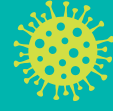


ভাগৰ আৰু পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি



ভাগৰ

ভাগৰ হৈছে অত্যাধিক ভাগৰ, দুৰ্বল বা ক্লান্ত অনুভৱ কৰা আৰু ইয়েই হ'ল দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ এটি সাধাৰণ লক্ষণ। ই:

- আৰাম কৰিলি বা শুলে সহজে উপশম পোৱা নাযায়।
- এই ভাগৰ কঠনি কাম কৰাৰ বাবে নেহয়।
- দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপৰ মাত্ৰা সীমতি কৰবি।
- জীৱনত নতেবিচক প্ৰভাৱ পলোব।



পি.ই.এচ.ই.

পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হ'ল, পৰিশ্ৰমৰ তুলনাত অত্যাধিক ভাগৰ লগা। কেতিয়াবা ইয়াক "সন্তুলন হেৰুৱা" বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ ফলত পূৰ্বতে কৰা কাৰ্যসমূহৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিলে হঠাৎ লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হ'ব পাৰে। যেনে:

- দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপ (যেনে: গা-ধোৱা)
- সামাজিক কাৰ্যকলাপ
- খোজকঢ়া (অন্য শাৰীৰিক ব্যায়াম)
- মেজত পঢ়া, লিখা বা কাম কৰা
- আৱেগিক কথোপকথন
- সংবেদনশীল পৰিৱেশত থকা (যেনে: অত্যাধিক পোহৰ বা অত্যাধিক শব্দৰ পৰিৱেশ)



মায়েলজিক এনচিফেল'মায়েলাইটিচ/ক্র'নিক ফেটিগ্ চিন্দ্ৰমৰ সৈতে এই দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ বহুত ক্ষেত্ৰত মিল দেখা যায়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই পৰামৰ্শ দিছে যে, দীৰ্ঘ ক'ভিড পূৰ্ণবাসনৰ ক্ষেত্ৰত সকলোকে সজাগ কৰি তোলাৰ লগতে সেই বিষয়ে জ্ঞান দিব লাগিব যাতে তেওঁলোকে নিজৰ দৈনন্দিন কামসমূহ কৰি যাব পাৰে। এক সঠিক মাত্ৰাত বৰ্তমানৰ লক্ষণবোৰ পৰিস্থিতিবোৰ সুৰক্ষিত আৰু নিয়ন্ত্ৰণ হয় যদিও, ভাগৰ আৰু লক্ষণৰ মাত্ৰা বঢ়াৰ সময়ত পৰিশ্ৰম কৰাটো উচিত নহয়।



শাৰীৰিক ব্যায়াম আৰু শ্ৰম কৰিলে পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰা সমূহ বৃদ্ধি হয়। কমেও শতকৰা ৭৫শতাংশ মানুহ দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ সৈতে আৰু পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণৰ মাত্ৰা বৃদ্ধিৰ সৈতে প্ৰায় ৬মাহ ধৰি যুঁজি থাকে।

পৰিশ্ৰমৰ দ্বাৰা ক্ষতিগ্ৰস্ত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত হ'ব পৰা লক্ষণ সমূহ-



- অত্যাধিক ক্লান্ত হৈ পৰা
- মগজুৰ কৰ্মহীনতা বা 'ব্ৰেইন ফ'গ'
- বিষ
- উশাহত কষ্ট পোৱা
- হৃদস্পন্দনৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হোৱা
- জ্বৰ
- টোপনিত ব্যাঘাত জন্মা
- অনুশীলন অসহিষ্ণুতা

পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষণসমূহ সাধাৰণতে ১২-১৮ঘণ্টাৰ ভিতৰত বৃদ্ধি হ'ব পাৰে। আৰু ই দিন, সপ্তাহ বা মাহ পৰ্যন্ত ৰৈ যাব পাৰে।

আপোনাৰ ফিজিঅ'থেৰাপীষ্টজনে পেচিং বা আপোনাৰ পৰিশ্ৰমৰ পৰিচালনা কৰিব পাৰে। যিদৰে তেওঁলোকে ME/CFS ৰোগীসকলৰ পৰিশ্ৰমৰ অন্তত অত্যাধিক ভাগৰ ৰোধ কৰে।



আপুনি সীমাৰ বাহিৰত যত্ন কৰা অনুচিত। অত্যাধিক পৰিশ্ৰমে আপোনাক সুস্থ হৈ উঠাৰ পৰা বাধা জন্মাব।



জিৰণি হ'ল সকলোতকৈ প্ৰয়োজনীয় ব্যৱস্থা। লক্ষণসমূহে দেখা নিদিলেও জিৰণি ল'ব লাগে।



এক নিৰ্দিষ্ট গতিত আপোনাৰ দৈনন্দিন কাম বা মগজুৰ কামবিলাক কৰি যাওঁক। ইয়ে এক নিৰাপদ পদ্ধতি যেতিয়ালৈ লক্ষণসমূহ বৃদ্ধি নহয়।

পূৰ্ণবাসনৰ সময়ত সাধাৰণতে শাৰীৰিক শ্ৰম আৰু ব্যায়ামসমূহ কৰা হয় যদিও দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ সৈতে থকা অন্য লক্ষণ সমূহ যেনে-উশাহৰ অসুবিধা, অত্যাধিক হৃদস্পন্দন, বুকুৰ বিষৰ ক্ষেত্ৰত সাৱধান ভাৱে শ্ৰম বা ব্যায়াম কৰা উচিত।

পৰিশ্ৰমৰ অন্তত যেতিয়া লক্ষণসমূহৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হয় সেই সময়ত শ্ৰেণীবদ্ধভাৱে কৰা শাৰীৰিক ব্যায়াম সমূহ অনুশীলন কৰিব নালাগে।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday