

श्वसन दर काय आहे? मी ते कसे मोजू?

श्वसन दर म्हणजे एखादी व्यक्ती दर मिनिटास घेत असलेल्या श्वासाची संख्या. जेव्हा एखादी व्यक्ती विश्रांती घेते तेव्हा हे मोजले जाते.

उच्च श्वसन दर श्वासोच्छवासाची अडचण आणि ऑक्सिजन थेरपीची आवश्यकता दर्शवू शकतो.



टप्पे :

- 1 खुर्ची किंवा पलंगावर आरामात बसा किंवा आपल्या पाठीवर झोपा
- 2 आपले शरीर शिथिल ठेवा. आपल्या छातीवर हात ठेवा
- 3 5 मिनिटे विश्रांती घ्या आणि नंतर प्रारंभ करा
- 4 नैसर्गिकरित्या श्वास घ्या
- 5 छाती एकदा उठणे आणि आत जाणे एक श्वास म्हणून मोजले जाते. घड्याळ वापरून 1 मिनिट पर्यंत मोजा

तुमच्यामध्ये जर लक्षणे नसतील किंवा सौम्य लक्षणे असतील तर दिवसातून दोन वेळा तपासा.



प्रौढांमधील सामान्य गणना एका मिनिटात 12-16 वेळा असते.

जर गणना 20 पेक्षा जास्त असेल तर आपल्या डॉक्टरांना / टेलिमेडिसिन हेल्पलाइनला कळवा आणि सल्ल्याचे अनुसरण करा.