អស់កំលាំងខ្លាំង/ បង្ហាញពីរោគសញ្ញា ខាងក្រៅកាន់ តែធ្ងន់ធ្ងរ

World PT Day 2021

អស់កំលាំងខ្លាំង

អស់កំលាំងខ្លាំង គឺមានអារម្មណ៍ពិតជាភាពល្វិតល្វៃ ហើយគឺជារោគសញ្ញាទូទៅបំផុតសំរាប់អ្នកកើត **Long COVID**។

- វាគឺមិនធ្ងរស្រាលដាយដោយសារការសំរាកនិងគេងនោះទេ។
- វាមិនមែនជាលទ្ធផលនៃសកម្មភាពលំបាកមិនធម្មតានោះទេ។
- វាអាចកំណត់មុខងាររបស់សកម្មភាពពី១ថ្ងៃទៅ១ថ្ងៃ
- ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាននៃគុណភាពរបស់ជីវិត

រោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE)

រោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ(PESE) គឺគ្មានលទ្ធភាពនិងជានិច្ចជាកាលមានការពន្យាពេលអស់កំលាំងល្វិតល្វៃវាមិនសមមាត្រនិងការខំប្រឹងប្រែងដែលធ្វើបាន។ ពេលខ្លះគេពណ៌នាថាជាការគាំង ។សកម្មភាពគឺអាចគាំង រាជាសញ្ញាអាក្រក់ ដែលពេលខ្លះអាចទ្រាំបានពីពេលមុន ដូចជា:

- ការងារប្រចាំថ្ងៃ(ដូចជាងូតទឹក)
- ការងារសង្គម
- ដើរ(ឬធ្វើលំហាត់ប្រាណ)
- អានសៀវភៅ សរសេរ ឬធ្វើការងារនៅតុ
- អារម្មណ៍ការសន្ទនាមានការផ្ទុះបួរ
- កំពង់ស្ថិតក្នុងអារម្មណ៍អណ្តែតអណ្តូង (ដូចជា ភ្លេងឮខ្លាំង ឬ ពន្លឺចាំង)

មានរោគសញ្ញាមួយចំនួនជាបទពិសោធន៍របស់អ្នក ដែលធ្លាប់រស់នៅជាមួយអ្នកកើត Long COVIDមានភាពស្រដៀងទៅនិង myalgic encephalomyelitis (ME)/chronic fatigue syndrome (CFS). អង្គការសុខភាពភពិភពលោកបានណែនាំ ការស្តារនិតិ សម្បទា អ្នកកើត COVID យូរគួរតែបញ្ជូលការអប់រំ មនុស្សពីការកំណត់ការក្សាសកម្មភាពការងារប្រចាំថ្ងៃ នៅក្នុងដំណាក់កាលសម្យរម្ម ដែលមានសុវត្ថិភាព និងអាចគ្រប់ក្រងបាន សំរាប់ការិតថាមពល ជាមួយ និងការកំណត់ រោគសញ្ញាពេលបច្ចុប្ន និងការបញ្ជូលបន្ថែមគួរតែត្រូវបានជំរុញទៅរកចំនុចនៃភាពអស់កំលាំងល្វិតល្វៃនិងរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

រោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរគឺជានិច្ចជាកាលគាំងដោយសកម្មភាពរាងកាយនិងលំហាត់ប្រហែលជា ៧៥%នៃមនុស្សកើត Long COVID នៅតែបន្តសំនល់ រោគនៃរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ PESE **ក្រោយរយៈពេល៦ខែ។**

រោគសញ្ញារោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងររួមមាន:

- មិនកំរើក អស់កំលាំង/ ល្វិតល្វៃ
- មិនដំណើរការការយល់ដឹងឬវិលវល់
- ឈឺ
- ដកដង្ហើមខ្លី
- ញ័រទ្រូង
- ក្រុនក្តៅ
- គេងមិនលក់
- មិនអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណបាន

រោគសញ្ញាទាំងនេះពិសេសកាន់តែអាក្រក់ក្នុងរយៈពេល១២ទៅ៤៨ម៉ោងក្រោយពេលធ្វើសកម្មភាពនិង អាចមានច្រើនថ្ងៃ សប្តាហ៍ ឬអាចរាប់ខែ

ក្រូពេទ្យព្យាបាលដោយចលនារបស់អ្នកអាចណែនាំអ្នកក្នុងដំណាក់កាលជាឧបករណ៍គ្រប់គ្រងសកម្មភាពដែលអាចប្រើបានជោគជ័យជងដែរជាមួយអ្នកកើត ME/CFSដើម្បីការពារការគាំងដោយសាររោគសញ្ញា ខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ PESE.។

ឈប់ ព្យាយាមជំរុញការកំណត់របស់អ្នក។ ការធ្វើ លើសអាចប៉ះពាល់ដល់ការជាសះរបស់អ្នក។

សំរាក គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រការគ្រប់គ្រងដ៏សំខាន់របស់អ្នក ។មិនគួររងចាំហូតដល់អ្នកមានរោគសញ្ញាការសំរាក់នោះទេ។

ដំនាក់កាល ការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក និងសកម្មភាពខួរក្បាល។នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រសុវត្ថិភាពក្នុងការរុករកភាពតាំងទៅកាន់រោគសញ្ញា។

សកម្មភាពរាងកាយ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណត្រូវ ប្រុងប្រយ័ត្នជាយុទ្ធសាស្ត្រស្តារកាយនិតិសម្បទាក្នុងចំណោមអ្នកកើតយូរនិងនិងសុំនិងរោគសញ្ញានៃ ការមិនសមមាត្រការខំប្រឹងដកដង្ហើម ចង្វាក់ដង្ហើមខ្ពស់មិនសម្យរម្ម (tachycardia),ឬឈឺប្រអប់ទ្រូង។
លំហាត់ព្យាបាលដោយចលនាបង្កើនកំលាំងសាច់ សាច់ដុំមិនគួរយកមកប្រើ ជាពិសេសអ្នកដែលស្តែងចេញនូវអាការ:បង្ហាញពីរោគសញ្ញាខាងក្រៅកាន់តែធ្ងន់ ធ្ងរ។

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday