

সুস্থ ও সতেজ ফুসফুস বেঁচে থাকার হাতিয়ার

ফুসফুস কী?

ফুসফুস হলো বুকের ভেতরের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ, যার মাধ্যমে আমরা শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করি।

ফুসফুসের কাজ কী?

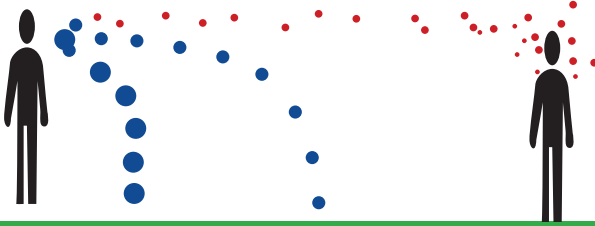
ফুসফুসের কাজ শুধু শ্বাস প্রশ্বাস নয়। এর মূল কাজ হচ্ছে, নিশ্বাসের মাধ্যমে ভেতরে গ্রহণ করা বাতাস থেকে অক্সিজেন নিয়ে তা রক্তে মিশিয়ে দেয়া এবং রক্ত হতে কার্বন ডাই-অক্সাইড ছেঁকে এনে বাইরে বের করে দেয়া।

ফুসফুস কীভাবে করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হয়?

করোনাভাইরাস শ্বাসনালী ও ফুসফুসকে সরাসরি আক্রমণ করে। একারণেই আক্রান্ত ব্যক্তির শ্বাসকষ্ট, হাঁচি, কাশি ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়।

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তি যখন হাঁচি বা কাশি দেন, থুথু ফেলেন বা নাক ঝাড়েন তখন ভাইরাসটি থুথু কণায় ভর করে বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। আশেপাশের মানুষ নিশ্বাস নিলে বাতাসের সাথে সেসব থুথু কণা তাদের ফুসফুসে ঢুকে গিয়ে তাদেরকেও সংক্রমিত করে।

বাতাসে ভেসে থুথু কণার সংক্রমণ



বড় থুথু কণা
১ থেকে ৩ ফুট

ছোট থুথু কণা
৩ থেকে ৫ ফুট

অতি ক্ষুদ্র থুথু কণা
৫ ফুটের বেশি

ফুসফুস সংক্রমিত হলে কী ঘটে?

করোনাভাইরাস দ্বারা কোনো ব্যক্তির ফুসফুস আক্রান্ত হলে সাধারণত নিচের লক্ষণগুলো প্রকাশ পাবে।

- খুসখুসে বা শুকনা কাশি। কাশি হলেও কফ বের হবে না।
- শ্বাসকষ্ট। শ্বাসকষ্টের কয়েকটি লক্ষণ হচ্ছে, একবারে দীর্ঘ বাক্য বলতে না পারা, থেমে থেমে দম নিয়ে কথা বলা, ২০ কদম হাঁটলেই দম আটকে আসা বা হাঁপাতে থাকা, জোরে চিৎকার করতে না পারা।

- অনেকের এ সময় নিউমোনিয়ার লক্ষণ দেখা দেয়। লম্বা শ্বাস নেওয়ার সময়ে বুকে ব্যথা বা চাপ অনুভব হয়।
- সবচেয়ে গুরুতর লক্ষণ হচ্ছে ফুসফুস রক্তের মাঝে যথেষ্ট পরিমাণ অক্সিজেন সরবরাহ করতে পারে না, ফলে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৫% এর চেয়ে কমে গিয়ে হাইপোক্সিয়া দেখা দেয়।

রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা বুঝবেন কিভাবে?

মুখ দিয়ে জোরে ফুঁ দিয়ে বুকের সব বাতাস বের করে দিন। এরপর নাক দিয়ে বুক ভরে বাতাস নিয়ে নিশ্বাস বন্ধ করে রাখুন। যদি ৭ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখতে সমস্যা হয়, তাহলে বুঝবেন রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৫ শতাংশের নিচে নেমে গেছে। এ সময় উপুড় হয়ে শুয়ে জোরে জোরে শ্বাসপ্রশ্বাস নিলে কিছুটা উপকার হয়। তবে, উপুর হয়ে শুতে এজমা রোগির কষ্ট হতে পারে। সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

আর যদি ৫ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখতে সমস্যা হয়, তাহলে বুঝতে হবে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা ৯০ শতাংশ বা তার নিচে। অক্সিজেনের মাত্রা খুব বেশি কমে গেলে রোগির হাঁচি, নাকের আগা, আঙুলের আগা নীল হয়ে যেতে পারে। এসময় দ্রুত হাসপাতালে যোগাযোগ করতে হবে।

ফুসফুস সুস্থ রাখতে শ্বাসযন্ত্রের ৩টি ব্যায়াম

অপর পাতায় ফুসফুস ভালো রাখার জন্য ৩টি ব্যায়াম উল্লেখ করা হল। এই ব্যায়াম করার ফলে আপনার ফুসফুসের শক্তি বাড়বে। ফুসফুস যে পেশি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, তার শক্তি বাড়বে।

প্রথম দিনেই এটা সম্ভব নাও হতে পারে। চর্চার মাধ্যমে এটি নিজের আয়ত্তে এনে এরপর নিয়মিত এই ব্যায়াম করতে হবে।

ভরা পেটে এই ব্যায়াম করবেন না। মনে রাখবেন, ব্যায়াম করার সময় যদি খারাপ লাগে, বা দম আটকে আসছে বলে মনে হয়, তাহলে জোর করবেন না।

১। ধীর গতির শ্বাস, ৪-৭-৮ সেকেন্ড পদ্ধতি

ফুসফুসের এই ব্যায়াম করার সময় ৪ সেকেন্ড ধরে শ্বাস নেয়া, ৭ সেকেন্ড ভেতরে ধরে রাখা এবং ৮ সেকেন্ড ধরে শ্বাস ছাড়তে হয়। পদ্ধতিটি নিম্নরূপ:

- পিঠ সোজা রেখে আসন করে বসুন। চোখ বন্ধ করুন।



- প্রথমে 'হুস' আওয়াজ করে মুখ দিয়ে ফুসফুসের সবটুকু বাতাস বের করে দিন।
- এবার নাক দিয়ে বুক ভরে শ্বাস নিন। অর্থাৎ নিশ্বাসটা টেনে নিতে যাতে চার সেকেন্ড সময় লাগে।
- নিশ্বাসটা ভেতরে সাত সেকেন্ড পর্যন্ত আটকে রাখুন।
- এবার মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন, যাতে ৮ সেকেন্ড সময় লাগে।
- এর ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিন। অর্থাৎ স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন।

পর পর চারবার এই পুরো প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন করুন। এই ব্যায়াম দিনে দুবার করা ভালো। এতে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধির পাশাপাশি মানসিক চাপ কমে। ঘুমও ভালো হয়।

২। শ্বাসের গতি নিয়ন্ত্রণের ব্যায়াম

এই ব্যায়ামের সময় দ্রুত গতির শ্বাস থেকে ধাপে ধাপে ধীর গতিতে এনে ফুসফুস নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। পদ্ধতিটি নিম্নরূপ।

- মেরুদণ্ড সোজা করে আসন করে বসুন। চোখ বন্ধ করে পর পর কয়েকবার বড় বড় শ্বাস-প্রশ্বাস নিন। এতে শরীরে অক্সিজেনের পরিমাণ বাড়বে এবং শরীর শিথিল হয়ে আসবে। এবার ব্যায়াম শুরু করুন।
- প্রথমে স্বাভাবিক গতিতে বুক ভরে শ্বাস নিন। শ্বাসটা দ্রুত ছেড়ে দিন। যাতে ১ সেকেন্ডের মধ্যে পুরো শ্বাসটা বের হয়ে যায়।
- আবার স্বাভাবিক গতিতে বুক ভরে শ্বাস নিন। এবার শ্বাস ছাড়ার সময় ২ সেকেন্ড সময় নিন।
- আবার স্বাভাবিক গতিতে বুক ভরে শ্বাস নিন। এবার শ্বাস ছাড়ার সময় ৩ সেকেন্ড সময় নিন।
- একইভাবে এর পর ৪ সেকেন্ড এবং তারপর ৫ সেকেন্ড সময় নিয়ে শ্বাস ছাড়ুন।

- এবার ১০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিন, অর্থাৎ ৫ বার স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিন ও ছাড়ুন।
- এভাবে ১০ মিনিট ধরে ব্যায়ামটি বার বার করতে থাকুন। দিনে ২-৩ বার করতে পারেন।

এটি এক ধরনের মেডিটেশন বা ধ্যান। এটি মস্তিষ্ককে সজাগ করে ও মনোসংযোগ বাড়ায়। মানসিক চাপ কমায়ে।

৩। প্রাণায়াম বা বেলো ব্রিদিং

প্রাণায়াম এক ধরনের যোগব্যায়াম। এই পদ্ধতিতে মুখ বন্ধ করে নাক দিয়ে ঘন ঘন শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়া ও ছাড়তে হয়। এতে বুকের মাংসপেশির ব্যায়াম হয়। প্রথম দিনই হয়ত এটি সম্ভব হবে না। নিয়মিত চর্চা করলে একসময় এটি অভ্যাস হয়ে যাবে। এতে ক্লান্তি ঝরে যায় এবং কর্মস্পৃহা ও উদ্যম বাড়ে।

পিঠ সোজা করে আসন করে বসুন। চোখ বন্ধ করুন। প্রথমে কয়েকবার বড় বড় শ্বাস নিয়ে ও ছেড়ে নিজেকে ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত করুন।

প্রতি সেকেন্ডে তিনবার শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার চেষ্টা করুন। শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার সময়টি সমান থাকবে। তারপর কিছুক্ষণ স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস নিন।

প্রতিবার ১৫ সেকেন্ডের বেশি সময় এটি করবেন না। চর্চা হলে ধীরে ধীরে এটি বাড়াতে পারেন।

ফুসফুস ভালো রাখার জন্য আরো যা যা করবেন

করোনাভাইরাস ফুসফুসে আক্রমণ করে। এজন্য ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ানো ও তাকে সুস্থ রাখার কোনো বিকল্প নাই।

নিয়মিত শরীরচর্চা শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্ষমতা বৃদ্ধি ও ফুসফুসের জন্য উপকারী। সাঁতার, হাঁটা ও দৌড়ানো শরীরচর্চার অন্যতম উপায়।

পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান শরীরে রক্ত চলাচল বাড়ায় এবং ফুসফুস আর্দ্র ও ভালো রাখে।

কড়া গন্ধযুক্ত খাবার যেমন- রসুন, পেঁয়াজ ইত্যাদি কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে যা ফুসফুসে প্রদাহ সৃষ্টিতে বাধা দেয়।

লেবুজাতীয় ফলে থাকে ভিটামিন-সি থাকে, যা ফুসফুসে অক্সিজেন সরবরাহে সাহায্য করে। এছাড়া ক্যাপসিকাম, বাদাম, আদা, কুমড়া, গাজর, দুধ, ব্রকলি, আপেল, মরিচ, ফুসফুসের রোগ প্রতিরোধে কার্যকর।

সোজা হয়ে না বসে শরীর কুঁচকে বা দুমড়ে মুচড়ে বসলে কিংবা সারাক্ষণ আধশোয়া হয়ে বসলে তা ফুসফুসে প্রভাব ফেলে। দীর্ঘদিন এমন অভ্যাস বজায় রাখলে তা ফুসফুসের আকৃতি ছোট করে দেয়।