

ستريا او د فعاليت څخه وروسته د نښو شدت؛


World
PT Day
2021

ستريا

له حده زياته ستريا يو ضعف او کمزوری ده چې دکويډ ۱۹ مزمې ناروغۍ يو له عامو نښو څخه دی، دا ستريا:

دا د آرام او خوب سره په اسانۍ سره نه ځي
دا داسې حالت ندي چې د درانه فعاليت په پايله کې رامنځ ته شوی وي
کولی شي د ورځني فعاليتونو فعاليت محدود کړي
د ژوندانه پر لور کيفيت منفي اغيزې لري.



PESE

د فعاليت څخه وروسته د نښو شدت؛

دا ډول ستريا يو کمزوری کونکی حالت دی او ډیری وختونه د ترسره شوي فعاليت سره مطابقت نلري. ځينې وختونه ورته حالت د کريش (لوبدنې) په نوم هم يادېږي. معمول فعاليتونه چې يو سړي د مخه په اسانۍ سره کول اوس يې دعلامو د لا پسې خرابيدلولامل گرځي، لکه:

يو عادي ورځني فعاليت (د مثال په توگه شاور اخيستل)

ټولنيز فعاليت

تگ، رفتار، قدم وهل (يا نور تمرينونه)

لوستل، ليکل، د ميز تر شا کار کول

يوه احساساتي شخړه

په شورماشور، غالمغالي چاپيريال کې اوسيدل (د مثال په توگه لور ميوزيک، روښانه څراغونه اوبل بلي رنګانې).



ژوند کوي د ميالجیک انسيفالوميلايټس او د مزمې ستريا سندروم ته (ورته دی (myalgic encephalomyelitis)

د روغتيا نړيوال سازمان وړانديز کوي چې د بيارغونې پروسه کې بايد د خلکو روزنه شامله وي ترڅو ورځني فعاليتونه په محافظتي ډول بيا پيل کړي، په مناسبه توگه چې د انرژي مصرف شرايطو کې د کنټرول وړ او خوندي وي، مگر نښو او علامو ته په پام سره، تمرين بايد دروند نه وي، کوم چې د ډيرې ستريا او علامو خرابيدو لامل کېږي.



د فعاليت څخه وروسته د نښو شدت (PESE) کويډ ناروغان معمولاً د فزيکي فعاليت او تمرين له لارې هڅول کېږي. نږدې ۷۰٪ او حتی د ۶۱ مياشتوڅخه وروسته هم د نښو د شدت کيسه او راپور ورکوي.

هغه نښې او علامې چې د فعاليت له امله ډيرېږي پدې کې شامل دي:

ستريا او بی وسه کونکې کمزوری

ذهني او رواني انديښنې

درد

اسما

د زړه ضربان

د خوب اختلالات

د تمرين نه زغم

له فعاليت څخه لرې کيدل معمولاً له ۱۲ څخه تر ۴۸ ساعتونو وروسته شدت مومي او د ورځو، اونيو يا حتی مياشتو لپاره هم دوام کولی شي.



د خپل وروستي فعاليت ترسره کولو هڅه مه کوئ، ځکه چې ستاسو د وړتيا څخه بهر فعاليت ستاسو د رغيدو پروسه زيانمنولی شي، له همدې ميتود څخه په ام/اي اوسي اف سي مبتلا افرادو د فعاليت څخه وروسته

دعلامو د شدت او زياتوالي دمخنيوي په موخه هم په

برياليتوب سره گټه اخيستل کېږي.

د خپل وروستي فعاليت ترسره کولو هڅه مه کوئ، ځکه

چې ستاسو د وړتيا څخه بهر فعاليت ستاسو د رغيدو پروسه

زيانمنولی شي.

آرام د علامو اداره کولو ترټولو مهمه لار ده. هيڅکله د آرام

کولو لپاره دعلامو د زياتوالي انتظار مه کوئ



خپل ورځني فزيکي او رواني فعاليتونه په مناسب سرعت تنظيم کړئ. يوه خوندي لار د نښو له خرابيدو يا زياتوالي څخه مخنيوی دی.

په اوږدمهاله کوډ اخته خلکو لپاره د بيارغونې پروسې وروسته چې د تکراري نښو راپور ورکوي لکه د تنفس مشکل، د زړه ضربان کې غير متوازن زياتوالی، يا د فعاليت څخه وروسته د سينې درد کې، گله چې فزيکي فعاليت او نور تمرينونه وړانديز کېږي لازم احتياط او لارښود شامل دي.

هيڅکله دمعالجوي تدریجي تمرینونو زياتولو ميتود مه کاروئ، په ځانگړي توگه د هغو کسانو لپاره چې د فعاليت وروسته د نښو شدت راپور ورکوي.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday