

# لونگ کووڈ کی تھکاوٹ

## مندرجات

1	اہم نکات
2	لونگ کووڈ اور تھکاوٹ
2	کون سی چیز لونگ کووڈ کو مختلف بناتی ہے؟
3	لونگ کووڈ تھکاوٹ کا باعث کیوں بنتا ہے؟
3	کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا؟
4	وسائل
4	تھکاوٹ کے وسائل
4	لونگ کووڈ کے وسائل
4	CHSS وسائل

## اہم نکات

- تھکاوٹ لونگ کووڈ کی سب سے عام علامت ہے جو ہر دس میں سے کم از کم چھ افراد کو متاثر کرتی ہے۔
- تھکاوٹ صرف شدید جسمانی تھکن نہیں ہوتی۔ یہ پورے جسم میں مختلف علامات کا باعث بنتی ہے۔
- لونگ کووڈ کی تھکاوٹ دراصل ایک قسم کی وائرس کے بعد لاحق ہونے والی تھکن ہے، جیسا کہ کرائک فینیک سنڈروم۔ اس بات پر کئی نظریات موجود ہیں کہ لونگ کووڈ تھکاوٹ کا باعث کیوں بنتا ہے، لیکن سائنسدانوں کے درمیان اس پر کوئی حتمی اتفاق نہیں ہے۔
- لونگ کووڈ کی تھکاوٹ کا علاج "خود کو دھکیل کر"، مسلسل ورزش کے ذریعے یا اپنی حد سے تجاوز کر کے نہیں کیا جانا چاہیے۔ اسے مناسب وقفے اور توانائی کے درست استعمال کے ذریعے سنبھالا جانا چاہیے۔
- لونگ کووڈ کی تھکاوٹ وقت کے ساتھ اور محتاط رویے سے بہتر ہو سکتی ہے۔ چاہے یہ تھکن مکمل طور پر ختم نہ بھی ہو، آپ توانائی کے مؤثر انتظام اور مناسب وقفوں کی حکمت عملی کے ذریعے تھکاوٹ کے ساتھ بھی بھرپور اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

یہ فیکٹ شیٹ صرف لونگ کووڈ سے پیدا ہونے والی تھکاوٹ سے متعلق ہے۔ عمومی تھکن کے بارے میں مزید معلومات اور اس کا مؤثر حل تلاش کرنے کے بارے میں ضروری ہدایات ملاحظہ کریں۔

# لونگ کووڈ اور تھکاوٹ

تھکاوٹ - جسمانی اور ذہنی تھکن - لونگ کووڈ کی سب سے زیادہ رپورٹ کی جانے والی علامت ہے۔ ہر دس میں سے چھ افراد جو لونگ کووڈ کا شکار ہیں، تھکاوٹ یا مسلسل توانائی کی کمی کی شکایت کرتے ہیں۔

لونگ کووڈ کی تھکاوٹ عام تھکن جیسی نہیں ہوتی، نہ ہی یہ کچھ اقسام کی تھکاوٹ جیسی ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر اُن افراد کی تھکاوٹ سے مشابہت رکھتی ہے جو دائمی تھکاوٹ (Chronic Fatigue Syndrome) یا فلو مالینجیا (Fibromyalgia) جیسے امراض کا شکار ہوتے ہیں۔

