लङ कोभिड भनेको के हो?

World PT Day 2021

थमिक रूपमा कोभिड-१९को संक्रमण हुँदा लगतै अथवा हुँदाहुँदै विकास भएका लक्षणहरु जुन १२ हप्ता वा बढी समय सम्म लगातार रूपमा देखा परेको अवस्थालाई लङ कोभिड भनिन्छ।

सामान्यतया त्यसलाई ४ हप्ता सम्म अक्युट कोभिड-१९ भनिन्छ र ४ देखि १२ हप्ता सम्म अनगोइङ कोभिड-१९ भनिन्छ।

लङ कोभिड कति सामान्य छ?

१० ओटा केसहरुमध्ये १ ओटामा

१२ हप्ता वा सो भन्दा बढी समय सम्म लक्षणहरु देखा पदर्छन्।

यो रोगसंग बाँचिरहेका धेरैजसो मान्छेहरु पहिले स्वस्थ र तन्दुरुस्त थिए।

बच्चाहरुले लङ कोभिडका लक्षणहरु वयस्क मान्छेहरुलाई जस्तै र उही बारम्बार मात्रामा अनुभव गर्दछन्।

लङ कोभिडले अक्युट कोभिड-१९ का कारणले अस्पतालमा भर्ना भएका र घरमै ठिक भएका मान्छेहरुलाई असर गर्दछ। जुन मान्छेहरुलाई हल्का कि त गम्भीर कोभिड-१९ लागेको छ, उनीहरुमा लामो समय सम्म लक्षणहरु देखा पर्न सक्छ अथवा लङ कोभिडको विकास हुन सक्छ।

लङ कोभिड एक बहु प्रणाली रोग हो। यसमा २०० भन्दा बढी सुचिकृत लक्षणहरु देखा पदर्छन् जुन विभिन्न संयोजनमा देखा पर्दछन् र दुवै प्रत्याशित र अप्रत्याशित ढाँचामा बढ्ने र घट्ने जस्ता उतार चढाव हुन सक्छन्।

६ महिनापछि प्रमुख रुपमा देखिने सामान्य लक्षणहरु:

- अत्यधिक थकान
- पोस्ट-एक्जर्सनल सिम्पटम एक्सासरबेशन (पी.इ.एस.इ.ृ)
- स्मरण गर्न र ध्यान गर्नमा समस्या (ब्रेन फग)

अन्य सामान्य लक्षणहरु:

- सास फेर्न गाह्रो हुने
- छाती दुख्ने (वा अठ्ठिएए जस्तो हुनु)
- अनिद्रा
- मुटुको धड्कन बढ्ने
- चक्कर लाग्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- जोर्नी दुख्ने
- डिप्रेसन र एङ्ग्जायटी हुने
- (कान बजेको जस्तो हुने, कान दुख्ने)
- (रोग लागे जस्तो), पखाला लाग्ने, पेट दुख्ने, खाना नरुच्ने
- (उच्च तापक्रमको) ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, खोकी लाग्ने, घांटी दुख्ने, गन्ध र स्वादमा फरक आउने
- छालामा डाबरहरु आउने

अहिलेसम्म अन्तर्राष्ट्रिय सहमतिमा लङ कोभिड केस भनेर परिभाषित गरिएको छैन। यद्यपि लङ कोभिड सामान्य र दुर्बल दुवै हुन्छ भन्ने बढ्दो प्रमाण छ। लङ कोभिडलाई लामो समय सम्म बहु प्रणालीको संलग्नता र एक महत्वपूर्ण अशक्तताको रूपमा छुट्याउने प्रयासहरु भैरहेका छन्।

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday