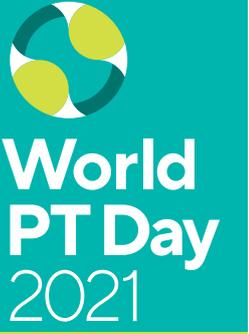
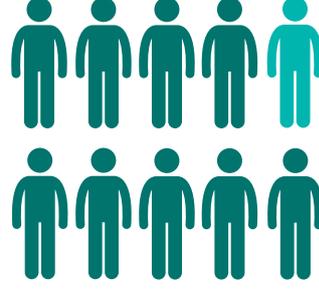


লং কোভিড কি?



১২ সপ্তাহ বা তারও বেশি সময় ধরে অব্যাহত থাকা কোভিড-১৯ এর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ উপসর্গের উপস্থিতি যা সংক্রমণ এর সময় বা এর পরে বিকশিত হয়েছিল তাই লং কোভিড হিসেবে প্রাথমিকভাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে।

সাধারণত, এবং কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবার সময় থেকে ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত একে “একিউট কোভিড-১৯” এবং ৪ সপ্তাহের পর -১২ সপ্তাহ পর্যন্ত একে “অনগোয়িং কোভিড -১৯” হিসেবে উল্লেখ করা হয়।



কত মানুষের লং কোভিড হয়?

১০ জনের মধ্যে ১ জনের ক্ষেত্রে, ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত বা তারও বেশি সময় ধরে উপসর্গ প্রকাশ পায়।



এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের অনেকেই আগে সুস্থ ও সবল ছিলেন।



প্রাপ্তবয়স্কদের মতো বাচ্চারাও লং কোভিডের উপসর্গে একই মাত্রায় ও একই সময় ধরে ভুগছে।

প্রাথমিকভাবে করোনায় আক্রান্তের পর যারা হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন এবং যারা বাড়ি থেকেই হয়েছিলেন, তাদের লং কোভিড হচ্ছে।
যাদের কোভিড-১৯ এর মৃদু থেকে তীব্র সংক্রমণের অভিজ্ঞতা আছে, তাদের দীর্ঘমেয়াদি উপসর্গ থাকতে পারে অথবা লং কোভিড হতে পারে।

লং কোভিড একটি মাল্টি-সিস্টেমিক রোগ যার প্রায় দুই শতাধিকেরও বেশি উপসর্গ তালিকাভুক্ত হয়েছে। উপসর্গসমূহ পরিবর্তনশীল বা একাধিক উপসর্গের সংমিশ্রনে প্রত্যাশিত ও অপ্রত্যাশিত যেকোন প্যাটার্নেই উঠানামা করতে পারে বা বারবার প্রকাশিত হতে পারে।

৬ মাস পরে সবচেয়ে বেশি যে উপসর্গ গুলো দেখা যায়ঃ



চরম ক্লান্তি (অবসন্নতা)

কার্যিক পরিশ্রমের পর উপসর্গের অবনতি



স্মৃতি ও মনোযোগে সমস্যা (ব্রেইন ফগ)

অন্যান্য উপসর্গের মধ্যে আছেঃ



শ্বাসকষ্ট



বুকে ব্যথা বা বুকে চাপ অনুভব করা



ঘুমাতে অসুবিধা (অনিদ্রা)



বুক ধড়ফড় করা



মাথা ঘোরানো



পেশীতে ব্যথা



হাড়-জোড়ে ব্যথা



হতাশা এবং উদ্বিগ্নতা



কানে ঝি ঝি শব্দ হওয়া, কানে ব্যথা



অসুস্থভাব, ডায়রিয়া, পেটে ব্যথা, ক্ষুধামন্দা



শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি, কাশি, মাথাব্যথা, গলাব্যথা, গন্ধ বা স্বাদ অনুভূতির পরিবর্তন



ফুসকুড়ি

লং কোভিডের সংজ্ঞায়ন ব্যাপারটিতে এখনও আন্তর্জাতিকভাবে এক মতে পৌছানো যায়নি। যাহোক, বহু প্রমাণ আছে যে লং কোভিড বহুলঘটিত এবং তা শরীরকে অসাড়া করে দেয়। লং কোভিডকে দীর্ঘমেয়াদি বহুতন্ত্রীয় সম্পূর্ণ রোগ এবং উল্লেখযোগ্য অক্ষমতার কারণ হিসেবে চিহ্নিত করার জন্য চেষ্টা করা হয়েছে।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday