

ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದರೇನು? ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎಣಿಸಬಹುದು?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ, ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣವು ಉಸಿರಾಟದ
ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಹೀಗಾದಾಗ
ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ



ಕ್ರಮಗಳು

- 1 ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ
- 2 ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೈ ಇರಿಸಿ
- 3 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ
- 4 ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ
- 5 ಒಂದು, ಎದೆಯ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಳಿತವನ್ನು ಒಂದು ಉಸಿರಾಟವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಿ

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ
ಸ್ವಲ್ಪ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.



ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 12-16 ಬಾರಿ ಇರಬೇಕು.

ಇದು 20ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಡಾಕ್ಟರ್ / ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಸೂಚನೆ ಪಾಲಿಸಿ