

முச்சுத் தினறல் சமாளிக்கும் விதம்

புற்று நோயாளிகள் மூச்சுத் தினறலுக்கான காரணங்கள் பல உள்ளன. புற்று நோய் நூரையிரல் வரை பரவியிருந்தால் சுவாசிப்பதில் நிச்சயம் சிரமம் இருக்கும். சில வேளைகளில் நூரையிரலில் தொற்று நோய் கிருமிகளால் நூரையிரலில் வீக்கம், நீடித்த செயலற்ற தன்மையில் மோசமான நூரையிரலில் விரிவாக்கம், இரத்த சோகை, இரத்த கட்டு மற்றும் பல காரணங்களால் பாதிக்கப்படலாம். பின் வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு செல்லவும்.

1. காய்ச்சல்
2. நீண்ட காலம் சளியுடன் கூடிய இருமல், சளியுடன் இரத்தக்கறை.
3. வெளிய முகம்.
4. உணவு குழாய் பாதையில் இரத்தக்கசிவு
5. காலில் வீக்கம்.

முச்சுத் தினறல் உள்ளவரை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

முச்சுத் தினறல் உள்ளவர்களுக்கு பின்வரும் முறைகளை பயன்படுத்தலாம். என்றாலும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் முறை பயனாலிக்கவில்லை என்றால் பிராணவாயு மருந்தியல் முறையை பயன்படுத்தலாம்.

1. முச்சுத் தினறல் ஏற்பட்டால் உடனே தான் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கையின் வேகத்தை குறைக்கவும். முச்சுத் தினறல் ஏற்பட்டால் சிறிது பேச்சுடன் கூடிய நடை பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். பேச்சுடன் கூடிய நடை பயிற்சியின் போது முச்சு சிராக இருத்தல் அதனை தொடரவும். மாறாக முச்சு வாங்கினால் தாங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கையை நிறுத்தவும்.

2. சிலருக்கு திழெரென மூச்சு தினறல் ஏற்பட்டால் அவர்கள் பதற்றமும் தடுமாற்றமும் அடைவார்கள். இவ்வாறு சிரமம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக தாங்கள் ஈடுபட்டுள்ள நடவடிக்கையை நிறுத்தவும். இதனால் தடுமாற்றம் ஒருவரை செயல் இழுக்கச் செய்து மூச்சுத் தினறலை ஏற்படுத்தும்.

3. மூச்சு தினறல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் பிரத்தியேக படுக்கையை (சாய்வு) பயன்படுத்தவும்.

முச்சு தினறலை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

முச்சுத் தினறல் ஒருவருக்கு கவலையையும் சோர்வையும் ஏற்படுத்தும். பேசுவதற்கு கூட போராட வேண்டி வரும். பின்வரும் நடவடிக்கைகள் உங்களை அதிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவும்.

1. நடவடிக்கையை உடனடியாக நிறுத்தவும், வசதியான இடத்தில் சாய்ந்து ஓய்வு கொள்ளவும்.

2. நீண்ட மூச்சை உள் இழுக்கவும். பின்னர் மூச்சை மெல்ல வெளிவிடவும்.

3. மின் விசிறியின் முன் முகத்தை கொண்டு செல்வதும் பயனளிக்கும்.

4. முச்சு தினறலில் இருந்து மீண்டாலும் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்து பின்னர் அவ்விடத்தை விட்டு அகலவும்.

முச்சு பயிற்சி

ஒருவருக்கு முச்சுத் தினறினால் கழுத்து மற்றும் தோள்களைப் பயன்படுத்தி சுவாசிக்க முற்படலாம்.

இதனால் தோள் மற்றும் கழுத்து பகுதியில் விறைப்பு ஏற்படலாம். மெல்ல மூச்சு இழுத்து அதிக சக்தியை பயன்படுத்தவில்லை என்றால் வளி மற்றும் விறைப்பு தன்மையை தவிர்க்கலாம்.

1. நாற்காலியில் நேராக நிமிர்ந்து அமர்ந்து கால்களை குறுக்காக வைக்காமல் நீட்டி வைக்கவும். கையை உங்கள் வயிறு பகுதியில் தொப்புளுக்கு மேல் வைக்கவும்.

2. வயிற்றில் ஒரு கையை வைத்து மற்றொரு கையை தொடையில் வைத்து தோள்களையும் மார்பின் மேல் பகுதியையும் ஓய்வாக வைக்கவும்.

3. கண்களை மூடி ஓய்வு எடுக்கவும். மூச்சு இழுத்து வெளியிடும் போது வயிற்றின் அசைவுகளை கவனிக்கவும். மூச்சு உள் இழுத்து வெளியிடும்போது உனது மார்பையும் தோள்களையும் ஓய்வாக வைக்கவும். நீண்ட மூச்சு இழுத்தலை தவிர்க்கவும்.

4. முதுகை உருவி விடலாம். மற்ற நறுமண சிகிச்சை (aromatherapy) முறையிலும் ஓய்வான சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.