تھکاوٹ اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے جسم کے پاس دستیاب توانائی اُس توانائی سے کم ہو جاتی ہے جسے آپ کا جسم استعمال کر رہا ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسی کیفیت ہے جو آپ کے پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور اس کی علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- ایسی تھکن اور توانائی کی کمی جو نیند کے بعد بھی ختم نہیں ہوتی۔
- بہت زیادہ سونا، یا صحیح نیند نہ آنا۔
- سر درد، جسم درد اور اکڑن۔
- چکر آنا یا جسم کا غیر متوازن محسوس ہونا، خاص طور پر کھڑے ہونے کے وقت۔
- ایسا محسوس ہونا جیسے کوئی بوجھ آپ پر دبا رہا ہو یا آپ کے ہاتھ پاؤں بہت بھاری لگیں۔
- سچے پائیدارداشت میں دشواری (مزید تفصیلات سیکلین فوگ کا معلوماتی صفحہ ملاحظہ کریں)۔
- جذباتی عدم استحکام - معمولی باتوں پر دکھی ہو جانا، جلد غصے میں آ جانا یا معمول سے زیادہ دباؤ محسوس کرنا۔ کبھی کبھار غیر متوقع طور پر رونا یا ذہنی طور پر دباؤ برداشت کرنے کی صلاحیت میں کمی محسوس کرنا۔
- متلی یا طبیعت کا خراب ہونا۔
- بھوک میں کمی یا زیادتی اور یا وزن میں تلخ۔
- جنسی رغبت میں کمی یا جنسی عمل میں دشواری۔
- نزلہ زکام یا فلو جیسی بیماریوں میں زیادہ مبتلا ہونے کا امکان اور ان سے صحتیابی میں زیادہ وقت لگنا۔ زخم بھرنے میں بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔
- یہ تبدیلیاں آپ کی روزمرہ زندگی، آپ کے مزاج اور دوسروں کے ساتھ آپ کے تعلقات پر گہرا اثر ڈال سکتی ہیں۔ ان علامات کے اثرات سے نمٹنے کی بہنائی حاصل کرنے کے لیے تھکاوٹ اور تھکن کے موضوع پر ضروری ہدایات ملاحظہ کریں۔

## لونگ کووڈ کی تھکاوٹ مختلف کیوں ہے؟

لونگ کووڈ کی تھکاوٹ جسمانی بیماری (جیسے فالج، دل کا دورہ یا سانس کی بیماری) کی وجہ سے ہونے والی تھکاوٹ کی نسبت زیادہ وسیع اثرات رکھتی ہے۔ یہ بغیر کسی واضح وجہ کے اچانک بہتر یا خراب ہو سکتی ہے اور آپ ہمیشہ یہ نہیں جان پاتے کہ آپ کیوں تھکے ہوئے ہیں۔

سب سے اہم فرق یہ ہے کہ آپ لونگ کووڈ کی تھکاوٹ کے باوجود "زبردستی" کام نہیں کر سکتے۔ کچھ اقسام کی تھکاوٹ اکثر اس طرح بہتر ہوتی ہیں کہ آپ آہستہ آہستہ اپنی جسمانی سرگرمی کو بڑھاتے ہیں، اپنی حد کو بڑھاتے ہیں اور اپنی فٹنس کو بہتر کرتے ہیں۔ تاہم، وائرس کے بعد کی تھکاوٹ (جس میں لونگ کووڈ کی تھکاوٹ بھی شامل ہے) میں اپنی حدود سے آگے جانا اس تھکاوٹ کو مزید خراب کر دیتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو "صلاحیت بڑھانے" والے علاج جیسے گریڈڈ ایکسرسائز کا حصہ نہیں بننا چاہیے اس کے بجائے آپ کو کام کرنے، اپنی توانائی کے بہتر انتظام اور تھکاوٹ کے ساتھ جتنے کے تلاش کرنے پر توجہ دینی چاہیے۔

## لوگ کووڈ تھکاوٹ کا باعث کیوں بنتا ہے؟

یہ مکمل طور پر واضح نہیں ہے کہ لوگ کووڈ تھکاوٹ کیوں پیدا کرتا ہے، یا یہ کتنا عام کیوں ہے۔ اس کے بارے میں کئی نظریات پائے جاتے ہیں:

- میٹابولزم کا نظریہ۔ اس بارے میں پتہ چلے ہوئے شواہد موجود ہیں کہ لوگ کووڈ میں مبتلا افراد کے جسم کے مختلف حصوں میں وائرس ختم ہونے کے بعد بھی سوزش (امیون ردِ عمل) برقرار رہتی ہے۔ یہ جسم کی خوراک کو توانائی میں تبدیل کرنے کی صلاحیت متاثر کر سکتی ہے، خاص طور پر پٹھوں اور دماغ میں۔
- مسلسل انفیکشن کا نظریہ۔ ممکن ہے کہ کووڈ-19 وائرس آپ کے جسم میں اب بھی موجود ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا مدافعتی نظام اسے قابو میں رکھنے کے لیے مسلسل کام کر رہا ہو، جو بہت زیادہ توانائی خرچ کرتا ہے۔ پھر عام زکام یا کھانسی کے بعد آگے بڑھتے ہوئے ہیں۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ لوگ کووڈ کی تھکاوٹ بھی اسی کی طویل شکل ہے۔
- نظام کی خرابی کا نظریہ۔ کووڈ-19 آپ کے اعضا اور اعصابی نظام کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم کی پنی معمول کی سرگرمیاں سنبھالنا صلاحیت کم ہو گئی ہے اور اب یہ معمول کے کام کرنے کی بھی زیادہ توانائی استعمال کر رہا ہے۔
- آکسیجن کا نظریہ۔ کووڈ-19 کا سانس اور دورانِ خون کے نظام یعنی آپ کے پھیپھڑوں، خون اور دل پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم کے خلیوں تک آکسیجن کم پہنچتی ہے جس کی وجہ سے وہ کم سرگرم ہو جاتے ہیں۔
- ہارمونز کا نظریہ۔ ہم جانتے ہیں کہ کچھ ہارمونز (جیسے تھائرئڈ ہارمونز) توانائی کی سطح پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ صحت مند افراد میں بھی پیدا ہونے اور استعمال ہونے والی توانائی کی مقدار موسم، ماحول اور دن کے اوقات کے مطابق مختلف ہوتی ہے۔ یہ ہارمونز لوگ کووڈ سے متاثر ہو سکتے ہیں، جس کے نتیجے میں جسم نامناسب اوقات میں کم توانائی کی حالت میں جا سکتا ہے۔ (یہ اس بات کی بھی وضاحت کر سکتا ہے کہ بہت سے لوگ کووڈ کے مریض بے خوابی یا نیند سے متعلقہ مسائل کا شکار کیوں ہوتے ہیں۔)

لوگ کووڈ کی تھکاوٹ کی سب سے ممکنہ وجہ ان تمام نظریات کا کوئی مجموعہ ہے، لیکن لوگ کووڈ کی تھکاوٹ کی وجوہات پر تحقیق ابھی کسی حتمی نتیجے پر نہیں پہنچی۔

## کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا؟

چونکہ لوگ کووڈ کو صرف حال ہی میں ایک حالت کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے، اس لیے اس کے طویل المدت اثرات پر محدود ڈیٹا دستیاب ہے۔ تاہم ہم یہ ضابطہ ہیں کہ کچھ لوگ وقت کے ساتھ اپنی تھکاوٹ سے صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق ہر 100 میں سے 15 افراد جنہیں شدید تھکاوٹ کا سامنا تھا، تین ماہ بعد کم تھکاوٹ محسوس کر گئے۔

چاہے آپ کی تھکاوٹ بہتر نہ ہو، آپ اس وقت تک کام کرنے اور توانائی کے موثر انتظام کے لیے کوششیں کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے کووڈ کے کام انجام پانے کا آسان ہو سکتا ہے، علامات کے اثرات کم ہو سکتے ہیں اور علامات کے بگاڑ یا اضافہ ("flare-up") سے بچا جاسکتا ہے۔

تھکاوٹ کے موثر انتظام کے بارے میں مزید جاننے کے لیے کھانسی اور کمزوری کے بارے میں ضروری ہدایات ملاحظہ کریں۔ CHSS آپ کی مدد کے لیے ورک شیٹس بھی فراہم کرتا ہے جو آپ کو اپنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنے، توانائی کی سطح کو نوٹ کرنے اور ان چیزوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتی ہیں جو آپ کی کیفیت کو بگاڑ سکتی ہیں۔ آپ یہ ورک شیٹس [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) پر دیکھ سکتے ہیں اور ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

# وسائل

## تھکاوٹ کے وسائل

ME ایسوسی ایشن

ویب سائٹ: [www.meassociation.org.uk](http://www.meassociation.org.uk)

ٹیلی فون: 0344 576 5326

ایم ای / سی ایف ایس اور لونگ کووڈ کے لیے قومی فلاحی ادارہ۔  
ادارہ تھکاوٹ سمیت دیگر علامات کے بارے میں وسیع پیمانے پر معلومات  
اور معاونت فراہم کرتا ہے۔

## مختصر

ویب سائٹ: [www.jenniejacques.com/post/purely-pacing](http://www.jenniejacques.com/post/purely-pacing)

ایک نہایت مددگار بلاگ آرٹیکل جس میں وضاحت کی گئی ہے کہ لونگ  
کووڈ کی تھکاوٹ کے دوران اپنی توانائی کو کس طرح بچھڑوانا استعمال کیا جائے  
اور کیسے اس کا مؤثر طریقہ انتظام کیا جائے۔

## Royal College of Occupational Therapists

ویب سائٹ: [www.rcot.co.uk/](http://www.rcot.co.uk/)

how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0

پورے برطانیہ کے ماہر آکوپیشنل تھیراپسٹ کی جانب سے لونگ کووڈ کی  
تھکاوٹ کے انتظام سے متعلق ایک جامع اور ماہرانہ رہنمائی۔

## NHS انفارم

ویب سائٹ: [www.nhsinform.scot/long-term-effects-](http://www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-covid-19-long-covid/signs-and-symptoms/)

of-covid-19-long-covid/signs-and-symptoms/

/long-covid-fatigue

این ایچ ایس سکاٹ لینڈ کی معلوماتی ویب سائٹ کا صفحہ جو لونگ کووڈ کی  
تھکاوٹ سے متعلق ہے۔

## لونگ کووڈ وسائل

LongCovid.scot

ویب سائٹ: [www.longcovid.scot/support](http://www.longcovid.scot/support)

لونگ کووڈ پر مدد اور معلومات فراہم کرنے والی تنظیموں اور فلاحی  
اداروں کا ایک مرکزی مرکز۔

## National Wellbeing Hub

ویب سائٹ: [wellbeinghub.scot/resource/](http://wellbeinghub.scot/resource/)

/tips-for-managing-long-covid

لونگ کووڈ کی علامات پر خود قابو پانے کے لیے ایک مرکزی مرکز۔

Chest Heart and Stroke Scotland کے تھکاوٹ معلوماتی شیٹس آن لائن دستیاب ہیں یا پرنٹ کی صورت میں آرڈر کی جا سکتی ہیں [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

اس میں درج ذیل متعلقہ دستاویزات شامل ہیں:

تھکاوٹ اور تھکان سے متعلق ضروری ہدایات

لونگ کووڈ کے بارے میں ضروری ہدایات

لونگ کووڈ کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہدایات

توانائی بیک اپ شیٹ

بیٹری ٹیکر ورک شیٹ

آپ ہماری مشورہ لائن 0808 801 0899 پر کال کر کے یا ADVICE ٹیکسٹ کر کے ذاتی مدد، معلومات اور مشورہ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ 66777

# F63

مئی 2025 میں شائع ہوا

NO LIFE HALF LIVED

یہ معلوماتی صفحہ Chest Heart & Stroke Scotland نے تیار کیا ہے۔ [www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)

ہمیں کال کریں مشورہ کے لیے رابطہ نمبر معلومات اور مدد کے

ٹیلی فون نمبر: 0808 801 0899 یا ای میل کریں: [advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk)

# NO LIFE HALF LIVED

ہمیں سوشل میڈیا پر تلاش کریں



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

معلومات، مشورے اور مدد کے لیے ہماری ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں: [www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)  
ہمارے ذرائع کے مرکز پر آپ آسانی سے چاکٹر معلوماتی صفحے تلاش کر سکتے ہیں:

[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)



ہمارے تمام وسائل دیکھنے کی جگہاں سکین کریں!

**Chest Heart & Stroke Scotland**

2nd Floor, Hobart House

Hanover Street 80

Edinburgh EH2 1EL

ٹیلی فون نمبر: 0131 225 6963

Scottish Charity Number: SC018761  
Limited company number: SC129114

