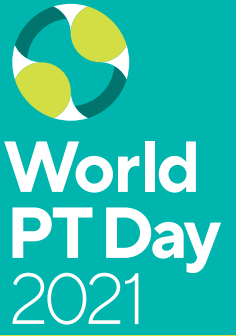


ការស្តារកាយសម្បទានិងអ្នកកើត Long COVID



អ្វីទៅជាការស្តារកាយសម្បទា?

ការស្តារកាយសម្បទាក៏ជាសំនុំនៃការ ព្យាបាល ដើម្បីបង្កើនមុខងារប្រចាំថ្ងៃ គាំទ្រដល់បុគ្គលម្នាក់ៗ ដើម្បីអោយប្រសើរឡើងវិញ ឬកែរកំរុំ ដោយធ្វើ អោយគេទទួលបានលទ្ធភាពពេញលេញ និងបង្ក លទ្ធភាពអោយចូលរួមក្នុងការអប់រំ ការងារ ការ កំសាន្តនិងតួនាទីជីវិតដែលមានន័យ។



សុវត្ថិភាពនិងការស្តារកាយសម្បទាប្រកបដោយ ប្រសិទ្ធភាព គឺជាមួយផ្នែកមូលនៃដ្ឋានគ្រឹះការជា សះ

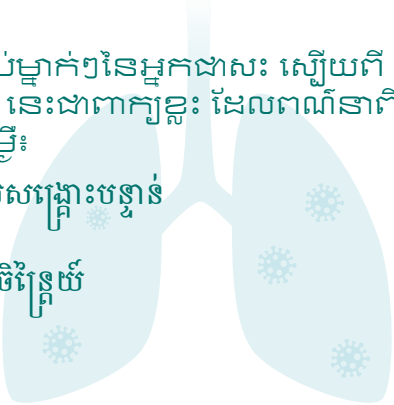
ស្បើយ។ ការស្តារកាយសម្បទា សំរាប់អ្នកកើត Long COVID ត្រូវតែកែតម្រូវតាមបុគ្គលម្នាក់ៗ អស្រ័យលើ រោគសញ្ញា គោលបំណង និងសេចក្តី ពេញចិត្តរបស់ គេ។



អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានណែនាំ ការស្តារ នីតិសម្បទា អ្នកកើត Long COVID គួរតែបញ្ឈប់ការ អប់រំ មនុស្សពីការកំណត់ការរក្សាសកម្មភាពការងារ ប្រចាំថ្ងៃ នៅក្នុងដំណាក់កាលសម្បទា ដែលមាន សុវត្ថិភាព និង អាចគ្រប់គ្រងបានសំរាប់កំរិត ថាមពល ជាមួយនិងការកំណត់ រោគសញ្ញាពេល បញ្ចប់ និងការបញ្ឈប់បន្ថែម គួរតែមិនត្រូវបាន ជំរុញទៅរកចំណុចដែលអស់កំលាំងលើកិច្ចការនិងរោគ សញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

ការស្តារកាយសម្បទា សំរាប់ម្នាក់ៗនៃអ្នកជាសះ ស្បើយពី COVID-19 គឺខុសៗពីគ្នា។ នេះជាពាក្យខ្លះ ដែលពាណិជ្ជាភិបាល បទពិសោធន៍របស់អ្នកជម្ងឺ:

- រោគសញ្ញាថែទាំក្រោយសង្គ្រោះបន្ទាន់
- post-viral fatigue
- ការបំផ្លាញសរីរាង្គជាអចិន្ត្រៃយ៍
- COVID រយៈពេលវែង



ដោយមិនគិតពីរោគសញ្ញាដែលអ្នកជួបប្រទះ គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនារបស់លោកអ្នក និង ព្យាបាលអ្នក ម្នាក់ម្តងៗនិងចាប់ផ្តើមដឹងពីមូលហេតុ កើតមានមុនពេលចាប់ផ្តើមព្យាបាល។ ការព្យាបាលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពដើម្បីគាំទ្រដល់ ការគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯង នៃរោគសញ្ញាដែលរួម មាន:

- ដំណាក់កាលនៃសកម្មភាព
- ការតាមដានចង្វាក់បេះដូង

ដើម្បីអោយទទួលបាននូវសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់ គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនា និងធ្វើការជាមួយ គ្រូពេទ្យជំនាញវិជ្ជាជីវៈផ្សេងទៀតដែល ជាផ្នែក មួយនៃការវាយតម្លៃនិងកម្មវិធីស្តារកាយសម្បទា។ ការធ្វើតេស្តជាច្រើននិងត្រូវធ្វើដើម្បីស្វែងរកមូល ហេតុដែលបណ្តា លអោយមានរោគសញ្ញាដូចជា:



ដង្ហើមខ្លី



មានការមូលខ្សោយឬខ្សោយ



ឈឺទ្រូង



វិលមុខ



ញ័រទ្រូង



ខ្សោយអុកស៊ីសែន



អស់កំលាំង



ការផ្តល់លំហាត់ប្រាណសំរាប់អ្នកកើតLong COVIDគួរតែត្រូវផ្តល់អោយជាមួយនិងការថែទាំដោយកាត់បន្ថយហានិភ័យអោយនៅ គិតបំផុតនិងអោយ ច្បាស់ថាអ្នកវិជ្ជាជីវៈព្រាណត្រូវបានធ្វើឡើងវិញ និងមិនធ្វើអោយរោគសញ្ញាអ្នកជម្ងឺម្នាក់ៗកាន់តែធ្ងន់ ធ្ងរ។ ការស្តារនីតិសម្បទាគួរតែមានគោលបំណង បង្ការការខ្វះអុកស៊ីសែនក្នុងការដកដង្ហើម។ គ្រូពេទ្យ ព្យាបាលដោយចលនា ដែលមានជំនាញខាងផ្លូវដង្ហើម និងជួយជំរុញកន្លែងដែលមានសញ្ញានៃ ការបញ្ចេញខ្យល់ខ្លាំងនិងផ្នែកដែលមានភាពមិន ប្រក្រ តិខ្យល់ដង្ហើម។ លំហាត់ព្យាបាលដោយចលនាបង្កើនកំលាំងសាច់ សាច់ដុំមិនគួរយកមកប្រើ ជាពិសេសអ្នកដែលស្តែង ចេញនូវអាការៈបង្ហាញពី រោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែ ធ្ងន់ធ្ងរ។

