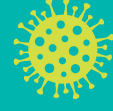


# થાક અને પોસ્ટ એક્સરશનલ લક્ષણોમાં વધારો



**World  
PT Day  
2021**

## થાક

થાક એ એકદમ થાકની લાગણી છે અને વિલંબિત COVIDનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે. તે:

- આરામ અથવા ઊંઘ દ્વારા સરળતાથી રાહત નથી
- અસામાન્ય મુશ્કેલ પ્રવૃત્તિનું પરિણામ નથી
- રોજની પ્રવૃત્તિઓમાં કામગીરીને મર્યાદિત કરી શકે છે
- જીવનની ગુણવત્તાને નકારાત્મક અસર કરે છે

## PESE

**Post-exertional symptom exacerbation (PESE)** એ નિષ્ક્રિયતા-કારક છે અને ઘણીવાર વિલંબિત થાક છે જે મૂકવામાં આવેલા પ્રયત્નોને અપ્રમાણસર છે. આને કેટલીકવાર "અકસ્માત" તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે. પ્રવૃત્તિઓ કે જે લક્ષણો ને ટ્રિગર કરે છે જે અગાઉ સરળતાથી સહન કરવામાં આવી હતી, જેમ કે:

- એક દૈનિક પ્રવૃત્તિ (દા.ત. કુવારા માં નહાવું)
- એક સામાજિક પ્રવૃત્તિ
- ચાલવું (અથવા અન્ય કસરત)
- વાંચવું, લખવું અથવા ડેસ્ક પર કામ કરવું
- ભાવનાત્મક રૂપે વાતચીત
- સંવેદનાત્મક વાતાવરણમાં રહેવું (જેમ કે મોટેથી સંગીત અથવા ફ્લેશિંગ લાઇટ્સ)



વિલંબિત COVID સાથે રહેતા લોકો દ્વારા અનુભવાયેલા ઘણા લક્ષણો માયાલજિક એન્સેફાલોમિએલિટીસ (એમઇ) / ક્રોનિક ફટીગ સિન્ડ્રોમ (સીએફએસ) જેવા જ છે.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન ભલામણ કરે છે કે વિલંબિત COVID નું રિહેબિલિટેશનમાં લોકોને હાલની લક્ષણોની મર્યાદામાં ઉર્જાના સ્તર માટે સલામત અને વ્યવસ્થાપિત યોગ્ય ગતિએ રોજિંદા પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવા વિશે શિક્ષણ આપવું જોઈએ, અને પરિશ્રમને થાકના બિંદુ તરફ કે લક્ષણો વધુ ખરાબ થવા તરફ ધકેલી દેવો જોઈએ નહીં.



PESE મોટાભાગે શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત દ્વારા ટ્રિગર થાય છે. વિલંબિત COVID સાથે રહેતા લગભગ 75% લોકો 6 મહિના

પછી પણ PESEનો અનુભવ કરે છે.

શ્રમથી બગડેલા લક્ષણોમાં શામેલ હોઈ શકે છે:



- થાક / થાક અક્ષમ
- જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક નિષ્ક્રિયતા અથવા 'બ્રેન ફોગ'
- પીડા
- શ્વાસ
- હૃદય ધબકારા વધવા
- તાવ
- ઊંઘ -બલેલ
- વ્યાયામ અસહિષ્ણતા

લક્ષણો પ્રવૃત્તિ પછી સામાન્ય રીતે 12 થી 48 કલાકમાં બગડે છે અને તે દિવસો, અઠવાડિયા અથવા મહિના સુધી ચાલે છે

તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને એક્ટિવિટી મેનેજમેન્ટ ટૂલ તરીકે પેસ કરવામાં માર્ગદર્શન આપી શકે છે જે PESE ને ટ્રિગર કરવાથી બચાવવા માટે ME / CFS વાળા લોકો માટે સફળતાપૂર્વક ઉપયોગમાં લેવાય છે.



તમારી મર્યાદાને દબાણ કરવાનો પ્રયાસ બંધ કરો. ઓવરરેક્સરશન તમારી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્તિને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.



આરામ એ તમારી સૌથી મહત્વપૂર્ણ મેનેજમેન્ટ વ્યૂહરચના છે. જ્યાં સુધી તમે આરામના લક્ષણો ન લાગે ત્યાં સુધી રાહ જોશો નહીં.



તમારી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ અને જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક પ્રવૃત્તિઓને પેસ કરો. આ લક્ષણો પરિવર્તન માટે સલામત અભિગમ છે.

વિલંબિત COVID વાળા લોકોમાં રિહેબિલિટેશન ની વ્યૂહરચના અને સાવચેતી, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત પ્રીસ્ક્રિપ્શન, અયોગ્ય રીતે હૃદય ધબકારા (ટાકીકાર્ડિયા) અને / અથવા છાતીમાં દુખાવો પર અસંગત શ્વાસ લેવાની સતત લાક્ષણિકતાઓ તરીકે સાવચેતીની બાંધધરી આપે છે.

ગ્રેડેડ કસરત ઉપચારનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ, ખાસ કરીને જ્યારે PESE લક્ષણ તીવ્રતા થી હાજર હોય.



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)