga i još puno drugih izazova mora nas obraniti dišni sustav, a uz to omogućiti nam da udahnemo životnu snagu kisika i izdahnemo otpadne produkte metabolizma tijela.



## Čuvamo li naš dišni sustav i pomažemo li tijelu da ljepše živi?

U stanju zdravlja kao i u bolesti, treba naučiti tehnike pravilnog disanja, vježbe za jačanje dišnih mišića, tehnike uklanjanja sekreta i pravilno uzimanje inhalacijskih lijekova. Time se zaustavlja napredovanje bolesti i pojava dodatnih komplikacija (npr. infekcije).

### 1. NAUČITE PRAVILNO DISATI

U jednoj minuti moramo udahnuti i izdahnuti oko 16 puta. Prakticirajte da izdah bude dvostruko dužeg trajanja od udaha. Najvažniji mišić koji omogućuje disanje, prvenstveno udah, je ošit ili dijafragma. Kako aktivirati ovaj mišić pokazuju slijedeće fotografije.



**1** U početku opustite se ležeći na leđima. Dlanom postavljenim na trbuh možete osjetiti gibanje ošita prilikom udaha i izdaha. Izdahnite na usta izgovarajući ton produženog slova „s“ i istovremeno pritisnite trbuh da pomognete istiskivanju što većih količina zraka iz pluća, a zatim udahnite na nos (dlanom osjetite podizanje trbuha). Ovo ponovite 10 puta.



**2** Vježbu opisanu pod 1 ponovite zauzimajući bočni položaj koji omogućava veću pokretljivost ošita.



**3** Pamučna traka je duljine 150, a širine 20 centimetara. Položite traku na donja rebra i pri izdahu ju stežite potiskujući zrak iz pluća prema van. Pri udahu popustite traku da zrak može napuniti pluća. Ponovite 10 puta.



**4** Jednostavnim uređajem možete ojačati dišne mišće. Udah je namjerno otežan, a jačinu tog otpora određuje Vaš fizioterapeut. Kod jače istrniranih mišića može se zadati veći otpor.

### 2. OPUSTITE POMOĆNE DIŠNE MIŠIĆE

Osim vježbanja ošita važno je opustiti pomoćne dišne mišće osobito vratno-ramenog obruča. Česti stres, nepravilan položaj tijela i nepravilno disanje dovode do grča tih mišića, čime se blokiraju harmonične izmjene udaha i izdaha. Ova naučena znanja primjenjujte pri fizičkoj aktivnosti kao što je penjanje uz stepenice ili hodanje.



**1** U sjedećem položaju podignite ruke prema gore držeći se za laktove i pritom udahnite na nos. Spustite ruke prema dolje izdišući na usta izgovarajući ton produženog slova „s“. Ponovite 10 puta.



**2** U sjedećem položaju spojite laktove i dlanove. Širite ruke u stranu i udišite na nos. Spajajte laktove i dlanove izdišući na usta izgovarajući ton produženog slova „s“. Ponovite vježbu 10 puta.



**3** Vježbajte disanje pri hodu uz stepenice. Udah neka traje tijekom hoda na dvije, a izdah na 3-4 stepenice. Postiži ćete omjer jednog udaha naspram dva izdaha i lakše savladati napor.

### 3. KONTROLIRAJTE SVOJU BOLEST

U suvremenoj civilizaciji povećava se broj oboljelih od kronične opstruktivne bolesti pluća kao i broj oboljelih od alergijske bolesti i astme među mladim ljudima. U starijoj populaciji raste broj infekcija dišnog sustava od čega su osobito ugroženi bolesnici u domovima i bolnicama. Zato je partnerski odnos oboljelih osoba u kontroli bolesti nužan za najbolje rezultate liječenja.

#### SAVJETI KOJIMA ĆETE POVOLJNO UTJECATI NA SVOJE ZDRAVLJE

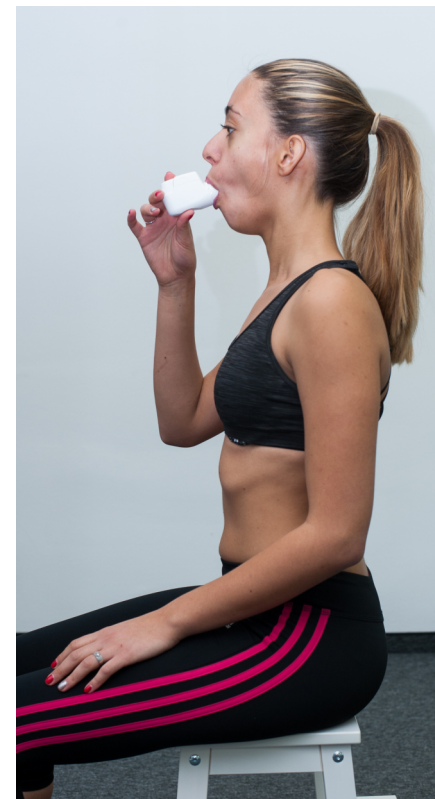
1. Izbjegavati izloženost dimu cigareta i mjesta velikog prometa vozila.
2. Istražiti na koje ste stvari alergični i odmiciati se od osobe oboljele od respiratorne infekcije.
3. Osigurati čisti zrak u svom domu i koristiti blagotvorni utjecaj prirode na zdravlje.
4. Prdržavati se plana liječenja bolesti od koje bolujete i naučiti klasificirati svoju bolest prema ljestvicama težine.
5. Biranom prehranom i snom ojačati snagu imunološkog sustava, a dobrim mislima i pomaganjem drugima osnažiti psihi.
6. Naučiti tehniku optimalnog disanja, kao i naučiti mjeriti funkciju pluća malim mjeračima za kućnu upotrebu.
7. Vježbati mišiće cijelog tijela, a naročito dišne.

#### KAKO SE KORISTI MALI MJERAČ NAJVEĆEG PROTOKA PRI IZDAHU?

Pravilna tehnika mjerenja je važna za ocjenu težine bolesti. Mjerenje se izvodi u uspravnom položaju. Usnik stavite u usta te brzo i snažno izdahnite. Zabilježite mjesto do kojeg se pomaknuo pokazivač na skali. Mjerite tri puta i zabilježite najbolju vrijednost. Raspitajte se kod svog liječnika za Vašu normalnu vrijednost ili zabilježite Vašu najbolju ikad izmjerenu vrijednost. Pokažite rezultate svom liječniku.



#### REDOVITO I PRAVILNO UZIMANJE LIJEKA KLJUČ JE USPIJHA VAŠEG LIJEČENJA



Da bi čestice lijeka dospjele do najdubljih dišnih puteva najprije izdahnite, a potom maksimalno udahnite koristeći ošit uz pritisak na inhaler koji isporučuje zadanu dozu lijeka. Udahnuti zrak koji sadrži lijek zadržite pola minute i tek nakon toga izdahnite.

#### IZNENADNA POJAVA TEŠKOG DISANJA



U iznenadnoj nemogućnosti normalnog udisanja i izdisanja zadržite prisobnost duha da spriječite utjecaj straha na disanje. Zauzmite položaj koji olakšava disanje kako je prikazano na slici, prisjetite se naučenih vježbi disanja pomoću ošita i izgovarajući ton produženog slova „s“ za vrijeme izdaha.