



مندرجات

1	اہم نکات
2	لوگ کوڈ کی وجہ سے سانسلنگ میں دشواری
2	آکسیجن کی فراہمی
3	سانسلنگ کے انداز میں غرایی
3	پیچھوں کو طبی تقصیان
4	بلیٹ خراش اور آواز کی تبدیلیاں
4	سانسلنگ میں دشواری اور لوگ کوڈ کی گئی علامات
4	کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا؟
5	وسائل
5	سانسلنگ میں دشواری کے وسائل
5	لوگ کوڈ کے وسائل
5	وسائل CHSS

اہم نکات

- سانسلنگ میں دشواری، سانسلنگ میں مشکلات اور کھانسی تمام وہ علامات ہیں جو لوگ کوڈ سے جڑی ہوتی ہیں اور یہ گھر لوگ کوڈ کی علامات کے ساتھ مل کر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔
- لوگ کوڈ میں عام سانس کے مسائل میں درج ذیل علامات شامل ہیں: سانسلنگ کے انداز میں خرایی، پیچھوں اور ہوا کی نالیوں کو طبی تقصیان، زیادہ بلنگی حساسیت۔
- لوگ کوڈ کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جو کم آکسیجن آپ سانسلنگ کر رہے ہیں، وہ آپ کے جسم کے باقی حصوں تک کم بہنچے گی، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو اس عمل کو کمل کرنے کی کوشش آکسیجن کی ضرورت ہو گی۔
- آپ کی علامات پر قابو پانے کے لئے قلمداد دستیاب ہیں۔

یہ معلوماتی صفحہ صرف لوگ کوڈ کی وجہ سے سانسلنگ میں دشواری کے بارے میں ہے۔ سانسلنگ میں دشواری کو عمومی طور پر سنبھال کر حوالے سے معلومات حاصل کرنے کیلئے "یونیورسٹی میں دشواری" کے موضوع پر ضروری گلڈ دیکھیں۔

لوگ کوڈ اور سانس لئے میں دشواری

کوڈ 19۔ ایک وائز ہے جو جسم کے متعدد افعال کو متاثر کرتا ہے جن میں سانس لینا بھی شامل ہے۔ سانس لئے میں یہ مشکل انفیکشن کے گزرا جانے کے بعد بھی طویل عرصے تک برقرار رہ سکتی ہے۔ تھہر چاریں سے ایک شخص کو سانس لئے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے جو ان کے سلسلہ مسائل پیدا کرتی ہیں۔ ان میں یہ علامات شامل ہو سکتی ہیں:

• مسلسل کھانسی یا سانس میں سینٹی کی آواز آتا۔

• سینے میں درد، جگڑن، یا "سینے میں جلن" کا احساس۔

• آپ کے سینے میں دماؤ کا احساس۔

• بات کرتے، ورزش کرتے یا جسمانی محنت کرتے وقت ہوا حاصل کرنے میں مشکل پیش آتا۔

• یہ پیچھوں میں زیادہ بلغم ہونا، جسے کھانسی یا گلا صاف کرنے کا کام لانا پڑتا ہے۔

• ناک کے سانس لئے مشکل ہونا۔ اس کی وجہ سے خڑائے آتا اور منہ سے سانس لینا ہو سکتا ہے۔

• (آپ کے خودکار اعصابی نظام کے مسائل) جیسے کہ PoTS، جو سانس لئے میں مشکل پیدا کر سکتے ہیں۔ Dysautonomia

یہ علامات بار بار ہو سکتی ہیں یا یہ وقت کے ساتھ مستقل بھی ہو سکتی ہیں۔ لوگ کوڈ کے شکار بہت سے افراد میں یہ علامات بھی پائی جاتی ہیں کہ وہ سینے کی گیریماریوں سے کھیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔

سانس کی علامات کے اثرات پر قابو پانے کے حوالے سے مشورے کے لئے ڈاکٹری بدایات دیکھیں سانس لئے میں دشواری۔

آکسیجن کی فراہمی

اصطلاح "آکسیجن کی فراہمی" تاوجیدہ نہیں جتنا کہ یہ لگتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آکسیجن آپ کے خون میں کس طرح داخل اور خارج ہوتی ہے، جو آپ کے جسم کے پٹھوں اور اعضاء کو آکسیجن فراہم کرتی ہے۔

لوگ کوڈ آکسیجن کی فراہمی کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ جب کم آکسیجن سانس لے لیں، وہ آپ کے جسم کے باقی حصوں تک کم پہنچے گی۔ لہذا، آپ کو مزید آکسیجن کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کے جسم کو درکار آکسیجن کی فراہمی کی سطح حاصل ہو سکے اس کے نتیجے میں سانس کا تیز چلنا (hyperventilation) اور سانس کی کمی کا احساس ہو سکتا ہے۔

یہ درد اور پٹھوں میں درد کا باعث بھی بن سکتا ہے کیونکہ آپ کے جسم کے کچھ حصے anaerobic respiration (وہ آکسیجن میں کمی والا عمل جو عام طور پر شدید ورزش یا سانس لئے میں مشکل ہونے پر استعمال ہوتا ہے) میں جس کے نتیجے میں پٹھوں میں اکثر آتی ہے۔

سانس لگنے کے انداز میں ضرائب

سانس لگنے کے انداز میں ضرائب ایک ایسی حالت ہے جس میں آپنے جسم کے یک سب سے زیادہ مختصر قطعے سانس نہیں لے رہے ہوتے۔ یہ لوگ کو وڈے کے شکار افراد میں عام ہے۔ سانس لگنے کے انداز میں ضرائب کا یہ مطلب بھی ہو سکتا ہے:

- آپنے جسم کے بارے میں زیادہ اگاہ ہو جاتے ہیں یا آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ سانس لینا اب خوب نہیں ہو بہا (آپ کے سانس کو برقرار کئے کیجیاں پڑتا ہے)۔
- آپ کو ہوا حاصل کرنے یا گہرے سانس لگنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔
- آپ کلپنے کے لیے کم محنت کرنے پر بھی جلدی سانس لگنے لگتا ہے۔
- آپ کا سانس اکثر تیز چلتا ہے اور آپ کو hyperventilation کی علامات جیسے چکر آنا، دھنلا نظر آنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا یا بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔
- آپ سیلیں کے لیے زیادہ بار آہ بھرنا، جمالی لینا یا منہ سے سانس لینا شروع کریں۔
- آپ کے کھٹکے میں دباؤ یا درد محسوس ہوتا ہے، خاص طور پر diaphragm یا سینے کی یواریں (درد ایسا محسوس ہوتا ہے جسے آپ کی پسلیوں میں ہو، گہرائی میں نہیں)۔
- آپ کو سانس کے علاوہ گھر علامات بھی ہو سکتی ہیں جیسے بیٹ کا پھولنا، سر درد، یا گردان اور کندھوں میں پٹھوں کی تناول۔

سانس لگنے کے انداز کی ضرائب کے مبنی حالا جا سکتا ہے۔

پھیپھڑوں کو طبعی نقصان

کو وڈے انفیکشن آپ کے اندر ونی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے جن میں آپ کے پھیپھڑے اور ہوا کی نالیاں شامل ہیں۔

کچھ افراد پھیپھڑوں کے نقصان کی ایک قسم محسوس کرتے ہیں جسے pneumonitis - کہا جاتا ہے۔ یہ آپ کے پھیپھڑوں میں سوچن ہوتی ہے، جو ایک رے یا سی ٹی سکین میں بادل کی شکل میں چھوٹے حصوں کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ آپ کے پھیپھڑوں کو کم متاثر کرتا ہے لیکن ٹھہریشہ کو وڈے انفیکشن سے بندائی طور پر صحت یا ب ہونے کے چند مہینوں کے اندر بہتر ہو جاتا ہے۔

جو لوگ شدید کو وڈ کا شکار ہوئے ان میں pulmonary fibrosis بھی ہو سکتا ہے۔ پھیپھڑوں کی سکلن ہے جو انفیکشن پا سوزش کے بعد ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے ہوا آپ کے پھیپھڑوں کے نازک حصوں سے رکھاتی ہے۔ یہ intubation میں اضافہ ہو سکتا ہے یا اس میں اضافہ ہو سکتا ہے اگر آپ کو ہسپتال میں ویٹئی لیٹر پر رکھا کیا تھا۔ pneumonitis کی نسبت Fibrosis زیادہ در تک رہتا ہے۔ اس سے ہبھی حالت میں آنا ممکن نہیں ہے، لیکن اس کی علامات پر قابو پا کر اور سانس لگنے میں احتیاط کر کے آپ اسے مزید خراب ہونے سے روک سکتے ہیں۔

آپ کو diaphragm کا عارضی یا طویل المدى نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ diaphragm وہ پٹھا ہے جو پسلیوں کی بنیاد پر ہوتا ہے اور آپ کے سانس لگنے کو کنٹرول کرتا ہے۔ آپ کو اس پٹھے میں درد، کبروری، یا یہاں تک کہ spasms کا سامنا بھی ہو سکتا ہے جو آپ کے سانس لگنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی طرح آپ کے پسلیوں کے پٹھوں اور cartilage کے پٹھوں اور مسنلے ہو سکتا ہے۔

کلی گھر اش اور آواز میں تبلیغ

تپتین میں سے ایک شخص لوگ کو وڈی علامات کے طور پر بھیں درد، خشک یا خارش کا سامنا کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ:

- دھول، خشک ہوا اور گھر ایسی جیزوں کی وجہ سے لگاہ حساس ہو سکتے ہیں جو آپ کو لگھو متاثر کر سکتے ہیں۔
- آپ کو ایسا لگ سکتا ہے بلکہ کوئی لگھو ہے یا آپ کو نگٹنے میں مشکل پیش آ رہی ہے۔
- آپ کو لگھو درد یا خارش محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر صحیح کے وقت۔
- آپ کو لگھو زیادہ بلغم ہوتا ہے یا آپ کو بار بار گلا صاف کرنا پڑتا ہے۔

بلغم تبدیلیاں آپ کی آواز میں بھی تبلیغ کا باعث بن سکتی ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کی آواز کچھنے والی، خرانی پہلے سے کمزور ہو گئی ہے، خاص طور پر جب آپ کی علامات زیادہ شدید ہوں۔

زیادہ پانی پختہ لگھو دماغ سے بچانے کے لئے بات کریں اور اگر ممکن ہو تو کیفیں کا استعمال کم کریں۔ ایک سچی یہ لینگوچ تھراپیسٹ (SLT) آپ کو آواز میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ مسلسل کے درد یا بلغم کے مسائل سے نمٹنے کی مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔

سانس لفے میں دشواری اور لوگ کو وڈی گھر علامات

سانس لفے میں دشواری اور لوگ کو وڈی گھر علامات، خاص طور پر تھکاوٹ اور محنت کے بعد کی بے چین روزمرہ کی سرگرمیوں کو سنبھالنا مزید مشکل بنا سکتی ہے۔ سانس لفے میں دشواری گھر علامات کو بھی مزید خراب کر سکتی ہے، خاص طور پر چکر آنا، دماغی دھنداہت، اور سمنے کا درد وغیرہ۔ لوگ کو وڈی گھر علامات کے بارے میں مزید معلومات کی جمارے معلوماتی صفحات دیکھیں: لوگ کو وڈی تھکاوٹ، POTS، اور دماغی دھنداہت ساتھ ہی ہماری ضروری ہدایات Chronic Pain ہجی دیکھیں۔

کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا؟

چونکہ لوگ کو وڈی کو صرف حال ہی میں ایک حالت کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے، لیکن کے طویل المدت اثرات پر محدود دستیاب ہے۔ موجودہ شوابد سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگرچہ بہت سے افراد کو سانس کے مسائل کا سامنا رہ سکتا ہے لیکن سانس کی کمی اور سانس لفے کے مسائل کو وقت کے ساتھ سنبھالا جا سکتا ہے اور بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

لئے صحبت کی بحالی کیجپ درج ذیل ذرائع سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- فریو تھراپیسٹ۔
- آپشنل تھراپیسٹ۔
- سچی یہ لینگوچ تھراپیسٹ۔
- آپ کا ڈاکٹر یا گھر پر اندری کیز فراہم کننے۔

سانس لفے میں دشواری پر قابو پانے کے بارے میں مخفی جگہ سانس لفے میں دشواری کے بارے میں ضروری ہدایات دیکھیں - CHSS سانس لفے میں دشواری پر قابو پانے کیکڈ اور مشورہ بھی فراہم کر سکتا ہے۔ فوری مدد اور مشورے کی جگہ سانس لفے میں دشواری کے بارے میں پر کال لرین 0899 801 0808 فراہم کرنے۔

وسائل

سانس لغہ میں دشواری کے وسائل

Asthma + Lung UK

NHS انفارم

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

NHS سکٹ لینڈ کی معلوماتی ویب سائٹ کا صفحہ جو لوگ کو وہ میں سانس لغہ میں دشواری کے موضوع پر ہے۔ ان کے پاس کھانی کے بارے میں بھی ایک معلوماتی صفحہ موجود ہے۔

ویب سائٹ: www.asthmaandlung.org.uk

ٹیلی فون نمبر: 0300 222 5800

ای میل ایڈریس: helpline@asthmaandlung.org.uk

برطیش کی بڑی فلاجی تنظیم جو سانس اور سانس سے متعلق مسائل بشوہل لوگ کو وہ سے جڑے مسائل پر کام کرتی ہے

Royal College of SLTs

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

Royal College of Speech and Language Therapists جانب سے لوگ کو وہ کی علامات سے نہیں والے افراد کی خصوصی معلومات

لوگ کو وہ وسائل

National Wellbeing Hub

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

لوگ کو وہ کی علامات پر خود قابو پانے کیلئے مرکزی مرکز

LongCovid.scot

ویب سائٹ: www.longCovid.scot/support

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

کے تعلق چاکٹا معلوماتی شیش آن لائن دستیاب ہیں یا پرنٹ کی صورت میں آڑر کی جا سکتی ہیں Chest Heart and Stroke Scotland

www.chss.org.uk/resources-hub

اس میں درج ذیل متعلقہ دستاویزات شامل ہیں:

سانس لغہ میں دشواری کے حوالے سے ضروری پدایات

لوگ کو وہ کے بارے میں ضروری پدایات

لوگ کو وہ کے ساتھ زندگی گزارنے کی ضروری پدایات

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

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!

Chest
Heart &
Stroke
Scotland

