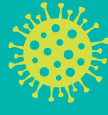


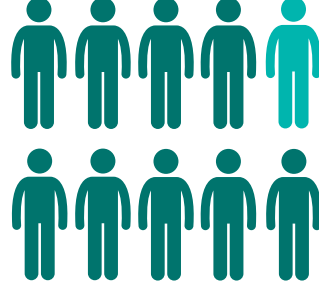
लॉन्ग COVID क्या है?




World
PT Day
2021

लॉन्ग COVID को प्रारंभिक रूप से ऐसे संकेतों और लक्षणों की उपस्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जो COVID-19 के अनुरूप संक्रमण के दौरान या उसके बाद विकसित होते हैं जो 12 सप्ताह या उससे अधिक तक जारी रहते हैं।

आमतौर पर, इसे 4 सप्ताह तक तीव्र COVID-19 और 4 से 12 सप्ताह तक प्रवर्तमान COVID-19 के रूप में जाना जाता है।



लॉन्ग COVID कितना आम है?

10 मामलों में से 1 में 12 सप्ताह या उससे अधिक की अवधि के लिए लक्षण दिखाई देंगे



इस बीमारी के साथ जी रहे बहुत से लोग पहले फिट और स्वस्थ थे।



बच्चे लॉन्ग COVID लक्षणों का अनुभव वयस्कों के समान और लगभग समान आवृत्ति पर करते हैं।

लॉन्ग COVID उन लोगों को प्रभावित करता है जिन्हें तीव्र COVID-19 के साथ अस्पताल में भर्ती कराया गया है और जो घर पर ठीक हो गए हैं। जिन व्यक्तियों ने या तो हल्के या गंभीर COVID-19 का अनुभव किया है, उनमें लंबे समय तक लक्षण हो सकते हैं या लंबे समय तक COVID विकसित हो सकते हैं।

लॉन्ग COVID एक मल्टी-सिस्टम बीमारी है; 200 से अधिक सूचीबद्ध लक्षण हैं जो परिवर्तनशील संयोजनों में होते हैं और फ्लेयर-अप और छूट दोनों में अनुमानित और अप्रत्याशित पैटर्न से उतार-चढ़ाव कर सकते हैं।

6 महीने के बाद सबसे आम लक्षण:



अत्यधिक थकावट (थकान)



पोस्ट-एक्सर्सनल लक्षण एक्ससेर्बेशन (PESE)



स्मृति और एकाग्रता के साथ समस्याएं (ब्रेन फाग)

अन्य सामान्य लक्षण:



सांस लेने में कठिनाई



सीने में दर्द या जकड़न



सोने में कठिनाई (अनिद्रा)



दिल की घबराहट



चक्कर आना



मांसपेशियों में दर्द



जोड़ों का दर्द



अवसाद और चिंता



टिनिटस, कान दर्द



बीमार महसूस करना, दस्त, पेट में दर्द, भूख न लगना



उच्च तापमान, खांसी, सिरदर्द, गले में खराश, गंध या स्वाद की भावना में परिवर्तन



चक्त्ते

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लॉन्ग COVID केस परिभाषा पर अभी तक सहमति नहीं बन पाई है। हालाँकि, इस बात के बढ़ते प्रमाण हैं कि लॉन्ग COVID सामान्य और दुर्बल करने वाला दोनों है। लॉन्ग COVID को मल्टी-सिस्टम बीमारी और महत्वपूर्ण अक्षमता के साथ चिह्नित करने का प्रयास किया गया है।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday