

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਆਕਸੀਜਨ ਪਰਫਿਊਜ਼ਨ (ਸੰਚਾਰ)	2
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ	3
ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਨੁਕਸਾਨ	3
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	4
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ	4

ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਸਰੋਤ

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ	5
ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ	5
CHSS ਸਰੋਤ	5

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਖੰਘ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰਸਪਰ ਪਰ੍ਥਾਵੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲਗਮ, ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।
- ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਸਿਰਫ਼ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, "ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ" ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ।
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜਕੜਨ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ "ਜਲਣ" ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਵਾ (ਸਾਹ) ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ।
- ਗਲੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲਗਮ, ਜਿਸਨੂੰ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਖੰਘੂਰਾ ਮਾਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ - ਇਸ ਨਾਲ ਘਰਾੜੇ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਿਸਆਟੋਨੋਮੀਆ (ਤੁਹਾਡੇ ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ POTS, ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, **ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ** ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਆਕਸੀਜਨ ਪਰਫਿਊਜ਼ਨ (ਸੰਚਾਰ)

"ਆਕਸੀਜਨ ਪਰਫਿਊਜ਼ਨ (ਸੰਚਾਰ)" ਸ਼ਬਦ ਜਿੰਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਾਰਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (**ਹਾਈਪਰਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ**) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ **ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਰੈਸਪਿਰੇਸ਼ਨ** (ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਨ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ (ਹਾਈਪਰਵੈਂਟਿਲੇਟ ਕਰਦੇ) ਹੋ, ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰਦੇ ਹੋ, ਉਬਾਸੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚ (ਦਰਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਫਾਰਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਨੁਕਸਾਨ

ਕੋਵਿਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਨਿਊਮੋਨਾਈਟਿਸ** ਨਾਮਕ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਕਾਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਧੁੰਦਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਮੋਨਾਈਟਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਕੋਵਿਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ **ਪਲਮਨਰੀ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ** ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ "ਰਗੜ" ਕੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੈਂਟਿਲੇਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਟਿਊਬੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ, ਨਿਊਮੋਨਾਈਟਿਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ **ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ** ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤ ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੜਵੱਲ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ **ਪਸਲੀ ਪੰਜਰ** ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਟਿਲੇਜ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਖੁਸ਼ਕੀ ਜਾਂ ਖਰਾਸ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਧੂੜ, ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਂਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਗੁਦਗੁਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲਗਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਹੁਣੀ, ਭਾਰੀ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ। ਇੱਕ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (SLT) ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਬਲਗਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ (post-exertional malaise) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਬਰੇਨ ਫ਼ੋਗ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ। ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀਆਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ: **ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਥਕਾਵਟ, PoTS**, ਅਤੇ **ਬਰੇਨ ਫ਼ੋਗ**, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ **ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ** ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਅੰਕੜੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ।
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ।
- ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ।
- ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ।

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ** ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ। CHSS ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0808 801 0899** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

ਐਸਥਮਾ + ਲੰਗ ਯੂਕੇ (Asthma + Lung UK)

ਵੈੱਬ: www.asthmaandlung.org.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 222 5800

ਈਮੇਲ: helpline@asthmaandlung.org.uk

ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪਰਣਾਲੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਮੁੱਖ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪੀ ਚੈਰਿਟੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ SLTs (Royal College of SLTs)

ਵੈੱਬ: www.rcslt.org/news/new-long-Covid-guidance-and-patient-handbook/

ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ (Royal College of Speech and Language Therapists) ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

LongCovid.scot

ਵੈੱਬ: www.longCovid.scot/support

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਹੱਥ ਜੋ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NHS Inform

ਵੈੱਬ: www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-Covid-19-long-Covid/signs-and-symptoms/long-Covid-breathlessness/

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਪੰਨਾ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖੰਘ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਹੈ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਫ਼ਾਰ ਬੀਪੀਡੀ (Physiotherapy for BPD)

ਵੈੱਬ: www.physiotherapyforbpd.org.uk

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈੱਲਬੀਇੰਗ ਹੱਥ (National Wellbeing Hub)

ਵੈੱਬ: wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-Covid/

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਹੱਥ।

Chest Heart and Stroke Scotland ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ www.chss.org.uk/resources-hub 'ਤੇ ਪਿਕੱਟ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਬੰਧਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਲੰਡਾ ਕੋਵਿਡ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NO LIFE HALF LIVED

ਸਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੱਭੋ



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.chss.org.uk**

ਸਾਡੇ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਹੱਥ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਲੱਭੋ:

www.chss.org.uk/resources-hub



ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

