



فواید روش ویم هوف

بیماری مزمن انسداد ریه

COPD مخفف بیماری مزمن انسداد ریوی است. افراد مبتلا به COPD به دلیل آسیب به ریه ها ، دچار تنفس سختی هستند. آسیب ریه به طور معمول ناشی از قرار گرفتن در معرض طولانی مدت در معرض دود سیگار ، آلودگی هوا یا سایر عوامل خطرناک مانند گرد و غبار ، مواد شیمیایی و دود است. متأسفانه هیچ درمانی برای COPD وجود ندارد. علاوه بر این ، COPD یک بیماری پیشرونده است ، به این معنی که علائم با گذشت زمان بدتر می شوند. سرانجام ، حتی کارهای ساده ای مانند لباس پوشیدن و پیاده روی نیز بسیار دشوار می شوند.

چگونه می توان COPD را به یک روش طبیعی بهبود بخشید ؟

Behzen.com

در مورد COPD ، پزشکان به طور معمول تعدادی داروی مختلف مانند برونکودیلاتورها ، آنتی بیوتیک ها و کورتیکواستروئیدها را تجویز می کنند. با این حال ، اثربخشی دارو از موارد مختلف متفاوت است و ممکن است عوارض جانبی مانند تغییر خلق و خوی ، دیابت و آب مروارید رخ دهد. خوشبختانه ، تعدادی روش کاملاً طبیعی نیز وجود دارد که از طریق آن می توان علائم COPD را تسکین داد.

سیگار کشیدن را ترک کنید . سیگار کشیدن عامل شماره یک بیماری COPD است و ترک تنها عمل شناخته شده برای کند شدن پیشرفت بیماری است. راهبردهای رفتاری ، جایگزینی نیکوتین و آموزش می تواند به کسانی که برای ترک سیگار تلاش می کنند ، کمک کند.

رژیم سالم را حفظ کنید . یک رژیم غذایی سالم برای کسانی که از ابتلا به COPD رنج می برند بسیار مهم است. به عنوان مثال ، نوشیدن مایعات به اندازه کافی در طول روز به نازک شدن مخاط کمک می کند ، و این باعث می شود سرفه راحت تر شود. همچنین خوردن مناسب نیز حیاتی است ، زیرا اضافه وزن می تواند علائم مرتبط را بدتر کند. وقتی با اضافه وزن مواجه می شوید ، تنفس سخت تر می شود. از طرف دیگر ، کمبود وزن باعث کمبود انرژی می شود و افراد مبتلا به COP در حال حاضر کالری اضافی را صرف تنفس سخت می کنند.

تا آنجا که می توانید فعال باشید . ورزش تا حد امکان بخش مهمی از مدیریت COPD است. تمرینات شما باید روی تقویت سیستم قلبی عروقی ، کاهش فشار خون ، حفظ وزن سالم و ساختن انرژی تمرکز داشته باشد. ورزش کردن می تواند به بیماران مبتلا به COPD در انجام فعالیت هایی که به طور معمول آنها را از نفس کشیدن خسته می کند ، کمک کند.

از عفونت جلوگیری کنید . عفونتها علت شماره یک تشدید COPD است. تشدید قسمتهایی از علائم موجود در حدی است که به طور قابل توجهی از حد طبیعی تجمع می یابد. در بسیاری از موارد تشدیدها دلیل بستری در بیمارستان است. تقویت ایمنی ، جلوگیری از بودن در مکانهای شلوغ در فصل آنفولانزا و واکسیناسیون می تواند خطر عفونت و تشدید را کاهش دهد.

بهبود COPD با روش ویم هوف

روش ویم هوف می تواند به کسانی که از COPD رنج می برند کمک کند تا به طور چشمگیری کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشند. ترکیبی منحصر به فرد از تمرین های تنفسی ، قرار گرفتن در معرض سرمای کنترل شده و تعهد در برخی زمینه ها مزایایی دارد. به عنوان مثال ، این روش می تواند به افرادی که می خواهند از استعمال سیگار خودداری کنند ، این کار را انجام دهد. اما همچنین می تواند به کاهش برخی از استرس های مربوط به مبارزات روزمره در مورد COP کمک کند. تأثیر مثبتی در ایمنی و پیشگیری از عفونت دارد و می تواند در تقویت سیستم قلبی عروقی کمک شایانی کند.