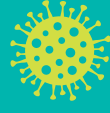


طویل کرونا وائرس بیماری اور بحالی



بحالی کیا ہے؟

بحالی سے مراد روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں کو بہتر بنانا، کام کرنے کی مکمل صلاحیتوں کا حاصل کرنا اور تعلیم، کام، تفریح اور معنی خیز زندگی کی طرف واپس آنا ہے۔
موثر اور محفوظ ورزش بحالی کا بنیادی حصہ ہے۔

طویل کرونا وائرس کے بعد بحالی کا انحصار ہر شخص کی انفرادی ترجیحات

اور ظاہر ہونے والی علامات پر ہے۔



عالمی ادارہ صحت کے مطابق طویل کرونا وائرس بیماری کے بعد بحالی میں لوگوں کو روزمرہ کی سرگرمیوں کو قدامت پسندی سے دوبارہ شروع کرنا چاہیے۔ جو کہ موجودہ علامات کی حدود میں توانائی کی سطح کے لئے محفوظ اور قابل انتظام ہیں۔ ورزش کے بعد علامات میں خرابی اور تھکاوٹ محسوس نہیں ہونی چاہیے۔

کرونا وائرس بیماری سے صحت یاب ہونے والے افراد کی بحالی ہر ایک کیلئے مختلف ہے مندرجہ ذیل اصطلاحات آپ کے تجربے کی بہترین وضاحت کر سکتی ہیں

- post-intensive care syndrome
- post-viral fatigue
- permanent organ damage
- long-term COVID
- پوسٹ انٹینسویو کیئر سنڈروم
- پوسٹ وائرل فٹیگ
- پرفمنٹ آرگن ڈیج
- طویل کرونا وائرس بیماری

فیزیوتھراپسٹ آپ کی علامات کے مطابق آپ کا علاج کرے گا اور علاج شروع کرنے سے پہلے

ان علامات کی بنیادی وجہ کا پتہ لگائے گا

علامت کی خود نظم و نسق کے لیے موثر بحالی ضروری ہے۔ جس کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

- صحیح طریقے اور ترتیب کے ساتھ سرگرمیوں کو سرانجام دینا
- دل کی دھڑکن کی نگرانی

فیزیوتھراپسٹ دیگر صحت سے متعلق پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر آپ کی بحالی کی ضروریات کو پورا کر سکتا ہے مندرجہ ذیل علامات کی وجہ تلاش کرنے کے لئے مختلف ٹیسٹ کروائے جاسکتے ہیں



چکر آنا



سانس لینے میں دشواری



بہوشی کا احساس ہونا



سینے میں درد



آکسیجن کی کمی



دل کی دھڑکن تیز ہونا



تھکاوٹ محسوس کرنا



ورزشوں کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ورزشوں سے علامات اور زیادہ نہ بگڑ جائیں۔ بحالی کا مقصد آکسیجن کی کمی کو کم کرنا ہونا چاہیے۔ سانس لینے کا ایک ماہر فیزیوتھراپسٹ ہائپر وینٹیلیشن اور سانس لینے میں دشواری کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ گریڈڈ ورزش کا استعمال نہیں ہونا چاہیے خاص طور پر جب ورزش کرنے سے علامات میں اضافہ ہو رہا ہو۔

