



තෙහෙට්ටුව සහ වෙහෙසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍රවීම



World PT Day 2021

තෙහෙට්ටුව

තෙහෙට්ටුව යනු අධික වෙහෙස පිළිබඳ දැනීමක් වන අතර එය දිගුකාලීන COVID තත්ත්වයෙහි වඩාත් සුලභ රෝග ලක්ෂණයයි. එය:

- විවේකයෙන් හෝ නින්ද මඟින් පහසුවෙන් සමනයට පත් කළ නොහැක.
- අසාමාන්‍ය ලෙස දුෂ්කර ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ ප්‍රතිඵලයක් නොවේ.
- එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවල ක්‍රියාකාරීත්වය සීමා කළ හැකිය.
- ජීවන තත්ත්වයට අහිතකර ලෙස බලපායි.



PESE

වෙහෙසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍රවීම (PESE) යනු, ආබාධ ඇති කිරීමට හේතු වන, යොදනු ලබන උත්සාහයට සමානුපාතික නොවන ලෙස, පසුකාලීනව ඇතිවන වෙහෙසකාරී බවයි. සමහර විට එය "අනතුරක්" ලෙස විස්තර කෙරේ. මෙම තත්ත්වය උග්‍ර වීමට හේතු වූ ක්‍රියාකාරකම් මීට පෙරදී පහසුවෙන් සිදු කළ හැකි වූ සහ පහසුවෙන් දරාගත හැකි වූ ක්‍රියාකාරකම් විය හැක:

- දෛනික ක්‍රියාකාරකමක් (උදා: ස්නානය)
- සමාජීය ක්‍රියාකාරකමක්
- ඇවිදීම (හෝ වෙනත් ව්‍යායාම)
- මේසය මත නඩාගෙන කියවීම, ලිවීම හෝ වැඩ කිරීම
- හැඟීම් බර වූ සංවාදයක්
- සංවේදී පරිසරයක සිටීම (උදා: කෝෂාකාරී සංගීතයක් ඇති පරිසරයක් හෝ විදුලි පහන්වලින් ආලෝකමත් වූ පරිසරයක්)



දිගුකාලීන COVID තත්ත්වය සමඟ ජීවත් වන අය අත්විඳින බොහෝ රෝග ලක්ෂණ Myalgic encephalomyelitis (ME) / Chronic fatigue syndrome (CFS) වැනි රෝග ලක්ෂණ වලට බෙහෙවින් සමාන ය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කරන පරිදි දිගුකාලීන COVID තත්ත්වය පුනරුත්ථාපනයට පහත දෑ ඇතුළත් විය යුතුය. එනම් එදිනෙදා වැඩ කටයුතු සිදු කිරීමේදී එම වැඩකටයුතු ආරක්ෂාකාරීව සිදු කිරීමටත්, පහසුවෙන් කළමනාකරණය කරගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් ඉක්මන් වීමකින් තොරව සුදුසු වේගයකින් සිදු කිරීමටත් වගබලා ගැනීමට ජනතාව දැනුවත් කළ යුතුය. තවද එම වැඩකටයුතු කිරීමේදී දැඩි වෙහෙසට පත් නොවීමට හා වෙහෙසකාරී රෝග ලක්ෂණ උත්සන්න නොවන පරිදි සිදු කිරීමට වගබලා ගත යුතුය.



PESE බොහෝ විට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම මඟින් වැඩි වේ. දිගුකාලීන COVID තත්ත්වය සමඟ ජීවත් වන පුද්ගලයින්ගෙන් 75% කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් මාස 6 කට පසු තවමත් PESE අත්විඳිමින් සිටියි. වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීමට හේතුවෙන් උත්සන්න විය හැකි රෝග ලක්ෂණ වන්නේ,



- තෙහෙට්ටුව / වෙහෙස
- සංජානන දුර්වලතා හෝ "Brain fog"
- වේදනාව
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- තදින් දැනෙන හෘද ස්පන්දනය
- උණ
- නින්දට බාධා ඇති වීම
- ව්‍යායාම දරා ගැනීමේ නොහැකියාව

රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍යයෙන් පැය 12 හි 48 හි අතර කාලයක් තුළ නරක අතට හැරෙන අතර දින, සති හෝ මාස ගණනක් පවා පැවතිය හැකිය.

සාර්ථකව භාවිත කරන ක්‍රියාකාරකම් කළමනාකරණ ක්‍රමවේදයක් වන පියවර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය (Pacing) උපයෝගී කරගෙන, ME/CFS ඇති පුද්ගලයින්ගේ (PESE) වැඩ දියුණු වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබට මඟ පෙන්වීමට ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයාට හැකිය.



ඔබේ සීමාවන් ඉක්මවා යාමට උත්සාහ කිරීම නවත්වන්න.



අධික ලෙස වෙහෙසීම මඟින් ඔබ සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වීම කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කළ හැක.



විවේකය යනු ඔබේ වැදගත්ම කළමනාකරණ උපාය මාර්ගයයි. විවේක ගැනීමට රෝග ලක්ෂණ දැනෙන තුරුම බලා නොසිටින්න. ඔබේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සහ සංජානන ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේදී එම ක්‍රියාකාරකම් කළමනාකරණයක් සහිතව සිදු කරන්න. මෙය වෙහෙස නිසා ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ උත්සන්න වීමක් සිදු නොවන ආරක්ෂාකාරී ක්‍රමවේදයකි.

දිගුකාලීන COVID තත්ත්වය සහිත පුද්ගලයින් සහ තවදුරටත් පවතින රෝග ලක්ෂණ වන වෙහෙස මහන්සි වීමේදී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, අසාමාන්‍ය ලෙස ඉහළ හෘද ස්පන්දනය (Tachycardia) සහ/හෝ පපුවේ වේදනාව ඇති වන පුද්ගලයන් හට පුනරුත්ථාපන ක්‍රමවේද භාවිත කරමින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම සිදු කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතුය. විශේෂයෙන් වෙහෙසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසුව රෝග ලක්ෂණ උග්‍ර වන විට ශ්‍රේණිගතව සිදු කරන ව්‍යායාම (GET) වල නිරත නොවිය යුතුය.