

خستگی و تشدید اعراض متعاقب فعالیت

خستگی

خستگی عبارت است از ضعف و کمزوری بیش از حد که یکی از معمولترین اعراض کوید مزمن نیز میباشد. این خستگی:

- به آسانی با استراحت و خواب برطرف نمیشود.
- حالت نیست که در نتیجه فعالیت ثقیل به میان آمده باشد.
- میتواند عملکرد فعالیت های روزمره را محدود سازد.
- بالای کیفیت زنده گی تأثیرات منفی بجا میگذارد.

تشدید اعراض متعاقب فعالیت

این نوع خستگی یک حالت ناتوان کننده است و اکثراً با فعالیت که صورت گرفته، مطابقت ندارد. گاهی اوقات همین حالت به اصطلاح سقوط (crash) نیز توصیف میشود. فعالیت های معمول که قبلاً شخص آنها را به سهولت انجام میداد حالا میتواند موجب وخامت و تشدید اعراض گردد، از قبیل:

- یک فعالیت عادی روزمره (مثلاً شاور گرفتن)
- یک فعالیت اجتماعی
- قدم زدن (یا تمرین دیگر)
- مطالعه نمودن، نوشتن، کار کردن پشت میز
- یک مناقشه احساساتی
- بودن در محیط پر سر و صدا (مثلاً موسیقی بلند، چراغ روشن و جرقه ای).



اکثریت اعراض و علائم که شخص مصاب با کوید مزمن همایش زندگی میکند بسیار شباهت نزدیک با علائم myalgic encephalomyelitis و سندروم خستگی مزمن (CFS) دارد.

سازمان صحتی جهان پیشنهاد مینماید که پروسه توانبخشی باید دربرگیرنده آموزش افراد در مورد اعاده فعالیت های روزمره به شکل محافظت، با سرعت مناسب که از لحاظ مصرف انرژی قابل کنترل و مصون باشد البته با در نظر داشت اعراض و علائم موجوده، تمرینات نباید تا سرحد ثقیل باشد که موجب خستگی بیشتر و وخامت اعراض گردد.



تشدید اعراض متعاقب فعالیت (PESE) معمولاً توسط فعالیت فیزیکی و تمرین تحریک میشود. تقریباً در حدود ۷۵ درصد مصابین کوید مزمن حتی بعد از ۶ ماه نیز از تشدید اعراض بعد از فعالیت حکایه میکنند.

اعراض و علائم که توسط فعالیت تشدید می یابند، عبارت اند از:



- خستگی و ضعف ناتوان کننده
- تشوشات ذهنی و فکری
- درد
- نفس تنگی
- تپش قلب
- اختلالات خواب
- عدم تحمل تمرین

معمولاً اعراض به تعقیب یک فعالیت، بعد از ۱۲ الی ۴۸ ساعت تشدید می یابد و میتواند برای روز ها، هفته ها حتی ماهها دوام نماید.

فزیوتراپست شما را در مورد چگونگی برگشت به فعالیت با سرعت مناسب رهنمایی میکند از همین شیوه نزد افراد مبتلا به ME / CFS به منظور جلوگیری از تشدید اعراض متعاقب فعالیت، نیز مؤفانته استفاده صورت میگیرد.



سعی ننماید تا آخرین توانایی خویش، فعالیت را انجام دهید چون فعالیت فراتر از توانایی میتواند پروسه بهبودی شما را متضرر سازد.



استراحت مهمترین شیوه مدیریت اعراض است. برای استراحت هیچگاه منتظر بروز اعراض نباشید.



فعالیت های یومیه فیزیکی و ذهنی خویش را با سرعت مناسب تنظیم نمائید. یک شیوه مصون بخاطر اجتناب از وخامت یا تشدید اعراض میباشد.

در طرز العمل های توانبخشی برای افراد مبتلا به کوید مزمن که از اعراض دومدار مانند عسرت تنفس نامتناسب، افزایش ناموزن ضربان قلب یا درد ناحیه صدر به تعقیب فعالیت، حکایه میکنند، احتیاط لازم در زمان توصیه فعالیت فیزیکی و سایر تمرینات گنجانیده شده است. از شیوه افزایش تدریجی تمرینات معالجوی هرگز استفاده نشود، به ویژه نزد آنائیکه از تشدید اعراض متعاقب فعالیت، حکایه میکنند.

