

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	وسائل CHSS

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 وائزس کے بعد لاحق ہونے والی تھکن ہے، جیسا کہ کرانک فیٹگ سینڈروم۔ اس بات پر کئی نظریات موجود ہیں کہ لونگ کووڈ تھکاوٹ کا باعث کیوں بنتا ہے، لیکن سائنسدانوں کے درمیان اس پر کوئی حقیقی اتفاق نہیں ہے۔
- لونگ کووڈ کی تھکاوٹ کا علاج "خود کو دھکلیں کر، مسلسل ورزش کے ذریعے یا اپنی حد سے تجاوز کر کے نہیں کیا جانا چاہیے۔ اسے مناسب وقفہ اور تووانائی کے درست استعمال کے ذریعے سنبھالا جانا چاہیے۔
- لونگ کووڈ کی تھکاوٹ وقت کے ساتھ اور محتاط رویے سے بہتر ہو سکتی ہے۔ چاہیے پر تھکن مکمل طور پر ختم نہ بھی ہو، آپ تووانائی کے مذکور انتظام اور مناسب وقوف 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 موثر حل فیکٹ تھکاوٹ اور کمزوری کے بارے میں ضروری ہدایات "ملاحظہ کریں۔"

لونگ کووڈ اور تھکاوت

تھکاوت - جسمانی اور ذہنی تحکن - لونگ کووڈ کی سب سے زیادہ پورٹ کی جانے والی علامت ہے۔ ہر دس میں سے چھ افراد جو لونگ کووڈ کا شکار ہیں، تھکاوت یا مسلسل توائی کی کمی کی شکایت کرتے ہیں۔

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

تھکاوت اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے جسم کے پاس دستیاب توائی اس توائی 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 تحکن اور توائی کی کمی جو یندہ کے بعد بھی ختم نہیں ہوتی۔
 - بہت زیادہ سونا، یا صحیح یندہ آتا۔
 - 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 جسے کوئی بوجھ آپ پر دبایا ہو یا آپ کے ہاتھ پاؤں ہبت بھاری ہگبھوں۔
 - یادداشت میں دشواری (مزید تفصیلات [یہیں فوگ](#) کا معلوماتی صفحہ ملاحظہ کریں)۔
 - جذباتی عدم استحکام - معمولی باتوں پر دکھی ہو جانا، جلد غصے میں آجاتا 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 تنفس۔
 - جنسی رغبت میں کمی یا جنسی عمل میں دشواری۔
 - نزلہ زکام یا غلو جیسی بیماریوں میں زیادہ بتلا ہونے کا امکان اور ان سے صحیابی 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 نہیں کیلئے یہ بہتری حاصل کرنے کی تھکاوت اور "تحکن" کے موضوع پر ضروری بدایات ملاحظہ کریں۔

لونگ کووڈ کی تھکاوت مختلف کیوں ہے؟

لونگ کووڈ کی تھکاوت جسمانی بیماری (جسے فالج، دل کا دورہ یا سانس کی بیماری) کی وجہ سے ہونے والی تھکاوت کی نسبت زیادہ وسیع اثرات رکھتی ہے۔ یہ بغیر کسی واضح وجہ کے اچانک ہبتر 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 تھکاوت کے باوجود "زبردستی" کام نہیں کر سکتے۔ یہ اقسام کی تھکاوت اکثر اس طرح بہتر ہوتی ہیں کہ آپ آہستہ آہستہ لینی جسمانی سرگرمی کو بڑھاتے ہیں، لینی حدو بڑھاتے ہیں اور لینی فنس کو بہتر کرتے ہیں۔ تاہم، وائرس کے بعد کی تھکاوت (جس میں لونگ کووڈ کی تھکاوت بھی شامل ہے) میں لینی حدو سے آگے جانا اس تھکاوت کو مزید غریب کر دیتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو "صلاحیت بڑھانے" والے علاج جسے گریدڈ ایکس سائز کا حصہ نہیں بنایا جائے۔ اس کے بجائے آپ کو کام کرنے، لینی توائی کے بہتر انتظام اور تھکاوت کے ساتھ جتنے کے قطعنے پر توجہ دیا جائے۔

لونگ کوڈ تھکاوت کا باعث کیوں بتا ہے؟

- یہ مکمل طور پر واضح نہیں ہے کہ لونگ کوڈ تھکاوت کیوں پیدا کرتا ہے، یا یہ توانی کیوں ہے۔ اس کے بارے میں کئی نظریات پائے جاتے ہیں:
- یہاں تو رزم کا نظریہ۔ اس بارے میں یہ ہوئے شوابد موجود ہیں کہ لونگ کوڈ میں بتلا افراد کے جسم کے مختلف حصوں میں وائز ختم ہونے کے بعد بھی سوزش (امیون رد عمل) برقرار رہتی ہے۔ یہ جسم کی خواک کو توانائی میں کلیں صلاحیت متاثر کر سکتی ہے، خاص طور پر پٹھوں اور دماغ میں۔
 - مسلسل انفیکشن کا نظریہ۔ ممکن ہے کہ کوڈ 19- وائز آپ کے جسم میں اب بھی موجود ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا مدافعتی نظام اسے قابو پہنچ کر کے مسلسل کام کر رہا ہو، جو بہت زیادہ توانائی خرچ کرتا ہے۔ یہ کچھ عام زکام یا کھانسی کے بعد آئنے تھے ہوتے ہیں۔ کچھ ماہین کا خیال ہے کہ لونگ کوڈ کی تھکاوت بھی اسی کی طویل شکل ہے۔
 - نظام کی خرابی کا نظریہ۔ کوڈ 19- آپ کے اعضا اور اعصابی نظام کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم کی لینی معمول کی سرگرمیاں سنبھالنے کی صلاحیت کم ہو گئی ہے اور اب یہ معمول کے کام کرنے کیلئے زیادہ توانائی استعمال کر رہا ہے۔
 - آسیجن کا نظریہ۔ کوڈ 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 آسیجن کم پہنچتی ہے جس کی وجہ سے وہ کم سرگرم ہو جاتے ہیں۔
 - ہار موذ کا نظریہ۔ یہ ہنہیں کہ کچھ ہار موذ (حصہ تھاریلیہ ہار موذ) توانائی کی سطح پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ صحبتِ مند افراد میں بھی پیدا ہونے اور استعمال ہونے والی توانائی کی مقدارِ موسم، ماحول اور دن کے اوقات کے مطابق مختلف ہوتی ہے۔ یہ ہار موذ لونگ کوڈ 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 لونگ کوڈ کے مرضیں بے خوابی یا نیند سے متعلقہ گیہ مسائل کا شکار کیوں ہوتے ہیں۔
- لونگ کوڈ کی تھکاوت کی سب سے ممکنہ وجہ ان تمام نظریات کا کوئی مجموعہ ہے، لیکن لونگ کوڈ کی تھکاوت کی وجوہات پر تحقیق ابھی کسی حقیقی نتیجے پر نہیں پہنچی۔

کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا؟

چونکہ لونگ کوڈ کو صرف حال ہی میں ایک حالت کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے، ایکلیں کے طویل المدت اثرات پر محدود ڈستیاب ہے۔ تاہم ہم یہ ضروری تباہی کے کچھ لوگ وقت کے ساتھ لپی تھکاوت سے صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق ہر 100 میں سے تھوڑے 15 افراد جنہیں شدید تھکاوت کا سامنا تھا، تین ماہ بعد کم تھکاوت محسوس کر لے چاہے آپ کی تھکاوت بہتر نہ ہو، آپ اسی تھکاوت کام کرنے اور توانائی کے مؤثر انتظام کے لئے یہ میں رکھ سکتے ہیں۔ اس سے آپ یہ کیونہ کے کام انجام پا آسان ہو سکتا ہے، علامات کے اثرات کم ہو سکتے ہیں اور علامات کے بگازیا اخاف (flare-up) سے بچا جا سکتا ہے۔

تھکاوت کے مؤثر انتظام کے بارے میں یہ میں چھٹکھکاوت اور کمزوری کے بارے میں ضروری ہدایات ملاحظہ کریں۔ CHSS آپ کی مدد کیجیہی ورک شیٹس بھی فراہم کرتا ہے جو آپ کو www.chss.org.uk/resources-hub پر کھڑے اور ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

وسائل تحکاوت کے وسائل

محض فقدمی

ویب سائٹ: www.jenniejacques.com/post/purely-pacing

ایک نہایت مددگار بلاگ آرٹیکل جس میں وضاحت کی گئی ہے کہ لوگ کو وہ کمی تھکاوت کے دوران پنی تو انالی کو کس طبقے استعمال کیا جائے اور اس کا موثر قطعے انتظام کیا جائے۔

ویب سائٹ: www.meassociation.org.uk

ٹیلی فون: 0344 576 5326

ایم ایف ایسی ایف ایس اور لوگ کو وہ کمی قومی فلاہی ادارہ معلومات ادارہ تھکاوت سمیت ہی علامات کے بارے میں وسیع پہمانتے پر معلومات اور معاونت فراہم کرتا ہے۔

Royal College of Occupational Therapists

ویب سائٹ: www.rcot.co.uk/

[how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0](http://www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0)

پورے برٹلی کے ماہر آگوپشنل تھیر اپسٹ کی جانب سے لوگ کو وہ کمی تھکاوت کے انتظام سے متعلق ایک جامع اور ماہر ان رہنمائی۔

NHS انفارم

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

این اچھے ایس سکاٹ لینڈ کی معلوماتی ویب سائٹ کا صفحہ جو لوگ کو وہ کمی تھکاوت سے متعلق ہے۔

لوگ کو وہ وسائل

LongCovid.scot

ویب سائٹ: www.longcovid.scot/support

لوگ کو وہ مدد اور معلومات فراہم کرنے والی تنظیموں اور فلاہی اداروں کا ایک مرکزی مرکز۔

National Wellbeing Hub

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

لوگ کو وہ کمی علامات پر خود قابو پانے کیلئے مرکزی مرکز۔

کے تعلق ہوئیا معلوماتی شیٹس آن لائن دستیاب ہیں یا پہنچ کی صورت میں آڑو کی جا سکتی ہیں / www.chss.org.uk/resources-hub Chest Heart and Stroke Scotland

اس میں درج ذیل متعلق دستاویزات شامل ہیں:

تحکاوت اور تھکان سے متعلق ضروری ہدایات

لوگ کو وہ کے بارے میں ضروری ہدایات

لوگ کو وہ کے ساتھ زندگی گزارنے کی ضروری ہدایات

تعلیمی یا کامیاب شیٹ

بیٹھی یا کرکوک شیٹ

بیٹھی یا کرکوک شیٹ

آپ ہماری مشورہ آن لائن 0808 801 0899 پر کال کر کے یا ADVICE شیکست 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

تیمیں کال کر کیں مشورہ یا کامیاب نمبر معلومات اور مدد کے adviceline@chss.org.uk یا ای میل کریں ٹیلی فون نمبر 0808 801 0899

NO LIFE HALF LIVED

ہمیں سو شل میڈیا پر تلاش کریں



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

معلومات، مشورے اور مدد کے ہماری ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں: www.chss.org.uk ہمارے ذرائع کے مرکز پر آپ آسانی سچا کوترا معلوماتی صفحہ تلاش کر سکتے ہیں: www.chss.org.uk/resources-hub



ہمارے تمام وسائل دیکھنے کیجاں سکیں کریں!

F051 - اگر نظر میں ہے
2028
**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



Chest Heart & Stroke Scotland
2nd Floor, Hobart House
Hanover Street 80
Edinburgh EH2 1EL
پیلی فون نمبر: 0131 225 6963

Scottish Charity Number: SC018761
Limited company number: SC129114