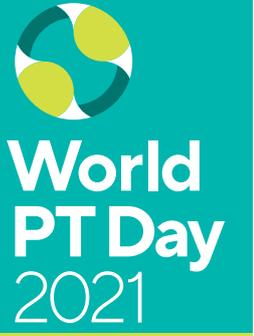


ক্লান্তি বা অবসন্নতা এবং কায়িক শ্রমের পর উপসর্গের অবনতি



ক্লান্তি বা অবসন্নতা

অবসন্নতা হল খুব বেশি ক্লান্তি অনুভব করা যা লং কোভিডের একটি সুপরিচিত উপসর্গ। এ ক্লান্তি –

- ঘুমালে বা বিশ্রাম নিলে সেরে যায় না
- এটি অস্বাভাবিক কঠিন পরিশ্রমের ফল নয়
- এর ফলে দৈনন্দিন কাজকর্ম সীমিত হতে পারে
- জীবনমানের উন্নয়নে ব্যাঘাত ঘটায়

পিইএসই

কায়িক শ্রমের পর উপসর্গের অবনতি (পিইএসই) শারিরিক অক্ষমতা ঘটানোর মত সমস্যা যাতে কাজ অনুপাতে বেশি ক্লান্তি অনুভূত হয়। কখনো কখনো এটিকে “ক্রাশ” নামেও ব্যাখ্যা করা হয়। আগে যেসব কাজকর্ম সহজে সহ্য করা যেত তা এখন চরম ক্লান্তির দিকে ঠেলে দিতে পারে, যেমনঃ

- দৈনন্দিন কার্যক্রম (যেমনঃ গোসল করা)
- সামাজিক কাজকর্ম
- হাটা (বা অন্যান্য এক্সারসাইজ)
- টেবিলে বসে পড়া, লিখা বা কাজ করা
- আবেগ তাড়িত হয়ে (উত্তেজিত) কথাবার্তা
- কোলাহলযুক্ত পরিবেশে থাকা (উচ্চস্বরে সঙ্গীত বা আলোর ঝলকানি)



লং কোভিডে আক্রান্ত অনেক ব্যক্তি মায়ালজিক এনসেপালোমায়লাইটিস (এমই) বা ক্রনিক ফ্যাটিগ সিনড্রোম (সিএফএস) এর মত উপসর্গে ভুগতে পারেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা লং কোভিড পুনর্বাসনে একজন ব্যক্তি যেন তাঁর দৈনন্দিন কাজকর্ম ধীরে ধীরে উপযুক্ত গতিতে যা তাঁর জন্য নিরাপদ এবং বর্তমান উপসর্গের সাথে কাজ করার জন্য মানানসই, এবং কায়িক শ্রমের মাত্রা যাতে ক্লান্তি বা উপসর্গের অবনতির দিকে না যায়, এ বিষয়ে প্রশিক্ষণ অন্তর্ভুক্ত করতে সুপারিশ করেছে।



পিইএসই বেশিরভাগ সময় শারিরিক কাজকর্ম বা এক্সারসাইজের ফলে বেড়ে যেতে পারে। লং কোভিডে ভোগা প্রায় ৭৫% মানুষ আক্রান্তের ৬ মাস পরও পিইএসই তে ভুগতে পারেন।

কায়িক শ্রমের পর যে সকল উপসর্গের অবনতি হতে পারে তা হলঃ



- শারিরিক অক্ষমতা ঘটানোর মত ক্লান্তি বা অবসন্নতা
- সাময়িক স্মৃতিভ্রম বা ব্রেইন ফগ
- ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- বুক ধড়ফড় করা
- জ্বর
- ঘুমে ব্যাঘাত ঘটা
- ব্যায়াম সহ্য করতে না পারা

কাজকর্মের ১২ থেকে ২৪ ঘন্টা পর সাধারণত উপসর্গের অবনতি হয় এবং তা দিন, সপ্তাহ বা মাসব্যাপী স্থায়ী হতে পারে

আপনার ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে কাজকর্ম ব্যবস্থাপনায় “ধীরে চলো নীতি” অনুসরণের পরামর্শ দিতে পারে, যা এমই/সিএফএস জনিত পিইএসই সফলভাবে ব্যবস্থাপনায় সফলভাবে ব্যবহৃত হতে পারে।



আপনার কাজ সীমার বাইরে ঠেলে দেয়ার চেষ্টা বন্ধ করুন। বেশি কায়িক শ্রম আপনার সেরে উঠাকে ব্যাহত করতে পারে।



বিশ্রাম সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা। বিশ্রাম নেয়ার জন্য উপসর্গ অনুভবের অপেক্ষা করবেন না।



ধীরে ধীরে আপনার শারিরিক ও মানসিক কার্যক্রম শুরু করুন। এটি উপসর্গের অবনতি প্রতিরোধের নিরাপদ প্রক্রিয়া।

লং কোভিড এবং সবসময়ে শ্বাসকষ্ট, অত্যধিক বুক ধড়ফড় করা এবং/বা বুক ব্যথায় ভোগা মানুষের শারিরিক পরিশ্রম এবং এক্সারসাইজ ব্যবস্থাপনায় সাবধানতা অনুসরণ করতে বলা হচ্ছে।

গ্রেডেড এক্সারসাইজ থেরাপি প্রয়োগ করা উচিত নয়, বিশেষ করে যখন কায়িক শ্রমের পরবর্তী সময়ে উপসর্গের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার লক্ষণ উপস্থিত থাকে।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday