


# Хастаги ва нишонаҳои вазнин баъд аз бемори

  
World  
PT Day  
2021

## БЕҲАРАКАТИ

Беҳаракати ин худро хело бемадор ва нороҳат ҳис кардан мебошад, ки ин яке аз нишонаҳои COVID мебошад. Ин:

- бо хоб рафтан беҳаракати аз байн намеравад
- беҳаракати ин аз сабаби хастаги ва кори зиёд намешавад
- руз то руз ҳаракатҳои доимиро кам мекунад
- таъсири манфии худро ба ҳаёт мегузорад



## PESE

Бемор дар ҳолати вазнини баъд аз бемори (PESE) ин хастаги ва аксаран ба кӯшишҳои додасуда ҳолати бемор номутаносиб аст. Ин баъзан вақт ҳамчун "садама" иброз дода мешавад. Ҳаракатҳои аз ҳама одиеки бемор ҳаруза истифода мебард метавонад ҳолати беморо баъд кунад ва нишонаҳоро зиёд, яке аз ин ҳаракатҳо:



- ҳаракатҳои ҳаруза ( мисол обози кардан)
- ҳаракатҳо дар байни мардум
- роҳрафтан (ё намудҳои гуногуни варзиш)
- хондан, навиштан ё кор дар сари миз
- бо эҳсосотиёт ҳарф задан
- зуд асаби шудан ( мисол мусиқии баланд ё рушноии зиёд)

Зиёде аз нишонаҳои COVID-и дарозмудат таҷрибадор мебошад барои нафаронеки шинонаҳои энцефаломиелит миалгӣ ва синдроми ҳолати вазнини хастагиро медонанд.

Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ ба одамон тавсия ва илова мекунад, ки тавонбахши дар COVID-и дарозмудат бояд фаъолиятҳои ҳаррӯзаро бо суръати мувофиқ нигоҳ дорад, ки барои қувати бемор хуб, бехатар, барқарорсози ба нишонаҳо пешбини шуда вобастаги аст ва бемор набояд ба дараҷаи хастагӣ ё бад шудани аломатҳо расад.



Бемор дар ҳолати вазнини баъд аз бемори (PESE) зиётар бо фаолиятҳои ҷисмони ва варзиш мебошанд. тақрибан **75% одамон** баъд аз COVID дарозмудат то **6 моҳ** аз ҳолатҳои PESE таҷриба мебаранд.

Нишонаҳо метавонад батар шавад бо ҳолати бемор:

- беҳолати
- нофаҳмои дар сар
- дард
- нафастанги
- хуб набудани кори дил
- ҳарорати баланд
- бе хоби
- тоқат наовардан ба варзиш



Нишонаҳо баъд аз ҳаракат дар мудати **12 то 48 соат** баътар мешаванд ва ин ҳолат ҳафта ё моҳ давом мекунад.

Физиотерапевт барои нафарони баъд аз энцефаломиелит миалгӣ ва синдроми ҳолати вазнини хастаги бемор дар ҳолати вазнини баъд аз бемори (PESE) роҳи дурусти ҳаракатҳои ҳарузаро нишон медиҳад ки нафари бемор мувафақ бошад.



**ИСТ** кушиш кунед ки ҳаракатҳои ҳарузаро вобастаги ба ҳолат истифода баред. ҳаракатҳои зиёд метавонанд ҳолатро баътар кунад.



**ИСТИРОҲАТ** хело муҳим мебошад барои беҳ кардани ҳолат. мунтазир набошед кай нишонаҳои хастаги дида мешавад баъд истироҳат кунед.



**ОРОМИ** хело муҳим мебошад барои ҳаракатҳои ҳарузина ва системаи асаб.

Фаолиятҳои ҷисмони ва варзиш ба беморони COVID дарозмудат ин яке аз роҳҳои пешгири аз нишонаҳои нафастанги дард дар қасби сина зуд будани кори дил мебошад.

**Варзишдармони дар он ҳолат истифода бурда намешавад, ки бемор дар ҳолати вазнини баъд аз бемори аст.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)