

# लॉन्ग कोविड से सांस फूलना

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



## सामग्री

मुख्य मुद्दे	1
लॉन्ग कोविड और सांस फूलना	2
ऑक्सीजन पर्याप्तता	2
श्वसन पैटर्न विकार	3
फेफड़ों को शारीरिक क्षति	3
गले में खराश और आवाज़ में बदलाव	4
सांस फूलना और अन्य लॉन्ग कोविड लक्षण	4
क्या यह बेहतर होगा?	4
संसाधन	5
सांस फूलने के लिए संसाधन	5
लॉन्ग कोविड संसाधन	5
CHSS संसाधन	5

### मुख्य मुद्दे

- सांस फूलना, सांस लेने में कठिनाई और खांसी, ये सभी लॉन्ग कोविड से जुड़े लक्षण हैं और ये अन्य लॉन्ग कोविड लक्षणों के साथ परस्पर क्रिया कर सकते हैं।
- लॉन्ग कोविड में सामान्य श्वसन संबंधी समस्याओं में शामिल हैं: श्वसन पैटर्न विकार, फेफड़ों और वायुमार्ग को शारीरिक क्षति, अत्यधिक बलगम और गले की संवेदनशीलता।
- लॉन्ग कोविड का अर्थ यह भी हो सकता है कि आप सांस में जो ऑक्सीजन लेते हैं, वह आपके शरीर के बाकी हिस्सों तक कम पहुंचेगी, जिसका अर्थ है कि आपको क्षतिपूर्ति के लिए अधिक ऑक्सीजन लेने की आवश्यकता होगी।
- आपके लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायता के लिए तकनीकें और सहायता उपलब्ध हैं।

**यह तथ्य पत्रिका केवल लॉन्ग कोविड के कारण सांस फूलने के बारे में है। सामान्य रूप से सांस फूलने के प्रबंधन के बारे में जानकारी के लिए “सांस फूलना” पर आवश्यक मार्गदर्शिका देखें।**

# लॉन्ग कोविड और सांस फूलना

कोविड-19 एक वायरस है, जो शरीर में सांस लेने सहित कई प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है। सांस लेने में यह कठिनाई संक्रमण के समाप्त हो जाने के बाद भी लंबे समय तक बनी रह सकती है। लगभग चार में से एक व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई होती है, जिससे उन्हें लगातार समस्याएं होती रहती हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- लगातार खांसी या घरघराहट।
- सीने में दर्द, जकड़न या सीने में "जलन" महसूस होना।
- छाती में दबाव का एहसास होना।
- बात करते समय, व्यायाम करते समय या परिश्रम करते समय पर्याप्त हवा लेने में कठिनाई महसूस होना।
- गले या फेफड़ों में बहुत अधिक बलगम जमा होना, जिसे खांस कर या गला साफ करके हटाना पड़ता है।
- नाक से सांस लेने में कठिनाई - इससे खरटि आ सकते हैं और मुंह से सांस लेनी पड़ सकती है।
- डिसऑटोनोमिया (आपके स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (ऑटोनॉमस नर्वस सिस्टम) से संबंधित समस्याएं) जैसे POTS, जिससे सांस लेना मुश्किल हो सकता है।

ये लक्षण आते-जाते रह सकते हैं, या ये समय के साथ लगातार बने रह सकते हैं। लॉन्ग कोविड से पीड़ित कई लोग यह भी पाते हैं कि वे अन्य छाती के संक्रमणों के प्रति अधिक संवेदनशील हैं।

इन लक्षणों के प्रभाव को प्रबंधित करने के बारे में सलाह के लिए, **सांस फूलना** के बारे में आवश्यक मार्गदर्शिका देखें।

## ऑक्सीजन पंप्यूजन

**"ऑक्सीजन पंप्यूजन"** शब्द जितना सुनने में जटिल लगता है, उतना नहीं है। इसका अर्थ है कि ऑक्सीजन आपके रक्त में किस प्रकार से आती-जाती है, तथा आपके पूरे शरीर में मांसपेशियों और अंगों को आपूर्ति करती है।

लॉन्ग कोविड से ऑक्सीजन पंप्यूजन प्रभावित हो सकता है। इसका मतलब है आप सांस में जो ऑक्सीजन लेंगे उसकी कम मात्रा आपके शेष शरीर में पहुँचेगी। इसलिए, आपके शरीर के लिए आवश्यक ऑक्सीजन पंप्यूजन स्तर तक पहुँचने के लिए आपको अधिक ऑक्सीजन लेनी होगी। इससे सांस भारी हो सकती है (**हाइपरवेंटिलेशन**) और सांस फूलने की भावना पैदा हो सकती है।

यह दर्द और मांसपेशियों में दर्द को भी बढ़ा सकता है, क्योंकि आपके शरीर के कुछ हिस्से **अवायवीय श्वसन** (एनेरोबिक रेस्पिरेशन - कम ऑक्सीजन वाली प्रक्रिया जो आमतौर पर तब उपयोग होती है जब आप भारी व्यायाम कर रहे होते हैं या सामान्य रूप से सांस लेने में असमर्थ होते हैं) में चले जाते हैं, जिससे मांसपेशियों में अकड़न पैदा हो जाती है।

## श्वसन पैटर्न विकार

श्वसन पैटर्न विकार एक ऐसी स्थिति है, जिसमें आप अपने शरीर के लिए सबसे कार्यक्षम तरीके से सांस नहीं ले पाते हैं। यह लॉन्ग कोविड से पीड़ित लोगों में आम है। श्वसन पैटर्न विकार का मतलब यह हो सकता है:

- आपको अक्सर अपनी सांस अधिक महसूस होती है, या आपको लगता है कि आपकी सांस अब स्वतः नहीं चल रही है (आपको अपनी सांस को स्थिर रखने के लिए इसके बारे में सोचना पड़ता है)।
- आपको ऐसा महसूस होता है कि आप पर्याप्त हवा नहीं ले पा रहे हैं या पर्याप्त गहरी सांस नहीं ले पा रहे हैं।
- पहले की तुलना में अब आपकी सांस अधिक तेजी से फूलने लगती है, या पहले से कम परिश्रम के कारण भी सांस फूलने लगती है।
- आप अक्सर हाइपरवेंटिलेशन का अनुभव करते हैं, और हाइपरवेंटिलेशन के लक्षण, जैसे चक्कर आना, दृष्टि धुंधली होना, दिल की धड़कन तेज होना, या चिंता का अनुभव कर सकते हैं।
- आप पहले की तुलना में अधिक बार आहें भरते हैं, जम्हाई लेते हैं या मुंह से सांस लेते हैं।
- आप अक्सर अपनी छाती में दबाव या दर्द महसूस करते हैं, विशेष रूप से अपने डायाफ्राम या छाती की दीवार में (दर्द ऐसा महसूस होता है जैसे यह आपकी पसलियों में है, अधिक गहरा नहीं है)।
- आपको सांस लेने से संबंधित अन्य लक्षण भी हो सकते हैं, जैसे: पेट फूलना, सिरदर्द, या गर्दन और कंधों की मांसपेशियों में तनाव।

श्वसन पैटर्न विकार को फिजियोथेरेपी से प्रबंधित किया जा सकता है।

## फेफड़ों को शारीरिक क्षति

कोविड संक्रमण आपके फेफड़ों और वायुमार्ग सहित आपके आंतरिक अंगों को नुकसान पहुंचा सकता है।

कुछ लोगों को **न्यूमोनाइटिस** नामक एक प्रकार की फेफड़ों की क्षति होती है। यह आपके फेफड़ों के अंदर सूजन है, जो एक्स-रे या सीटी स्कैन में धुंधलेपन के छोटे-छोटे क्षेत्रों के रूप में दिखाई देती है। न्यूमोनाइटिस आपके फेफड़ों की कार्यक्षमता को कम कर देता है, लेकिन प्रारंभिक कोविड संक्रमण से ठीक होने के कुछ महीनों के भीतर लगभग हमेशा सुधार हो जाता है।

जिन लोगों को कोविड गंभीर रूप से हुआ है, उनमें **पल्मोनरी फ़ाइब्रोसिस** भी हो सकता है। यह फेफड़ों में घाव है, जो संक्रमण या सूजन के बाद हो सकता है, जिससे हवा आपके फेफड़ों के नाजुक हिस्सों से "रगड़" जाती है। यदि आपको अस्पताल में वेंटिलेटर पर रखा गया हो तो यह स्थिति इंट्यूबेशन के कारण भी हो सकती है या और भी खराब हो सकती है। फ़ाइब्रोसिस न्यूमोनाइटिस से अधिक समय तक रहता है। इसे उलटाया नहीं जा सकता, लेकिन अपने लक्षणों को प्रबंधित करके और अपनी सांस लेने में सावधानी बरतकर, आप इसे और अधिक खराब होने से रोक सकते हैं।

आपको अपने **डायाफ्राम** को अस्थायी या दीर्घकालिक क्षति का भी अनुभव हो सकता है। डायाफ्राम पसलियों के आधार पर स्थित मांसपेशी है, जो आपकी श्वास को नियंत्रित करती है। आपको इस मांसपेशी में दर्द, कमजोरी या ऐंठन तक का अनुभव हो सकता है, जो आपकी सांस लेने की क्षमता को प्रभावित करता है। आपके **पंजर** की पसलियों की मांसपेशियों और उपास्थि के साथ भी ऐसा ही हो सकता है।

## गले में खराश और आवाज़ में बदलाव

लगभग तीन में से एक व्यक्ति को लॉन्ग कोविड के लक्षणों के रूप में गले में खराश, रूखेपन या खुजली का अनुभव होता है। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप:

- धूल, शुष्क हवा और ऐसी अन्य चीजों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं जो आपके गले में जलन पैदा कर सकती हैं।
- ऐसा महसूस होना जैसे आपके गले में गांठ है या आपको निगलने में कठिनाई हो रही है।
- अक्सर आपके गले में खराश या गुदगुदी होती है, विशेष रूप से सुबह उठते समय।
- आपके गले में बहुत अधिक बलगम है, या आपको बार-बार गला साफ़ करना पड़ता है।

आपके गले में परिवर्तन से आपकी आवाज में भी परिवर्तन आ सकता है। आप पा सकते हैं कि आपकी आवाज पहले की तुलना में कर्कश, भारी या धीमी हो गई है, विशेषकर तब जब आपके लक्षण अधिक गंभीर हों।

खूब पानी पिएं, गले पर अधिक भार डालने से बचने के लिए धीरे बोलें, और हो सके तो कैफीन का सेवन कम करें। एक स्पीच और लैंग्वेज थेरापिस्ट (SLT) आपको न केवल आवाज में परिवर्तन, बल्कि लगातार गले में खराश या बलगम की समस्याओं के प्रबंधन के बारे में भी सलाह दे सकते हैं।

## सांस फूलना और अन्य लॉन्ग कोविड लक्षण

सांस फूलना अन्य लॉन्ग कोविड लक्षणों, विशेष रूप से थकावट और व्यायाम के बाद की अस्वस्थता के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है, जिससे दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को प्रबंधित करना और भी कठिन हो जाता है। सांस फूलने से अन्य लक्षण भी बदतर हो सकते हैं, विशेष रूप से चक्कर आना, दिमाग में धुंध और सीने में दर्द जैसी चीजें। अन्य लॉन्ग कोविड लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इन विषयों पर हमारी तथ्य पत्रिकाएं देखें: **लॉन्ग कोविड थकावट**, **PoTS** और **दिमाग में धुंध**, साथ ही साथ **दीर्घकालिक दर्द** पर हमारी आवश्यक मार्गदर्शिका।

## 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। वर्तमान साक्ष्य से पता चलता है कि, हालांकि कई लोगों को सांस लेने में समस्या बनी रहेगी, सांस फूलने और सांस लेने संबंधी समस्याओं के लक्षणों को समय के साथ प्रबंधित और सुधारा जा सकता है।

अपनी रिकवरी में सहायता के लिए, आप निम्नलिखित से सहायता प्राप्त कर सकते हैं:

- फिजियोथेरेपिस्ट।
- ऑक्स्पुपेशनल थेरेपिस्ट।
- स्पीच एंड लैंग्वेज थेरेपिस्ट।
- आपके GP या अन्य प्राथमिक देखभाल प्रदाता।

सांस फूलने के प्रबंधन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **सांस फूलना** संबंधी आवश्यक मार्गदर्शिका देखें। CHSS सांस फूलने की समस्या के प्रबंधन के लिए सहायता और सलाह भी दे सकता है - व्यक्तिगत सहायता और सलाह के लिए, हमारी ऐडवाइस लाइन को **0808 801 0899** पर कॉल करें।

# संसाधन

## सांस फूलने के लिए संसाधन

### Asthma + Lung UK

वेब: [www.asthmaandlung.org.uk](http://www.asthmaandlung.org.uk)

टेलीफोन: 0300 222 5800

ईमेल: [helpline@asthmaandlung.org.uk](mailto:helpline@asthmaandlung.org.uk)

सांस लेने और श्वसन संबंधी समस्याओं के लिए एक प्रमुख यूके-व्यापी चैरिटी, जिसमें लॉन्ग कोविड से जुड़ी समस्याएं भी शामिल हैं।

### Royal College of SLTs

वेब: [www.rcslt.org/news/new-long-Covid-guidance-and-patient-handbook/](http://www.rcslt.org/news/new-long-Covid-guidance-and-patient-handbook/)

रॉयल कॉलेज ऑफ स्पीच एंड लैंग्वेज थेरेपिस्ट्स की ओर से लॉन्ग कोविड लक्षणों से जूझ रहे लोगों के लिए विशेषज्ञ जानकारी।

### NHS Inform

वेब: [www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-Covid-19-long-Covid/signs-and-symptoms/long-Covid-breathlessness/](http://www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-Covid-19-long-Covid/signs-and-symptoms/long-Covid-breathlessness/)

NHS Scotland जानकारी वेबसाइट का लॉन्ग कोविड से सांस फूलने के बारे में पेज उनके पास खांसी के बारे में भी एक पेज है।

### Physiotherapy for BPD

वेब: [www.physiotherapyforbpd.org.uk](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk)

श्वसन पैटर्न विकार और इसे प्रबंधित करने के तरीके पर विशेषज्ञ सहायता और जानकारी, जिसमें घर पर किए जा सकने वाले व्यायाम भी शामिल हैं।

## लॉन्ग कोविड संसाधन

### LongCovid.scot

वेब: [www.longCovid.scot/support](http://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/](http://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](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

इसमें निम्नलिखित प्रासंगिक दस्तावेज शामिल हैं:

**सांस फूलना आवश्यक मार्गदर्शिका**

**लॉन्ग कोविड आवश्यक मार्गदर्शिका**

**लॉन्ग कोविड के साथ ज़िंदगी आवश्यक मार्गदर्शिका**

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](http://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](http://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

