

Ядарч, сульдах ба ачааллын дараа шинж тэмдэг сэдрэх

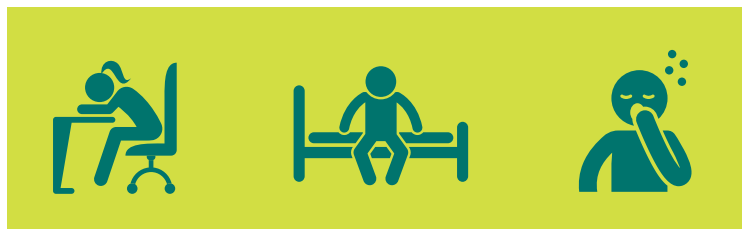


World
PT Day
2021

ЯДАРЧ СУЛЬДАХ

Ядарч сульдах нь архаг КОВИД ын үед нийтлэг илэрдэг, хэт сульдсан, цуцсан мэдрэмж юм.

- Амарч, нойрссон ч энэ мэдрэмж арилахгүй байх
- Ямар нэгэн хүнд хүчир зүйл хийгээгүй байхад илрэх
- Өдрөөс өдөрт ямар нэгэн зүйл хийх хэцүү, хязгаарлагдмал болох
- Амьдралын чанарт сөргөөр нөлөөлөх



АДШТС

Ачааллын дараа шинж тэмдэг сэдрэх (АДШТС) Энэ нь гүйцэтгэлээс үл хамааран ихэвчлэн ядрах, идэвхгүй болох шинж тэмдэг бөгөөд үүнийг заримдаа “crash” гэж тодорхойлдог. Өдөр тутамдаа амархан хийдэг байсан зарим үйлдлийг хийхэд энэ шинж тэмдэг илэрнэ. Жишээлбэл:

- амьдралын өдөр тутмын үйл ажиллагаа /усанд орох...гэх мэт/
- нийгмийн үйл ажиллагаа
- алхах /бусад дасгал хөдөлгөөн/
- унших, бичих, суугаа ажил
- сэтгэл хөдлөлтэй уулзалт, яриа
- хүрээлэн буй орчинд мэдрэг байх /дуу чимээ, хөгжих, гэрэл гэх мэт/



Урт хугацааны ковидын үед нийтлэг илэрдэг шинж тэмдэг нь булчингийн энцефаломиелит/ архаг ядралын хам шинж юм.

Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага нь урт хугацааны ковидын сэргээн засах эмчилгээг амьдралын өдөр тутмын үйл ажиллагааг уламжлалт аргаар сэргээн сайжруулах, одоо байгаа шинж тэмдэгийг хязгаарлах аюулгүй бөгөөд зохицуулах боломжтой, ядралыг үл даамжруулахаар зохион байгуулахыг зөвлөжээ.



Ихэнхдээ идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалын нөлөөгөөр “ачааллын дараах шинж тэмдэгийн сэдрэл” сэдээгдэх хандлагатай байдаг. Урт хугацааны ковидтой буюу ковидоор өвдсний дараах 6 сард хүмүүсийн 75 хувьд нь дараах шинж тэмдэгүүд илэрч байна. Ачааллын дараа дараах шинж тэмдэгүүд хүндрэх хандлагатай. Үүнд:



- Бие махбодын ядрал
- Танин мэдэхүйн үйл ажиллагааны алдагдал буюу “тархины манараа”
- Өвдөлт
- Амьсгал давхцах
- Зүрх дэлсэх
- Халуурах
- Нойрны хямрал
- Дасгалд тэсвэргүй байх

Идэвхтэй байсны дараах 12-48 цагийн турш дээрх шинжүүд даамжрах ба хамгийн багадаа хэдэн өдрөөр, 7 хоног, сараар үргэлжилнэ.

Хөдөлгөөн засалч нь таныг ачааллын дараах шинж тэмдэгийн сэдрэлд оруулахгүйгээр хөдөлгөөн, идэвхтэй хөдөлгөөнд тань зохицуулалт хийхэд туслах юм.



ЗОГС /өөрийнхөө хийж чадах хязгаарыг давж шахахгүй байх/ хэт их өөрийгөө хүчилснээр биеийн байдалд аюул учруулна.



АМАР хамгийн чухал арга хэмжээ бол амрах юм. Амрах шинж тэмдэгийг мэдрэх хүртэл хүлээх хэрэггүй.



Алх өөрийн өдөр тутмын үйл ажиллагаа, танин мэдэхүйн үйл ажиллагааны тохирсон аюулгүй түвшинг тогтоох. Ингэснээр шинж тэмдгийн сэдрэлээс сэргийлэх

Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгал эмчилгээг урт хугацааны ковидтой хүнд болгоомжтой хийнэ. Учир нь байнгын амьсгадалттай, зүрх дэлсэх, цээжээр өвдөх зэрэг зовиуртай байдаг.

Хэрвээ ачааллын дараа шинж тэмдэг сэдрэл хүндэрдэг бол шаталсан дасгал эмчилгээ хийхгүй.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday