

بالغ افراد میں لانگ COVID اور پوسٹ - COVID سنڈروم

یہ فیکٹ شیٹ آپ کو یہ جاننے میں مدد کرے گی کہ مدد لانگ COVID اور پوسٹ-COVID سنڈروم سے بحالی کے دوران اپنی صحت اور تندرستی کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے آپ خود کیا کر سکتے ہیں اور مشورہ کب اور کہاں سے حاصل کرنا ہے۔

لانگ COVID کیا ہے؟

آپ نے لوگوں کو 'لانگ COVID' اور 'پوسٹ-COVID سنڈروم' دونوں کا حوالہ دیتے ہوئے سنا ہوگا۔

لانگ COVID کوئی بھی ایسی علامات ہیں جو COVID-19 کی شروعات کے بعد 4 ہفتوں سے زیادہ رہتی ہیں۔ ان میں پوسٹ-COVID سنڈروم اور COVID-19 کی وہ علامات شامل ہیں جنہیں ختم ہونے میں 4-12 ہفتے لگتے ہیں۔

پوسٹ-COVID سنڈروم وہ علامات ہیں جو COVID-19 انفیکشن کے دوران یا اس کے بعد پیدا ہوتی ہیں جو 12 ہفتوں سے زیادہ جاری رہتی ہیں اور کسی اور تشخیص کے ذریعے انکی وضاحت نہیں کی جاسکتی۔

شدید COVID-19 سے بازیابی میں اور پوسٹ COVID علامات کے جانے میں 2-12 ہفتے یا اس سے بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ چاہے کم درجے کی ہوں یا ہسپتال میں کنیر کی ضرورت ہو، علامات جاری رہ سکتی ہیں، دوبارہ پیدا ہو سکتی ہیں ان میں اتار چڑھاؤ آسکتا ہے، اور نئی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اس فیکٹ شیٹ میں تعریفیں وہی ہیں جو نیشنل انسٹیٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسیلینس (NICE NG188 -2022) استعمال کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگ لانگ COVID اور پوسٹ-COVID سنڈروم سے بہتر ہو جاتے ہیں۔ NIHR 2021 رپورٹ کے مطابق COVID-19 کی تشخیص والے 10 میں سے 3 افراد میں 4 ہفتوں کے بعد کم از کم 1 علامت موجود ہو گی، جو 12 ہفتوں کے بعد 10 میں سے 1 فرد تک رہ جائے گی۔ چاہے وہ ہسپتال میں داخل ہوں یا نہ ہوں، کچھ لوگوں میں 6 ماہ بعد بھی علامات موجود ہوں گی۔

ممکنہ لانگ COVID علامات

لانگ COVID کے لیے علامات کی ایک وسیع رینج کی اطلاع دی گئی ہے اور یہ علامات کے جھرمٹ کے ساتھ ظاہر ہو سکتی ہیں، اکثر اوور لیپ ہوتی ہیں، جو اتار چڑھاؤ، وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل ہو سکتی ہیں اور جسم کے کسی بھی نظام کو متاثر کر سکتی ہیں۔ لانگ کووڈ کے شکار افراد میں درج ذیل علامات میں سے کوئی بھی علامات پیدا ہو سکتی ہیں، لیکن سب سے عام ہیں تھکاوٹ، سونگھنے کی حس میں کمی (اونوسمیا)، نفسیاتی خلل، 'دماغی دھند'، سانس پھولنا، سینے کی جکڑن، کھانسی اور نیند میں خلل۔

عام علامات	اعصابی نظام کی علامات	Musculoskeletal علامات	معدے کی علامات
تھکاوٹ (سب سے عام علامت)	'دماغی دھند'، ارتکاز میں کمی یا یادداشت کے مسائل ('علمی خرابی')	جوڑوں کا درد	پیٹ کا درد
بخار	سر درد	پٹھوں میں درد	متلی
پھیپھڑوں کی علامات	نیند میں خلل	کان، ناک اور گلے کی علامات	اسہال
سانس پھولنا	پیریفرل نیورپتی علامات (پن اور سوئیاں، بے حسی)	ذائقہ اور/یا بو کا نقصان	اور بھوک میں کمی
کھانسی	ڈیلیریم (بوڑھے لوگوں میں)	ٹینیشن	نفسیاتی علامات
دل کی علامات	ڈرمیٹولوجیکل جلد پر دھبے	کان کا درد	ڈپریشن کی علامات
سینے کی جکڑن		گلے کی سوزش	پریشانی کی علامات
سینے کا درد		چکر آنا	
دھڑکن			

میں اپنی مدد کے لیے کیا کروں؟

اجابت میں تبدیلی، چھاتی میں تبدیلی، نئی چھانیاں یا اندام نہانی سے غیر معمولی خون بہنا شامل ہیں۔ www.cancerresearchuk.org میں قابل غور علامات کا ایک بہت ہی کارآمد خاکہ موجود ہے۔

آپ کو اپنے اہداف، علامات کی تبدیلیوں (اس کے لیے علامات سے باخبر رہنے والی ایپ مفید ہو سکتی ہے)، آپ کی پیشرفت اور آپ کی بحالی کے بارے میں آپ کے ذاتی محسوسات کی نگرانی کرنا مفید ہوگا۔

سپورٹ گروپس قائم کیے گئے ہیں جو لوگوں کے لیے اپنے تجربات کا اشتراک کرنے، مشترکہ بنیاد تلاش کرنے اور مدد کی پیشکش کرنے کے لیے مفید ثابت ہو رہے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے 'میں مزید معلومات کہاں سے لے سکتا ہوں؟' سیکشن دیکھیں۔

آپ مقامی طور پر ایسی سرگرمیوں اور تفریحات میں مشغول ہونے کا موقع حاصل کر سکتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، یا ہونے کی کوشش کرنا چاہتے ہیں تو آپ سوشل پریسکرائیونگ اسکیم میں شامل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی دلچسپی ہو تو مزید معلومات کے لیے اپنے GP پریکٹس سے پوچھیں۔

اگر آپکو لگتا ہے کہ آپ کو لانگ COVID ہے تو اسے علاج کے لئے سوالات پوچھنا اور منصوبہ بندی اور فیصلوں میں شامل ہونا ضروری ہے جو آپ کی بحالی میں معاون ثابت ہوں گے۔

اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ تک رسائی ہے، تو NHS سائٹ yourcovidrecovery.nhs.uk مفید، تفصیلی مشورہ دہی ہے کہ کس طرح مخصوص علامات کی ایک پوری رینج کا سامنا کیا جائے جس میں سانس کی تکلیف، دل کی علامات، کھانسی، اضطراب اور بہت سے دوسرے لوگوں میں قوت ارتکاز میں کمزوری شامل ہیں۔

آپ کو ان علامات کا بھی خیال رکھنا چاہیے جو COVID سے غیر متعلق دیگر وجوہات سے ہو سکتی ہیں لیکن ان پر فوری توجہ کی ضرورت ہے۔ منفی COVID-19 ٹیسٹ کے ساتھ 3 ہفتوں سے زیادہ جاری رہنے والی کھانسی اور سانس لینے میں دقت پھیپھڑوں کا کینسر ہو سکتی ہے، کوئی شک ہو تو، GP سے بات کریں یا NHS 111 کو فون کریں۔ دیگر علامات میں آپ کے پاخانہ، پیسباب یا تھوک میں خون، نگلنے میں تکلیف،

میں اپنی مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟ (جاری ہے)

مقبول انتخاب گلاب، یوکلٹس، لیموں اور لونگ ہے۔ ویب سائٹس www.AbScent.org اور www.fifthsense.org.uk اچھی ایڈوائس دے سکتی ہیں۔

اگر آپ کی علامات بہتر نہیں ہو رہیں یا خراب ہیں تو آپ کو GP پریکٹس سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کے ساتھ ایسے اہداف طے کریں جو حقیقت پسندانہ، بامعنی اور ایسی رفتار سے ہوں جو آپ کے لیے درست ہو، آپکی تفتیش یا پوسٹ-COVID کلینک اپوائنٹمنٹ سے پہلے اور بعد میں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی جنرل ہیلتھ کے لیے اپنی کٹیر کریں جیسا کہ صحت مند کھانا، سونا اور پھر سے متحرک ہونا، خاص طور پر اگر COVID-19 نے آپکو کام کرنے سے روک دیا ہو۔ اپنی کوویڈ ریکوری ویب سائٹ کا 'منیجنگ ڈیلی ایکٹیویٹیز' سیکشن دیکھیں (نیچے لنک)۔ لانگ COVID کی ایک بہت عام علامت سونگھنے کی حس کا کھو جانا ہے۔ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ دن میں کئی بار چار مختلف خوشبوؤں کو سونگھ کر اسے 'بو کی تربیت' کے ذریعے بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ ایک

یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں

اپریل 2021 میں، ONS نے رپورٹ کیا کہ 6 مارچ 2021 سے چار ہفتوں کے عرصے میں: 1.1 ملین لوگوں کو 4 ہفتوں سے زیادہ عرصے تک علامات رہیں (لانگ COVID)؛ 697,000 میں 12 ہفتوں سے زیادہ تک علامات رہیں (پوسٹ-COVID سنڈروم)؛ 70,000 مشتبہ COVID-19 کے مریضوں میں ایک سال بعد بھی علامات رہیں؛ 674,000 میں ایسی علامات تھیں جنہوں نے انکی زندگیوں کو بری طرح متاثر کیا اور 196,000 میں ایسی علامات تھیں جنہوں نے انکی روزمرہ کی سرگرمیوں کو 'بہت زیادہ' محدود کر دیا۔

میں کیا ہونے کی توقع کر سکتا ہوں؟

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپکو ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کی سپورٹ حاصل ہے، اگر آپکی علامات طویل یا شدید ہیں، تو آپ کو مخصوص حالات کے لیے NHS پوسٹ-COVID کلینک یا مقامی سروسز کو ریفر کیا جا سکتا ہے۔

یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا آپکی علامات کسی اور وجہ سے ہو رہی ہیں اور یہ جاننے کے لیے کہ آپکا COVID-19 انفیکشن آپکو کیسے متاثر کر رہا ہے، مزید جانچ اور مناسب تحقیقات کا اہتمام کیا جائے گا۔ ان میں خون کے ٹیسٹ، مناسب ورزش کی جانچ، بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن کی نگرانی اور سانس لینے میں دشواری ہو تو سینے کا ایکسرے اور مینٹل ہیلتھ سے متعلقہ تشویش ہو تو مناسب ریفرل شامل ہو سکتے ہیں۔

فالو اپ ضروری ہے۔ چونکہ لانگ COVID کی علامات میں اتار چڑھاؤ آ سکتا ہے اور نئی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں، ہو سکتا ہے جب آپکو پہلی بار دیکھا جائے گا تو آپ ٹھیک ہوں، لیکن پھر بھی آپ کو فالو اپ کی ضرورت ہے۔

زیادہ تر لوگ لانگ COVID سے چند ہفتوں میں بہتر ہو جائیں گے۔ اگر آپکی علامات شدید نہیں، تو ہو سکتا ہے آپ خود ٹھیک ہو جائیں۔ پچھلا حصہ دیکھیں۔

اگر آپ نے اپنے جی پی کے پاس گئے اور لانگ COVID کا شبہ ہے، تو آپکو ہیلتھ کیئر پروفیشنلز آپ سے مزید معلومات (ہسٹری) لیں گے۔ اس میں شامل ہوگا کہ آیا آپکو COVID-19 ہوا ہے، یا آپکو لگتا ہے کہ آپکی جسمانی علامات ہیں، آپ کو یہ کتنے عرصے سے ہیں اور کیا آپ اور طبی مسائل ہیں جیسے ذیابیطس، دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی بیماری COPD، اور نقل و حرکت کے مسائل۔

وہ آپ سے یہ بھی پوچھیں گے کہ کیا آپکو اپنی یادداشت یا سوچنے میں مسئلہ ہے (کچھ لوگ اسے 'brain fog' کہتے ہیں)، آپ روزانہ اس سے کس طرح نمٹ رہے ہیں آپکے مزاج اور رویے میں کیا تبدیلی آ رہی ہے۔ وہ ٹیسٹوں کے دوران آپکو ایک منٹ سے زیادہ بیٹھنے اور کھڑے ہونے کا کہہ کر آکسیجن کی سطح چیک کر سکتے ہیں یا آپ سے گھر میں اسکی نگرانی کا کہہ سکتے ہیں جو چھوٹے سے آلے کے ذریعے ہوتی ہے جسے انگلی کے سرے پر کلپ کیا جا سکتا ہے۔

میں مزید معلومات کہاں سے لے سکتا ہوں؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو لانگ COVID ہے

اگر آپ لانگ COVID علامات کے بارے میں فکر مند ہیں جن کا دورانیہ 4 ہفتوں سے زیادہ طویل ہے، اور وہ بگڑ رہی ہیں، بہتر نہیں ہو رہی ہیں یا آپکے لئے تشویش کا باعث بن رہی ہیں، تو اپنی GP پریکٹس سے رابطہ کریں۔ ان کے لیے یہ طے کرنا اہم ہوگا کہ آیا یہ لانگ COVID ہے، یا اس سے غیر متعلقہ مسئلے کی وجہ سے ہیں جس پر فوری توجہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

طبی مدد کب حاصل کی جائے

لانگ COVID – ان لوگوں کے لیے ایک کتابچہ جن میں علامات ہیں جو COVID-19 کے بعد جاری یا بڑھ رہی ہیں:
<https://www.sign.ac.uk/media/1825/sign-long-covid-patient-booklet-v2.pdf>
COVID-19 ریپڈ گائیڈنس: COVID-19 کے طویل مدتی اثرات کا انتظام
NICE گائیڈ لائن [NG188] – پبلک کے لیے انفارمیشن
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng188/informationforpublic>
آپ کی COVID سے بحالی
<https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk>

COVID-19 سروائیورز گروپ یو کے:
https://www.selfhelp.org.uk/COVID-19_Survivors_Group_UK
لانگ COVID سپورٹ:
<https://www.longcovid.org>
RCOT گائیڈنس
<https://www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy>

لانگ COVID (پوسٹ-COVID سنڈروم) کے بارے میں مزید تفصیلات کے لیے براہ کرم آپ برطانیہ میں جہاں ہیں اس سے متعلقہ NHS کی ویب سائٹ دیکھیں۔ آپکی فارمیسی ٹیم کا ایک رکن علامات سے نجات اور مزید ایڈوائس میں بھی مدد کر سکتا ہے۔