

لونگ کووڈ کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری

مندرجات

1	اہم نکات
2	لونگ کووڈ اور سانس لینے میں دشواری
2	آکسیجن کی فراہمی
3	سانس لینے کے انداز میں خرابی
3	پھیپھڑوں کو طبعی نقصان
4	سلیخ خراش اور آواز کی تبدیلیاں
4	سانس لینے میں دشواری اور لونگ کووڈ کی دیگر علامات
4	کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا؟
5	وسائل
5	سانس لینے میں دشواری کے وسائل
5	لونگ کووڈ کے وسائل
5	CHSS وسائل

اہم نکات

- سانس لینے میں دشواری، سانس لینے میں مشکلات اور کھانسی تمام وہ علامات ہیں جو لونگ کووڈ سے جڑی ہوئی ہیں اور یہ گھر لونگ کووڈ کی علامات کے ساتھ مل کر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔
- لونگ کووڈ میں عام سانس کے مسائل میں درج ذیل علامات شامل ہیں: سانس لینے کے انداز میں خرابی، پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں کو طبعی نقصان، زیادہ بلغمی حساسیت۔
- لونگ کووڈ کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جو کم آکسیجن آپ سانس لے رہے ہیں، وہ آپ کے جسم کے باقی حصوں تک کم پہنچے گی، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو اس عمل کو مکمل کرنے کے لیے کچھ آکسیجن کی ضرورت ہوگی۔
- آپ کی علامات پر قابو پانے کے لیے کچھ طبی تدابیر دستیاب ہیں۔

یہ معلوماتی صفحہ صرف لونگ کووڈ کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری کے بارے میں ہے۔ سانس لینے میں دشواری کو عمومی طور پر سانس لینے کے حوالے سے معلومات حاصل کرنے کے لیے سانس لینے میں دشواری کے موضوع پر ضروری گائیڈ دیکھیں۔

لونگ کووڈ اور سانس لینے میں دشواری

کووڈ-19 ایک وائرس ہے جو جسم کے متعدد افعال کو متاثر کرتا ہے جن میں سانس لینا بھی شامل ہے۔ سانس لینے میں یہ مشکل انفیکشن کے گزر جانے کے بعد بھی طویل عرصے تک برقرار رہ سکتی ہے۔ تقریباً چار میں سے ایک شخص کو سانس لینے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے جو ان کے مسلسل مسائل پیدا کرتی ہیں۔ ان میں یہ علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- مسلسل کھانسی یا سانس میں سیٹی کی آواز آنا۔
- سینے میں درد، جکڑن، یا "سینے میں جلن" کا احساس۔
- آپ کے سینے میں دباؤ کا احساس۔
- بات کرتے، ورزش کرتے یا جسمانی محنت کرتے وقت ہوا حاصل کرنے میں مشکل پیش آنا۔

بلیک پھیپھڑوں میں زیادہ بلغم ہونا، جسے کھانسی یا گلا صاف کرنے کے لئے نکلنا پڑتا ہے۔

- ناک کے سانس لینے میں مشکل ہونا۔ اس کی وجہ سے خراٹے آنا اور منہ سے سانس لینا ہو سکتا ہے۔
 - Dysautonomia (آپ کے خودکار اعصابی نظام کے مسائل) جسے کہ PoTS، جو سانس لینے میں مشکل پیدا کر سکتے ہیں۔
- یہ علامات بار بار ہو سکتی ہیں یا یہ وقت کے ساتھ مستقل بھی ہو سکتی ہیں۔ لونگ کووڈ کے شکار بہت سے افراد میں یہ علامات بھی پائی جاتی ہیں کہ وہ سینے کی گھبراہٹوں سے بچاؤ کا احساس ہو جاتے ہیں۔

سانس کی علامات کے اثرات پر قابو پانے کے حوالے سے مشورے کی ضروری ہدایات دیکھیں سانس لینے میں دشواری۔

آکسیجن کی فراہمی

اصطلاح "آکسیجن کی فراہمی" عامیہ طور پر 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۔

لونگ کووڈ آکسیجن کی فراہمی کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ جب کم آکسیجن سانس لے رہے ہیں، 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 لینے میں مشکل ہونے پر استعمال ہوتا ہے) سے جڑے ہوئے ہیں جس کے نتیجے میں پٹھوں میں اکڑن آتی ہے۔

سانس لے کے انداز میں خرابی

سانس لے کے انداز میں خرابی ایک ایسی حالت ہے جس میں آپ جتنے سانس لے رہے ہوتے۔ یہ لوگ کووڈ کے شکار افراد میں عام ہے۔ سانس لے کے انداز میں خرابی کا یہ مطلب بھی ہو سکتا ہے:

- "آپ سانس لے کے بارے میں زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں یا آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ سانس لینا اب خوجود نہیں ہو رہا (آپ کھانسی کو برقرار لے چکے ہیں یا پڑتا ہے)۔"
 - آپ کو ہوا حاصل کرنے یا گہرے سانس لے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔
 - آپ کا پیلے کے پھل کم محنت کرنے پر بھی جلدی سانس لے لگتا ہے۔
 - آپ کا سانس اکثر تیز چلتا ہے اور آپ کو hyperventilation کی علامات جیسے چکر آنا، دھندلا نظر آنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا یا بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔
 - آپ پیلے کے پھل زیادہ بار آہ بھرنا، جمائی لینا یا منہ سے سانس لینا شروع نہیں۔
 - آپ کو کھینچنے میں دباؤ یا درد محسوس ہوتا ہے، خاص طعہ دیافراگم یا سنے کی دیوار میں (درد ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے یہ آپ کی پسلیوں میں ہو، گہرائی میں نہیں)۔
 - آپ کو سانس کے علاوہ علامات بھی ہو سکتی ہیں جیسے بیٹ کا پھولنا، سردی، یا گردن اور کندھوں میں پٹھوں کی تناؤ۔
- سانس لے کے انداز کی خرابی کو فزیو تھریپی کے پٹھوں والا جا سکتا ہے۔

پھیپھڑوں کو طبعی نقصان

کووڈ انفیکشن آپ کے اندرونی 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 سوجن ہوتی ہے، جو ایکس رے یا سی ٹی سکین میں بادل کی شکل میں چھوٹے حصوں کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ **Pneumonitis** آپ کے پھیپھڑوں کو کم متاثر کرتا ہے لیکن پھر ہمیشہ کووڈ انفیکشن سے ابتدائی طور پر صحت یاب ہونے کے چند مہینوں کے اندر بہتر ہو جاتا ہے۔

جو لوگ شدید کووڈ کا شکار ہوئے ان میں **pulmonary fibrosis** بھی ہو سکتا ہے۔ یہ پھیپھڑوں کی سکڑن ہے جو انفیکشن یا سوزش کے بعد ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے ہوا آپ کے پھیپھڑوں کے نازک حصوں سے رکھائی ہے۔ یہ **intubation** کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے یا اس میں اضافہ ہو سکتا ہے اگر آپ کو ہسپتال میں وینٹی لیٹر پر رکھا گیا تھا۔ **pneumonitis** کی نسبت **Fibrosis** زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ اس سے پہلی حالت میں آنا ممکن نہیں ہے، لیکن اس کی علامات پر قابو پا کر اور سانس لے میں احتیاط کر کے آپ اسے مزید خراب ہونے سے روک سکتے ہیں۔

آپ کو **diaphragm** کا عارضی یا طویل المدتی نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ **diaphragm** وہ پٹھا ہے جو پسلیوں کی بنیاد پر ہوتا ہے اور آپ کے سانس لے کو کنٹرول کرتا ہے۔ آپ کو اس میں درد، کمزوری، یا یہاں تک کہ **spasms** کا سامنا بھی ہو سکتا ہے جو آپ کے سانس لے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی طرح آپ کے پسلیوں کے پتھرے کے پٹھوں اور **cartilage** میں بھی مسئلہ ہو سکتا ہے۔

کلیغخراش اور آواز میں تیل

تھرتن میں سے ایک شخص لونگ کووڈکی علامات کے طویل لکھیں درد، خشکی یا خارش کا سامنا کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ:

- دھول، خشک ہوا اور گہری ایسی چیزوں سے زیادہ حساس ہو سکتے ہیں جو آپ لکھ متاثر کر سکتی ہیں۔
- آپ کو ایسا لگ سکتا ہے لکھ کوئی لکھ ہے یا آپ کو نکلنے میں مشکل پیش آرہی ہے۔
- آپ کو لکھیں درد یا خارش محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر صبح کے وقت۔
- آپ لکھیں زیادہ بلغم ہوتا ہے یا آپ کو بار بار گلا صاف کرنا پڑتا ہے۔

لکھ تبدیلیاں آپ کی آواز میں بھی تیل کا باعث بن سکتی ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کی آواز کھینچنے والی، خراٹی یا ٹھیک سے کمزور ہو گئی ہے، خاص طور پر جب آپ کی علامات زیادہ شدید ہوں۔

زیادہ پانی پینے لکھ دباؤ سے بچانے کے کھستہ بات کریں اور اگر ممکن ہو تو کیفین کا استعمال کم کریں۔ ایک سچ لکھ لینگویج تھراپسٹ (SLT) آپ کو آواز میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ مسلسل لکھ درد یا بلغم کے مسائل سے نمٹنے کے کھشورہ فراہم کر سکتا ہے۔

سانس لینے میں دشواری اور لونگ کووڈکی لکھ علامات

سانس لینے میں دشواری اور لکھ لونگ کووڈکی علامات، خاص طور پر تھکاوٹ اور محنت کے بعد کی بے چین روزمرہ کی سرگرمیوں کو سنبھالنا مزید مشکل بنا سکتی ہے۔ سانس لینے میں دشواری لکھ علامات کو بھی مزید خراب کر سکتی ہے، خاص طور پر چکر آنا، دماغی دھندلاہٹ، اور سینے کا درد وغیرہ۔ لونگ کووڈکی لکھ علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لکھمارے معلوماتی صفحات دیکھیں: لونگ کووڈکی تھکاوٹ، PoTS، اور دماغی دھندلاہٹ ساتھ ہی ہماری ضروری ہدایات Chronic Pain بھی دیکھیں۔

کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا؟

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

اپنی صحت کی بحالی کے لکھ درج ذیل ذرائع سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- فزیو تھراپسٹ۔
- آپکیشنل تھراپسٹ۔
- سچ لکھ لینگویج تھراپسٹ۔
- آپ کا ڈاکٹر یا لکھ پرائمری کیئر فراہم کنندہ۔

سانس لینے میں دشواری پر قابو پانے کے بارے میں سچ لکھ سانس لینے میں دشواری کے بارے میں ضروری ہدایات دیکھیں۔ CHSS سانس لینے میں دشواری پر قابو پانے کے لکھ اور مشورہ بھی فراہم کر سکتا ہے۔ فوری مدد اور مشورے کے لکھمارے مشورہ لائن پر کال کریں 0808 801 0899

وسائل

سانسلی میں دشواری کے وسائل

Asthma + Lung UK

ویب سائٹ: www.asthmaandlung.org.uk

ٹیلی فون نمبر: 0300 222 5800

ای میل ایڈریس: helpline@asthmaandlung.org.uk

برطانیہ کی بڑی فلاحی تنظیم جو سانس اور سانس سے متعلق مسائل بشمول لونگ کووڈ سے جڑے مسائل پر کام کرتی ہے

NHS انفارم

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

/long-Covid-breathlessness

NHS سکاٹ لینڈ کی معلوماتی ویب سائٹ کا صفحہ جو لونگ کووڈ میں سانسلی میں دشواری کے موضوع پر ہے۔ ان کے پاس کھانسی کے بارے میں بھی ایک معلوماتی صفحہ موجود 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 کی جانب سے لونگ کووڈ کی علامات سے نمٹنے والے افراد کے لیے مخصوص معلومات

BPD (سانسلی کے انداز میں خرابی کے حکیمو تھراپی)

ویب سائٹ: www.physiotherapyforbpd.org.uk

سانسلی کے انداز میں خرابی (BPD) پر ماہر کی مدد اور معلومات اور اس سے نمٹنے کے طریقے میں وہ ورزشیں شامل ہیں جو آپ ہر پر کر سکتے ہیں۔

لونگ کووڈ وسائل

National Wellbeing Hub

ویب سائٹ: wellbeinghub.scot/resource/

/tips-for-managing-long-Covid

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

LongCovid.scot

ویب سائٹ: www.longCovid.scot/support

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

Chest Heart and Stroke Scotland کے تعلقہ کثیر معلوماتی شیٹس آن لائن دستیاب ہیں یا پرنٹ کی صورت میں آرڈر کی جا سکتی ہیں

www.chss.org.uk/resources-hub

اس میں درج ذیل متعلقہ دستاویزات شامل ہیں:

سانسلی میں دشواری کے حوالے سے ضروری ہدایات

لونگ کووڈ کے بارے میں ضروری ہدایات

لونگ کووڈ کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہدایات

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 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
ہمارے ذرائع کے مرکز پر آپ آسانی سے چاکٹر معلوماتی صفحے تلاش کر سکتے ہیں:

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

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**

