



सामग्री

मुख्य मुद्दे

लॉन्ग कोविड थकावट

लॉन्ग कोविड थकावट को कैसे अलग बनाता है?

लॉन्ग कोविड से थकावट क्यों होती है?

क्या यह बेहतर हो जाएगी?

संसाधन

थकावट के लिए संसाधन

लॉन्ग कोविड संसाधन

CHSS संसाधन

1

2

2

3

3

4

4

4

4

मुख्य मुद्दे

- थकावट लॉन्ग कोविड का सबसे आम लक्षण है, जो दस में से कम से कम छह लोगों को प्रभावित करती है।
- थकावट केवल अत्यधिक थकान नहीं है - यह पूरे शरीर में कई प्रकार के लक्षण पैदा करती है।
- लॉन्ग कोविड थकावट एक प्रकार की वायरल के बाद होने वाली थकान है, जैसे क्रोनिक फटीग सिंड्रोम। इस बारे में कई सिद्धांत हैं कि लॉन्ग कोविड थकावट का कारण क्यों बनता है, लेकिन कोई वैज्ञानिक सहमति नहीं है।
- लॉन्ग कोविड थकावट का प्रबंधन ग्रेड की हुई कसरत या अपनी सीमा से अधिक करके "ज़ोर लगाकर" नहीं किया जाना चाहिए। इसे नियमन और ऊर्जा प्रबंधन के माध्यम से निपटाया जाना चाहिए।
- समय और सावधानीपूर्वक प्रबंधन के साथ लॉन्ग कोविड थकावट ठीक हो सकती है। यदि ऐसा नहीं भी हो, तो भी आप ऊर्जा प्रबंधन और नियमन का उपयोग करके थकावट के बिना पूर्ण, खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

यह फैक्टशीट केवल लॉन्ग कोविड के कारण होने वाली थकावट के बारे में है। सामान्य रूप से थकावट के प्रबंधन के बारे में जानकारी के लिए, "थकान और थकावट" पर आवश्यक मार्गदर्शिका देखें।

लॉन्ग कोविड थकावट

थकावट - शारीरिक और मानसिक थकान - लॉन्ग कोविड का सबसे आम लक्षण है। लॉन्ग कोविड से पीड़ित हर दस में से छह लोग थकावट या लगातार थकान की समस्या की शिकायत करते हैं।

लॉन्ग कोविड थकावट सामान्य थकान की तरह या थकावट के कुछ अन्य रूपों की तरह भी नहीं है। यह क्रोनिक फटीग सिंड्रोम या फाइब्रोमायेलजिया से पीड़ित लोगों द्वारा अनुभव की जाने वाली थकावट के समान है।

थकावट तब होती है जब आपके शरीर में उपयोग की जाने वाली ऊर्जा से कम ऊर्जा उपलब्ध होती है। यह एक ऐसी स्थिति है जो आपके पूरे शरीर को प्रभावित करती है, और इसके कारण ये चीज़ें हो सकती हैं:

- थकान और ऊर्जा की कमी, जो सोने पर भी दूर नहीं होती।
- बहुत अधिक सोना, या ठीक से सो न पाना।
- सिरदर्द, शरीर में दर्द और अकड़न।
- चक्कर आना या अस्थिरता, विशेषकर खड़े होने पर।
- ऐसा महसूस होना जैसे आपको कोई भार दबा रहा है, या आपके अंग बहुत भारी हैं।
- सोचने, बोलने या याद रखने में कठिनाई (अधिक जानकारी के लिए **दिमाग में धुंध** पर तथ्य पत्रिका देखें)।
- भावनात्मक अस्थिरता, आसानी से परेशान हो जाना, चिड़चिड़ा हो जाना, या सामान्य से अधिक तनाव महसूस करना। आप अप्रत्याशित समय पर रो सकते हैं, या तनावपूर्ण स्थितियों से भावनात्मक रूप से निपटने में कम सक्षम महसूस कर सकते हैं।
- मतली या ऊलटी आना।
- आपकी भूख में परिवर्तन और/या आपके वज़न में परिवर्तन।
- कामेच्छा में कमी या सेक्स करने में कठिनाई।
- सर्दी या फ्लू जैसी बीमारियाँ या संक्रमण होने की अधिक संभावना होना, तथा उनसे उबरने में अधिक समय लगना। घावों को ठीक होने में भी अधिक समय लग सकता है।

ये परिवर्तन आपके दैनिक जीवन, आपके मूड और अन्य लोगों के साथ आपके संबंधों पर बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं। इन लक्षणों के प्रभाव को प्रबंधित करने के बारे में सलाह के लिए, **थकान और थकावट** के बारे में आवश्यक मार्गदर्शिका देखें।

लॉन्ग कोविड थकावट को क्या अलग बनाता है?

लॉन्ग कोविड थकावट शारीरिक कारण (जैसे स्ट्रोक, दिल का दौरा, या सांस लेने में समस्या) से होने वाली थकान की तुलना में अधिक प्रणालीगत होती है। यह बिना किसी स्पष्ट कारण के बेहतर या बदतर हो सकता है, और हो सकता है कि आप यह भी नहीं बता पाएं कि आप क्यों थके हुए हैं।

सबसे महत्वपूर्ण अंतर यह है कि **आप लॉन्ग कोविड के कारण होने वाली थकान को "ज़ोर लगाकर सह नहीं सकते"**। कई अन्य प्रकार की थकावट को आप सावधानीपूर्वक अपने काम की मात्रा बढ़ा कर, अपनी सीमाओं को बढ़ाकर, तथा अपनी फिटनेस को बेहतर बनाकर कम कर सकते हैं। हालाँकि, वायरल के बाद की थकावट (जिसमें लॉन्ग कोविड में होने वाली थकावट भी शामिल है) आपकी सीमाओं से आगे बढ़ने से और भी बदतर हो जाती है।

इसका मतलब यह है कि आपको ग्रेडेड व्यायाम जैसे "कैपेसिटी-बिल्डिंग" उपचारों में भाग **नहीं** लेना चाहिए। इसके बजाय, नियमन पर ध्यान केंद्रित करें, अपनी ऊर्जा का प्रबंधन करें, और अपनी थकावट के साथ जीने के तरीके खोजें।

लॉन्ग कोविड से थकावट क्यों होती है?

यह पूरी तरह से स्पष्ट नहीं है कि लॉन्ग कोविड के कारण थकावट क्यों होती है, या यह इतना आम क्यों है। कई अनुमानित सिद्धांत हैं।

- **चयापचय सिद्धांत।** इस बात के प्रमाण बढ़ रहे हैं कि लॉन्ग कोविड से पीड़ित लोगों में वायरस के ठीक हो जाने के बाद भी शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन (प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया) होती है। इससे शरीर की भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है, विशेषकर मांसपेशियों और मस्तिष्क में।
- **लगातार संक्रमण सिद्धांत।** कोविड-19 वायरस अभी भी आपके शरीर में हो सकता है। इसका मतलब यह है कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली अभी भी वायरस को नियंत्रण में रखने के लिए काम कर रही है, जिसके लिए बहुत अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। सोचें कि सामान्य खांसी या जुकाम के बाद आप कितने थक जाते हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि लॉन्ग कोविड थकावट भी वही बात है, लेकिन यह लंबे समय तक रहती है।
- **सिस्टम डैमेज सिद्धांत।** कोविड-19 आपके अंगों और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित कर सकता है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि आपके शरीर की अपने सामान्य कार्यों को प्रबंधित करने की क्षमता कम हो गई है, तथा ऐसा करने के लिए उसे अधिक ऊर्जा की आवश्यकता हो रही है।
- **ऑक्सीजन सिद्धांत।** कोविड-19 का श्वसन (रेस्पिरेटरी) और परिसंचरण तंत्र (सर्क्युलेटरी सिस्टमों) - आपके फेफड़े, आपके रक्त और आपके हृदय - पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप आपके शरीर की कोशिकाओं तक कम ऑक्सीजन पहुंच पाता है, जिसका अर्थ है कि वे कम सक्रिय होती हैं।
- **हॉर्मोन सिद्धांत।** हम जानते हैं कि कुछ हॉर्मोन (जैसे थायरॉइड हॉर्मोन) ऊर्जा के स्तर को प्रभावित कर सकते हैं। स्वस्थ लोगों में भी, आपके द्वारा उत्पादित और उपयोग की जाने वाली ऊर्जा की मात्रा मौसम, आपके पर्यावरण और यहां तक कि दिन के समय के आधार पर भिन्न होती है। ये हॉर्मोन लॉन्ग कोविड से प्रभावित हो सकते हैं, जिसके कारण शरीर अनुचित समय पर कम ऊर्जा की स्थिति में चला जाएगा। (इससे यह भी समझा जा सकता है कि लॉन्ग कोविड से पीड़ित कई लोग अनिद्रा और अन्य नींद संबंधी समस्याओं से भी पीड़ित क्यों हैं)।

लॉन्ग कोविड थकावट का सबसे संभावित कारण इन सिद्धांतों का कुछ संयोजन है, लेकिन लॉन्ग कोविड थकावट के कारणों पर रिसर्च अभी तक किसी निश्चित निष्कर्ष पर नहीं पहुंचा है।

क्या यह बेहतर होगा?

चूंकि लॉन्ग कोविड को केवल थोड़े समय के लिए ही एक स्थिति के रूप में पहचाना गया है, इसलिए इसके दीर्घकालिक प्रभावों पर सीमित डेटा उपलब्ध है। हालांकि, हम जानते हैं कि कुछ लोग समय के साथ थकावट से उबर जाते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि गंभीर थकावट से पीड़ित प्रत्येक 100 लोगों में से लगभग 15 लोगों ने पाया कि तीन महीने बाद उनकी थकान कम हो गई।

यदि आपकी थकावट ठीक नहीं होती है, तो भी आप नियमन और ऊर्जा प्रबंधन के माध्यम से इसे प्रबंधित करना सीख सकते/सकती हैं। इससे दैनिक कार्य करना आसान हो सकता है, आपके लक्षणों का प्रभाव कम हो सकता है, और लक्षणों के “भड़कने” को रोका जा सकता है।

थकावट प्रबंधन के बारे में अधिक जानने के लिए, **थकान और थकावट** आवश्यक मार्गदर्शिका देखें। CHSS आपको अपनी गतिविधियों की योजना बनाने, अपनी ऊर्जा के स्तर पर नज़र रखने और उन ट्रिगर्स की पहचान करने में मदद करने के लिए वर्कशीट भी प्रदान करता है जो चीजों को बदतर बना सकते हैं। आप इन वर्कशीट्स को यहां देख और डाउनलोड कर सकते हैं www.chss.org.uk/resources-hub

संसाधन

थकावट के लिए संसाधन

ME Association

वेब: www.meassociation.org.uk
टेलीफोन: 0344 576 5326

एक राष्ट्रीय चैरिटी ME/CFS और लॉन्ग कोविड। थकावट के साथ-साथ अन्य लक्षणों पर व्यापक जानकारी और सहायता प्रदान करता है।

Purely Pacing

वेब: www.jenniejacques.com/post/purely-pacing

यह एक बहुत ही उपयोगी ब्लॉग लेख है, जिसमें बताया गया है कि लॉन्ग कोविड थकावट से निपटने के दौरान अपनी ऊर्जा को कैसे विनियमित और प्रबंधित किया जाए।

NHS Inform

वेब: www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-covid-19-long-covid/signs-and-symptoms/long-covid-fatigue/

NHS Scotland जानकारी वेबसाइट का लॉन्ग कोविड के बारे में पेज

Royal College of Occupational Therapists

वेब: www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0

पूरे ब्रिटेन के विशेषज्ञ ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट्स से लॉन्ग कोविड थकावट के प्रबंधन के लिए एक संपूर्ण, विशेषज्ञ मार्गदर्शिका।

लॉन्ग कोविड संसाधन

LongCovid.scot

वेब: www.longcovid.scot/support

संगठनों और धर्मार्थ संस्थाओं का एक सेंट्रल हब जो लॉन्ग कोविड के लिए सहायता और जानकारी प्रदान कर सकता है।

National Wellbeing Hub

वेब: wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/

लॉन्ग कोविड लक्षणों के स्व-प्रबंधन के लिए एक सेंट्रल हब।

यहाँ चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड की सभी पुस्तिकाएं और तथ्य पत्रिकाएं ऑनलाइन उपलब्ध हैं या प्रिंट किए हुए रूप में ऑर्डर किए जा सकते हैं www.chss.org.uk/resources-hub

इसमें निम्नलिखित प्रासंगिक दस्तावेज शामिल हैं:

थकान और थकावट के लिए आवश्यक मार्गदर्शिका

लॉन्ग कोविड आवश्यक मार्गदर्शिका

लॉन्ग कोविड के साथ ज़िंदगी आवश्यक मार्गदर्शिका

एनर्जी मैपिंग वर्कशीट

बैटरी ट्रैकर वर्कशीट

आप हमारी ऐडवाइस लाइन 0808 801 0899 पर कॉल करके या 66777 पर ADVICE लिखकर टेक्स्ट भेजकर व्यक्तिगत सहायता, जानकारी और सलाह प्राप्त कर सकते हैं।

NO LIFE HALF LIVED

हमें सोशल मीडिया पर खोजें



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

आप जानकारी, सलाह और सहायता के लिए हमारी वेबसाइट
www.chss.org.uk पर भी जा सकते हैं।

हमारे संसाधन हब में आसानी से पढ़ी जा सकने वाली पुस्तिकाओं और
तथ्यपत्रिकाओं की एक श्रृंखला पाएं:

www.chss.org.uk/resources-hub



हमारे सभी संसाधनों को देखने के लिए यहां स्कैन करें!

Chest Heart & Stroke Scotland

2nd Floor, Hobart House
80 Hanover Street
Edinburgh EH2 1EL
टेलीफोन: 0131 225 6963

स्कॉटिश चैरिटी नंबर: SC018761
लिमिटेड कंपनी नंबर: SC129114

Chest
Heart &
Stroke
Scotland

