

สรุป หลักการหายใจเพื่อสูซอนามัยที่ดีของปอด
คือ หายใจเข้าต้องลึก - หายใจออกต้องยาว

ท่าที่ 2: ทำหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อทรวงอก ด้านข้าง

การหายใจแบบนี้เป็นการเน้นให้มีลมเข้า-ออกใน
ส่วนของปอดที่ต้องการ วิธีการคือ วางฝ่ามือทั้งสองข้าง
ลงบนซี่ข้างของทรวงอกส่วนล่าง หายใจเข้าและออก โดย
วิธีดังกล่าวข้างต้น ให้บริเวณทรวงอกและชายโครง
ส่วนล่างป่องออกในช่วงหายใจเข้า และยุบลงให้มาก
ที่สุดในช่วงหายใจออก เมื่อชำนาญแล้วใช้มือกดเบาๆ
เพื่อใหกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น ขณะหายใจเข้าและ
เพื่อให้ลมออกจากปอดส่วนล่างให้มากที่สุด ในขณะที่
หายใจออก (ภาพที่ 4)



ภาพที่ 4 ทำหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อทรวงอกด้านข้าง

ท่าที่ 3: ทำหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อทรวงอก ส่วนบน

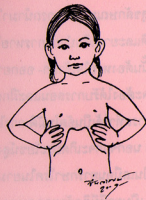
วางมือทั้งสองข้างลงบนทรวงอกได้กระดูกโห-
ปลาว่าแต่ละข้าง จากนั้นให้กดมือทั้งสองข้างลงบน
ทรวงอกเพื่อให้ผู้ฝึกได้สัมผัสถึงจังหวะการเคลื่อนของ
ทรวงอกในขณะที่หายใจเข้า และหายใจออก โดยในขณะที่
หายใจเข้าทรวงอกส่วนบนจะขยายตัว ผู้ฝึกจะรู้สึกว่ามี
ทั้งสองข้างถูกดันให้เคลื่อนขึ้น พยายามหายใจเข้าให้ลึก
ที่สุด โดยผู้ฝึกจะรู้สึกว่ามือทั้งสองข้างถูกดันให้เคลื่อนขึ้น
มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ต้องเกร็งไหล่ ปลดปล่อยไหล่
หย่อนลงตามปกติ จากนั้นให้กลั้นหายใจนิ่งไว้ 1-2 วินาที
แล้วจึงหายใจออก ในขณะที่หายใจออก พยายามให้ทรวง
อกยุบลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้พร้อมทั้งใช้มือทั้งสอง
ข้างช่วยกดตาม เพื่อช่วยให้ลมออกจากปอดได้ดีขึ้น
(ภาพที่ 5)



ภาพที่ 5 ทำหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อทรวงอกส่วนบน



การฝึกการหายใจ เพื่อสูซอนามัยที่ดีของปอด



เรียบเรียงโดย:

จรัญญ์ อุดรราชดิกิจ

ศ.เกียรติคุณ พญ.สุวิ สุวรรณอุท

โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเด็ก
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ภาพโดย: คุณชื่นอารมณ์ ธาวาสาน์

การฝึกการหายใจ เพื่อสูซอนามัยที่ดีของปอด

ลมหายใจคือสัญญาณของการมีชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นจะหายใจได้เองโดยสัญชาตญาณ ไม่ต้องสอนหรือฝึก ทำให้คนทั่วไปไม่ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการหายใจเท่าที่ควร เนื่องจากอาจจะยังไม่เห็นประโยชน์ของการหายใจที่ถูกหลักขณะว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วย การหายใจที่ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นต้องหายใจเข้าลึก-ออกยาว ซึ่งการหายใจที่ถูกต้องจะต้องได้รับการสอนและฝึกอยู่เป็นประจำจึงจะสามารถทำได้เป็นอัตโนมัติ การได้ฝึกการหายใจให้ถูกต้อง นอกจากจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายแล้วยังเป็นเสมือนยารักษาโรคในยามเจ็บป่วยได้อย่างน่าอัศจรรย์ เป็นยาที่มีติดตัวตลอดเวลา ไม่ต้องเสียเงินซื้อหา และสามารถใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการ เพราะการหายใจดังกล่าวจะทำให้ปอดขยายตัวและหดตัวได้ดี มีจังหวะการหายใจที่สม่ำเสมอ ให้ง่ายในการหายใจน้อย ช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยหอบ ช่วยให้สามารถไอและขับเสมหะออกจากปอดได้ดี ส่งผลให้ปอดมีสุขภาพที่ดีจิตใจแจ่มใส และร่างกายแข็งแรงขึ้น

ต่อไปนี้ เป็นเทคนิคการฝึกการบริหารการหายใจเพื่อสูซอนามัยที่ดีของปอด

ท่าที่ 1: ทำหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อท้อง

การเตรียมตัว ยืนตัวตรง ทำใจให้สบาย ผ่อนคลาย ไม่ห่อไหล่ วางมือทั้งสองซ้อนกันบริเวณหน้าท้องแถวสะดือ (ภาพที่1) จากนั้นทำความเข้าใจลึกตัวให้อยู่กับลมหายใจ หายใจเข้าออกตามปกติ เมื่อพร้อมจะฝึกการบริหารการหายใจให้เริ่มที่การหายใจออกจนสุด พร้อมกับเอามือกดท้องให้ยุบ เพื่อขับลมที่ค้างอยู่ในปอด (ที่มีคาร์บอนไดออกไซด์) ออกจากการจะเอาลมใหม่ (ที่มีออกซิเจน) เข้าปอดได้เต็มที่ ต้องไล่ลมที่ค้างในปอดออกให้มากที่สุดก่อน



ภาพที่ 1 ทำเตรียมฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อท้อง : ทำใจให้สบาย วางมือทั้งสองซ้อนกันบริเวณท้องแถวสะดือ

ฝึกหายใจเข้า สุดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก พร้อมกับปล่อยมือให้ท้องป่องออก นับในใจ 1-2-3 เพื่อกักลมหายใจไว้ลึกๆ หดทำอย่างนั้นซ้ำสามรอบ ถ้าทำได้ถูกต้องท้องจะป่องออกในขณะที่หายใจเข้า (ภาพที่2)



ภาพที่ 2 ทำฝึกการหายใจเข้าโดยใช้กล้ามเนื้อท้อง : หน้าท้องจะป่องในขณะที่หายใจเข้า

ฝึกหายใจออก ให้ห่อปากเป็นรูปตัว O พร้อมกับค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปาก พยายามควบคุมให้ระยะเวลาของการหายใจออกนานเป็น 2-3 เท่าของระยะเวลาหายใจเข้า โดยการนับในใจ 1-2-3 -4-5-6 ในขณะที่หายใจออกให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องเล็กน้อยและให้สังเกตว่ามีที่วางบริเวณท้องค่อยๆ เคลื่อนลง ถ้าทำได้ถูกต้องท้องจะยุบลงในขณะที่หายใจออก (ภาพที่3)



ภาพที่ 3 ทำฝึกการหายใจออกโดยใช้กล้ามเนื้อท้อง : หน้าท้องจะยุบลงในขณะที่หายใจออก