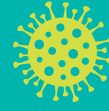


# ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း



## World PT Day 2021

### ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် အလွန်အမင်းခြေကုန်လက်ပန်းကျသည့် ခံစားချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး နာတာရှည်ကိုဗစ်ရောဂါတွင် အဖြစ်အများဆုံးသော ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည်

- အနားယူလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်စက်လိုက်ခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာသက်သာသွားသည်မရှိပါ။
- ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော ခက်ခဲသည့်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု၏ ရလဒ်လည်းမဟုတ်ပါ။
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကန့်သတ်ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ဘဝကို ဆိုးကျိုးများသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။



### နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း (PESE)

PESE ဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းမှုတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အားစိုက်မှုပမာဏနှင့် အချိုးအစားကိုက်ညီမှုမရှိသည့်ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းကိုမကြာခဏ ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းအား တခါတရံ **Crash** (ချိုးချိုးကျခြင်း) ဟု ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ ဤရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများသည် ယခင်ကမူ လွယ်ကူစွာဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ

- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခု(ဥပမာ - ရေချိုးခြင်း)
- လူမှုရေးကိစ္စတစ်ခု
- လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့မဟုတ် အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း)
- စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း သို့မဟုတ် စားပွဲတွင်ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားထိခိုက်လွယ်သော စကားပိုင်းတစ်ခု
- အာရုံများစေသောပတ်ဝန်းကျင် (ဥပမာ - ကျယ်လောင်သော ချင်းသံ သို့မဟုတ် ပြုံးပြုံးပြက်ပြက်အလင်းရောင်များ)



နာတာရှည်ကိုဗစ်ရောဂါခံစားနေရသူများ ကြုံတွေ့နေရသည့် ရောဂါလက္ခဏာအများစုသည် ကြွက်သားပျော့ရောဂါ (ME)၊ နာတာရှည်မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းရောဂါ(CFS) များနှင့် ပုံစံတူပါသည်။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အကြံပြုထားသည်မှာ နာတာရှည်ကိုဗစ်ရောဂါအတွက်ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသရာတွင် လက်တလောခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာများ၏ အကန့်အသက်အတွင်း၊ လုံခြုံ၍ သင့်တော်သည့် ပမာဏသာရှိသော အားစိုက်ထုတ်မှုဖြင့်သာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန် အသိပညာပေးခြင်းများပါဝင်သင့်သည်ဟုဆိုသည်။ ထို့အပြင် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်အထိ အားစိုက်ထုတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ကြောင်းလည်း အကြံပြုထားပါသည်။



PESEသည် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် မကြာခဏပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်ပါသည်။ နာတာရှည်ကိုဗစ် ရောဂါခံစားနေရသူ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း နီးပါးသည် ရောဂါကူးစက်ပြီး၆လကြာသည်အထိပင်လျှင်နောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများဆိုးရွားလာခြင်းကို ခံစားနေရဆဲဖြစ်ပါသည်။ လှုပ်ရှားအားထုတ်မှုကြောင့် ပိုမိုဆိုးရွားလာသော ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။



- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အသိစိတ် ကမောက်ကမ ဖြစ်ခြင်း (သို့) brain fog
- နာကျင်ခြင်း
- အသက်မရှူနိုင်ခြင်း
- နှလုံးတုန်ခြင်း
- ဖျားခြင်း
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းသက်လုံကျခြင်း

ပုံမှန်အားဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများသည် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုအပြီး ၁၂ နာရီ မှ ၄၈ နာရီခန့်အတွင်း ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်ပြီး၊ ရက်များစွာ၊ ရက်သတ္တပတ်များစွာ သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာအထိလည်း ကြာရှည်နိုင်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုဆိုးရွားလာစေရန် ကြွက်သားပျော့ရောဂါ (ME) နှင့် နာတာရှည်မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းရောဂါ (CFS) တို့ ခံစားနေရသည့်လူနာများအတွက် အသုံးပြုသည့် လှုပ်ရှားမှုအား ဖြေးဖြေးနှင့်မှန်မှန် စီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြင့် သင်၏ ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသပေးသူမှ သင့်ကိုလမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။



သင်၏အကန့်အသက်ကိုကျော်လွန်သော အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားခြင်းများကို ရပ်တန့်ပါ။ ၎င်းသည် သင်၏နာလန်ထူမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



အနားယူခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးသော နည်းမျိုးဟု တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အနားယူရန်အတွက် သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားလာရသည့်အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းနေစရာမလိုပါ။



သင်၏တနေ့တာလုပ်ငန်းဆောင်တာများ နှင့် သိမြင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောလုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်ကိုင်ရာတွင် ဖြေးဖြေးနှင့်ပုံမှန်သာလုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည့် လုံခြုံစိတ်ချရသော ချည်းကပ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နာတာရှည် ကိုဗစ်ရောဂါခံစားနေရသူများ၊ အမောဖောက်ခြင်းလက္ခဏာများကို မကြာခဏခံစားနေရသူများ၊ မူမမှန်နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း နှင့် ရင်ဘတ်နာခြင်းကိုခံစားနေရသူများအတွက် ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသခြင်းများအဖြစ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုရာတွင် အထူး သတိထားရပါမည်။  
အထူးသဖြင့် ရောဂါနောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေသေးပါက အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကုသမှုများ အသုံးမပြုသင့်ပါ။