

LONG COVID

लॉन्ग कोविड

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



आवश्यक मार्गदर्शिका

ESSENTIAL GUIDE

यह आवश्यक मार्गदर्शिका बताती है कि यदि आप लॉन्ग कोविड से पीड़ित हैं तो आपको क्या करना चाहिए।

यह बतलाती है कि:

- क्या है लॉन्ग कोविड?
- क्या लक्षण हो सकते हैं और उनमें से कुछ लक्षणों को कैसे नियंत्रित किया जाए।
- लॉन्ग कोविड का पता कैसे लगाया जाता है?
- जानकारी, सहायता और सहयोग कहां से प्राप्त करें।

क्या है लॉन्ग कोविड?

ज़्यादातर लोग कुछ महीनों के भीतर कोविड से ठीक हो जाते हैं, लेकिन दस में से तकरीबन एक व्यक्ति में इन्फेक्शन होने के छह महीने बाद भी इसके लक्षण बने रहते हैं।

लॉन्ग कोविड किसी भी उम्र और बैकग्राउंड के लोगों को प्रभावित कर सकता है, जिसमें बच्चे भी शामिल हैं। भले ही प्रारंभिक इन्फेक्शन कितना ही बुरा क्यों न रहा हो, लॉन्ग कोविड तब भी हो सकता है – कुछ लोगों को लॉन्ग कोविड हो जाता है और उन्हें कभी पता ही नहीं चलता कि उन्हें इन्फेक्शन हुआ भी था!

ऐसा प्रतीत होता है कि लोगों के कुछ समूहों में लंबे-समय के लक्षण विकसित होने का जोखिम अधिक होता है, जिनमें शामिल हैं:

- औरतें।
- दमे, डायबीटीज़, या लंबे-समय की अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोग।

लॉन्ग कोविड का कारण क्या है?

अभी भी यह स्पष्ट नहीं है कि कुछ लोगों में कोविड के इन्फेक्शन के बाद लॉन्ग कोविड क्यों हो जाता है।

हालांकि, जिस सिद्धांत को प्रमाणों द्वारा सर्वाधिक समर्थन प्राप्त है, वह यह है कि प्रारंभिक इन्फेक्शन से उबरने के बाद भी आपका इम्यून सिस्टम सक्रिय रहता है, और यह आपके शरीर के बाकी हिस्सों को प्रभावित करना शुरू कर देता है।

लॉन्ग कोविड से प्रभावित लोगों के ब्लड टेस्ट में उन रसायनों की मात्रा अपेक्षाकृत अधिक पाई जाती है जो आपके इम्यून सिस्टम द्वारा वायरस से लड़ने के दौरान रिलीज़ होते हैं, यहां तक कि वायरस के आपके शरीर से बाहर निकल जाने के काफी समय बाद भी।

इससे आपका इम्यून सिस्टम अत्यधिक संवेदनशील हो जाता है, जिसका अर्थ यह हो सकता है कि आपका इम्यून सिस्टम आपके ही शरीर पर हमला कर देता है। इसका अर्थ यह भी हो सकता है कि जब आपको कोई और इन्फेक्शन हो जाता है तो आप अधिक तीव्रता से प्रतिक्रिया करते हैं, अधिक बीमार होते हैं और अपेक्षाकृत लंबे समय तक बीमार रहते हैं।

कोविड के अन्य पहलू भी हैं जो लॉन्ग कोविड में योगदान दे सकते हैं, जैसे कि:

- गंभीर कोविड के साथ-साथ इंट्यूबेशन या वेंटिलेटर पर रहने जैसे उपचार आपके अंगों को शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- कोविड वायरस आपके शरीर में लंबे समय तक रह सकता है।
- कोविड के साथ आपके अनुभवों से जुड़े सदमे और चिंता के कारण आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है, जिससे आप बीमारी के प्रति और ज़्यादा संवेदनशील हो सकते हैं।
- कोविड के कारण आपके शरीर के कुछ हिस्सों में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है, जिससे कोशिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है। आपके शरीर को सीमित मात्रा में ऑक्सीजन को पूरे शरीर में पहुंचाने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है, जिसके चलते आपके कार्डियोवैस्कुलर (रक्त) सिस्टम पर भी दबाव पड़ सकता है।

लॉन्ग कोविड से आपके रक्त प्रवाह पर असर पड़ सकता है।



लॉन्ग कोविड के लक्षण

इसके लक्षण बहुत अलग-अलग प्रकार के होते हैं, लेकिन सबसे आम तौर पर पहचाने जाने वाले लक्षण इस प्रकार हैं:

- थकावट।
- न्यूनतम काम के बाद लक्षणों का बिगड़ना।
- संज्ञानात्मक बदलाव।
- सांस फूलना।
- दर्द, पीड़ा और सिरदर्द।
- नींद संबंधी कठिनाइयां।



लॉन्ग कोविड के लक्षणों का सबसे आम पैटर्न यह है कि ये समय के साथ बदलते रहते हैं। कभी-कभी आप बेहतर महसूस कर सकते हैं, और बाद में लक्षण वापस आ सकते हैं या बिगड़ भी सकते हैं।

कुछ लोग अन्य लक्षण भी अनुभव करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- चक्कर आना, वर्टिगो (सिर घूमना), या संतुलन से जुड़ी अन्य समस्याएं।
- धड़कन बढ़ना या दिल से संबंधित अन्य समस्याएं।
- मांसपेशियों में कमजोरी।
- लगातार खांसी या छाती में दर्द।
- चकत्ते, खुजली, या चुभन और झुनझुनाहट।
- बुखार या ठंड लगना।
- स्वाद और/या गंध के अहसास का खत्म होना।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे डिप्रेशन, चिंता और तनाव।
- POTS जैसी न्यूरोलॉजिकल समस्याएं।

आपके नरवस सिस्टम में बदलाव आपकी आंत को भी प्रभावित कर सकते हैं, जिससे पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

लॉन्ग कोविड के लक्षणों के कारण गतिशीलता, सामाजिक एवं मानसिक तंदरुस्ती और रोज़मर्रा के जीवन की गतिविधियों में मुश्किल हो सकती है।

थकावट

थकावट लॉन्ग कोविड का सबसे आम लक्षण है।

थकावट का मतलब सिर्फ थके होना, बहुत ज़्यादा सोना या प्रेरणा की कमी होना नहीं है। यह एक ऐसी स्थिति है जो आपके शरीर के हर हिस्से को प्रभावित करती है। इसका अर्थ है कि आपके पास ऊर्जा कम होती है और आपको संभवतः उन कामों को करने में भी मुश्किल हो सकती है जो पहले आसान हुआ करते थे।

अपनी थकावट को दूर करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज़ जो आप कर सकते हैं, वह है **ट्रिगर्स से** बचना। यह पता लगाने की कोशिश करें कि आपके लक्षण क्यों बिगड़ रहे हैं, और खुद को थकान से बचाने के लिए अपनी गतिविधियों को संतुलित करने की कोशिश करें।

ऐसी कुछ तकनीकें हैं जिनका इस्तेमाल आप थकावट के असर को कम करने के लिए कर सकते हैं। थकावट से पीड़ित होने के बाद भी कई लोग जीवन का मज़ा ले पाते हैं।

थकावट के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **थकान और थकावट (Tiredness and Fatigue)** पर हमारी पुस्तिका और **लॉन्ग कोविड से थकावट (Long Covid Fatigue)** पर हमारी फ़ैक्टशीट देखें।



लॉन्ग कोविड में न्यूनतम काम के बाद लक्षणों के और बिगड़ने (**post-exertional malaise**) की भी विशेषता होती है, और यह लॉन्ग कोविड से पीड़ित हर दस में से नौ लोगों को होती है।

पोस्ट-एगज़रश्रल मैलेज़ (Post-exertional malaise, PEM) का अर्थ है कि व्यायाम करने या अन्यथा खुद को ज़रूरत से ज़्यादा स्ट्रेच करने के बाद, आपके लक्षण नाटकीय रूप से बिगड़ जाते हैं। इसके कारण आपके लिए थोड़ा स काम करने के बाद कई दिनों या हफ़्तों तक कामकाज करना मुश्किल हो सकता है।

क्योंकि लॉन्ग कोविड में अक्सर ही कम से कम काम के बाद लक्षण बिगड़ जाते हैं, इसलिए यह बहुत ज़रूरी है कि आप अपने लक्षणों में जबरदस्ती काम करने की कोशिश न करें या खुद को वह सब करने के लिए मजबूर न करें जो आपको लगता है कि आपको करना चाहिए। लॉन्ग कोविड के लक्षणों को नियंत्रित करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपनी गतिविधियों को अपने हिसाब से और सावधानीपूर्वक नियंत्रित करें और अधिक काम करने से बचें।



सांस फूलना

लॉन्ग कोविड से पीड़ित कई लोगों की सांस फूलने लगती है, खासकर कसरत के बाद। आपको शायद छाती में दर्द महसूस हो सकता है, सांस लेने में मुश्किल हो सकती है, या आपको चक्कर आ सकते हैं या सिर घूम सकता है।

समय के साथ यह समस्याएं ठीक हो सकती है, खासकर यदि आपको प्लमनरी रिहैबिलिटेशन या अन्य रिकवरी कार्यक्रमों से सहायता मिल रही हो।

आप नियंत्रित करने और शरीर के पोस्चर को अनुकूल बनाने की तकनीकें भी सीख सकते हैं जो सांस फूलने के प्रभाव को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं।

चूंकि लॉन्ग कोविड अक्सर थकावट के साथ आता है, इसलिए आपको दिए गए किसी भी व्यायाम में ध्यान रखना चाहिए, और सुनिश्चित करना चाहिए कि आप अपने फिज़ियोथेरेपिस्ट या प्रैक्टिशर को अपनी स्थिति के बारे में बताते हैं।

सांस फूलने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **सांस फूलना (Breathlessness)** पर हमारी पुस्तिका और **लॉन्ग कोविड में सांस फूलना (Long Covid Breathlessness)** पर हमारी फ़ैक्टशीट देखें।

i

संज्ञानात्मक बदलाव

लॉन्ग कोविड से आपकी:

- सोच।
- ध्यान और एकाग्रता।
- याददाश्त।
- संवाद कौशल प्रभावित हो सकते हैं।

ऐसा प्रायः थकावट और कम से कम काम के बाद भी लक्षणों के बिगड़ने के कारण होता है।

ये प्रभाव अक्सर आपकी थकावट और सामान्य स्वास्थ्य के स्तर पर निर्भर करते हुए आते-जाते रहते हैं।

आप सहायता नेटवर्क बनाकर, करने योग्य कामों की सूची बनाकर, तथा अपने लिए नोट्स लिखकर इन मुश्किल समयों के लिए तैयारी कर सकते हैं। यदि आपको मुश्किलें आ रही हैं तो अपने आस-पास के लोगों के साथ खुलकर बात करना भी महत्वपूर्ण है।

अधिक जानकारी के लिए, **ब्रेन फॉग (Brain fog)** पर हमारी फ़ैक्टशीट देखें।

i

दर्द और पीड़ा

लॉन्ग कोविड से पीड़ित लोग अक्सर अपने जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द की शिकायत करते हैं। यह दर्द अत्यधिक इस्तेमाल या अत्यधिक काम के कारण हो सकता है, लेकिन यह लगातार भी हो सकता है (**पुराना दर्द**)

आइबुप्रोफेन, एस्पिरिन या पैरासिटामोल जैसी ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक दवाओं से ये दर्द ठीक हो सकते हैं। लेकिन आपको हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि इन दवाओं को सुझाई गई खुराक से अधिक न लें।

पुराना दर्द अक्सर विशेष कारकों, जैसे गर्मी, सर्दी, थकान या कुछ विशेष प्रकार के व्यायाम करने से ट्रिगर होता है। यदि आप अलग-अलग वातावरणों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया पर नज़र रखें, तो आप इन ट्रिगर्स से बचना शुरू कर सकते हैं।

यह जानना बहुत ज़रूरी है कि क्या आपका दर्द **न्यूरोपैथिक** (अर्थात सीधे नरवस सिस्टम के कारण) है या फिर वास्तव में किसी शारीरिक चोट या उत्तेजना की प्रतिक्रिया है। यदि आप ठीक से नहीं जानते हैं, तो यह मान लेना हमेशा सुरक्षित रहता है कि कोई वास्तविक चोट है।

हर दस में से तीन लोगों को लॉन्ग कोविड के कारण सिरदर्द भी होता है। यह पैरासिटामोल या आइबुप्रोफेन जैसी दर्द निवारक दवाओं के साथ ठीक हो सकता है, या आप अंधेरे कमरे में लेट कर देख सकते हैं।

लॉन्ग कोविड से पीड़ित लगभग आधे लोगों ने यह भी पाया है कि उन्हें दर्द के साथ-साथ मांसपेशियों में कमज़ोरी भी होती है। इसके परिणामस्वरूप गतिशीलता संबंधी समस्याएं हो सकती हैं या रोज़मर्रा की गतिविधियां करने में मुश्किल हो सकती है।

यदि आपको लगता है कि आप रोज़मर्रा की गतिविधियों को नहीं कर पा रहे हैं, तो आप फिज़ियोथेरेपी या ऑक्जूपेश्रल थेरेपी सेवा के माध्यम से सहायता प्राप्त कर सकते हैं।



दर्द के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **पुराना दर्द (Chronic Pain)** पर हमारी पुस्तिका देखें।



दिल से संबंधित समस्याएं

लॉन्ग कोविड से पीड़ित कुछ लोगों को, खासकर जिन्हें पहली बार बीमार होने पर अस्पताल में दाखिल किया गया था, दिल से संबंधित समस्याएं हो जाती हैं।

दिल की सबसे आम समस्या है **धड़कन का बढ़ना (palpitations)**। यह तब होती है जब आपका दिल बहुत तेज़ी से और अनियमित रूप से धड़कता है, जिससे आपको चक्कर आ सकते हैं या घबराहट हो सकती है। इससे चोट भी लग सकती है। दिल की तेज़ धड़कनें आमतौर पर नुकसानरहित होती हैं और अपने आप ठीक हो जाती हैं। यदि आपको धड़कनें तेज़ होने के अलावा अन्य लक्षण भी हों या ये लक्षण बार-बार हों तो सहायता लें।

कुछ लोगों को छाती में दर्द भी होता है, खासकर कसरत के बाद।

छाती में दर्द से पीड़ित कुछ लोगों में **मायोकार्डाइटिस (myocarditis)** नामक स्थिति भी हो सकती है। यह आपके दिल की मांसपेशियों की सूजन (शोथ) होती है। इससे दर्द और असुविधा हो सकती है, लेकिन आमतौर पर यह खतरनाक नहीं होता।



बुखार

ऐसा प्रतीत होता है कि लॉन्ग कोविड से प्रभावित लोगों में तनावग्रस्त या बीमार होने पर बुखार आने की संभावना ज़्यादा होती है, तब भी जब उनमें कोविड के अन्य लक्षण न हों।

यदि आपको नियमित रूप से बुखार होता रहता है, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर से विचार-विमर्श करें कि आप इससे कैसे निपट सकते हैं। कई लोगों ने पाया है कि पैरासिटामोल लेने से उनका बुखार कम हो सकता है।



महत्वपूर्ण: आपको कभी भी लेबल पर सुझाए गए से ज़्यादा पैरासिटामोल नहीं लेनी चाहिए। यदि आप अन्य दवाएं ले रहे हैं, तो यह सुनिश्चित करने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि उनमें से कोई भी दवा पैरासिटामोल के साथ परस्पर क्रिया नहीं करेगी।

i

मानसिक स्वास्थ्य

अस्पताल में दाखिल कोविड मरीज़ों में से लगभग आधे, तथा कई कोविड मरीज़ जो कभी अस्पताल में दाखिल नहीं हुए थे, बताते हैं कि उनके अनुभवों के परिणामस्वरूप उन्हें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं।

चूंकि लॉन्ग कोविड के बारे में भी ठीक से जानकारी नहीं मिल पाई है और स्थिति लगातार विकसित हो रही है, इसलिए हो सकता है कि आपको भविष्य के बारे में अनिश्चितता और संदेह से भी निपटना पड़े, जो बहुत तनावपूर्ण हो सकता है।

बहुत से लोग जिन्हें कोविड हो चुका है, निम्न समस्याएं होने के बारे में बताते हैं:

- डिप्रेशन।
- चिंता।
- PTSD.
- उनके अनुभवों से जुड़ा तनाव या ज़िल्लत।

i

अधिक जानकारी के लिए, कृपया **मानसिक तंदुरुस्ती (Mental Wellbeing)** पर हमारी पुस्तिका देखें।

निदान (डायग्नोसिस) प्राप्त करना

लॉन्ग कोविड का निदान (डायग्नोज़) करवाने के लिए, यह ज़रूरी है आपको कभी किसी समय कोविड-19 हुआ हो, और आपके लक्षणों के अन्य संभावित कारणों को खारिज किया जाना चाहिए।

सभी डॉक्टर लॉन्ग कोविड के बारे में नहीं जानते हैं। अपने डॉक्टर को आपके निदान में मदद करने के लिए:

यदि आपको पता है कि आपको पहले कोविड हो चुका है, तो संभावित लॉन्ग कोविड के किसी भी लक्षण पर चर्चा करते समय डॉक्टर को इस बारे में बताएं।

यदि आपको ठीक से नहीं पता है कि आपको कोविड हुआ था या नहीं, तो एंटीबॉडी टेस्ट के लिए कहें (हालांकि, यदि आपका टीकाकरण हो चुका है तो यह टेस्ट शायद ठीक परिणाम नहीं दे)।

हो सके, तो लक्षणों की डायरी बनाएं।

हाल ही में आपने जिस भी बीमारी, चोट या तनाव का अनुभव किया हो, उसके बारे में खुलकर बताएं।

अप टू डेट रहना

हमने इस गाइड में सबसे नवीनतम जानकारी उपलब्ध कराने की अपनी पूरी कोशिश की है। लेकिन, क्योंकि यह एक प्रकाशित दस्तावेज़ है, इसलिए इसमें अपडेट सीमित हैं।

लॉन्ग कोविड और लक्षणों को नियंत्रित करने पर निरंतर, नियमित रूप से नवीनतम जानकारी के लिए, इन वेबसाइटों पर जाएँ:

- NHS Inform - nhsinform.scot
- CHSS वेबसाइट - chss.org.uk
- longcovid.org

आपके इलाके में लॉन्ग कोविड सहायता नेटवर्क हो सकते हैं। Facebook और अन्य सोशल मीडिया पर भी देखना उपयोगी रहेगा।



सहयोग खोजना

CHSS कई प्रकार की सेवाएँ प्रदान करता है, जैसे:

- सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा सहायता (Community Healthcare Support) सेवा
- सलाह लाइन (कॉल करें **0808 801 0899**)
- विशेष लक्षणों और उन्हें नियंत्रित करने के तरीकों के बारे में विस्तृत जानकारी यहां उपलब्ध हैं
chss.org.uk/resources-hub

CHSS में लॉन्ग कोविड के लिए सपोर्ट ग्रुप और लॉन्ग कोविड व्यायाम कक्षाएं भी हैं। अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए, हमारी सलाह लाइन पर कॉल करें।

आपके लक्षणों को नियंत्रित करने में आपके दोस्त और परिवार सहयोग दे सकते हैं और आपकी बात भी सुन सकते हैं।

आपका डॉक्टर, आपकी सहमति से, आपको अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों और सहायता सेवाओं के पास भेज सकता है, जैसे: ऑक्यूपेश्नल थेरेपी, काउंसलिंग, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट, या दर्द से राहत देने वाले क्लीनिक।

हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट भेजें

advice@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं कि स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों को सहयोग देने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए, यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



हमारे सभी संसाधनों को
देखने के लिए यहां स्कैन
कर

दिसंबर 2024 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा दिसंबर 2027

E39-v.1.0-April25

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं (SC018761))