

ME کی علامات :

PEM

Post exertional malaise



مائالجک انسيفالوپيٽهي (ME) انجمن ناروے

کیا آپ مزید معلومات چاہتے ہیں؟

یہ ضروری ہے کہ ہر وہ شخص جسکا ME کے مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے وہ سمجھے کہ PEM کیا ہے، چاہے آپ خود مریض ہوں، مریض کے رشتہ دار ہوں یا صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور ہوں۔ ME انجمن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

www.me-foreningen.no/pem

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ME کے شکار افراد کو مشقت کے نتیجہ میں ایک غیر معمولی جسمانی ردعمل ہوتا ہے۔ مدافعتی نظام میں، خلیات کی توانائی پیدا کرنے کی صلاحیت میں، دل کے عمل میں اور ذہنی افعال میں غیر معمولیات پائی گئی ہیں۔

ME سے نمٹنے میں سرگرمی اور آرام کے درمیان ایک اچھا توازن تلاش کر کے PEM سے بچنا شامل ہے۔ ME کبھی بھی غیر متوقع آسکتا ہے اور اس میں اتار چڑھاؤ ہو سکتا ہے، لہذا بہتری یا خرابی پیدا ہو سکتی ہے، اور ضروری نہیں کہ اسکی وجہ ہمیں پتہ ہو۔

اگر آپ کو PEM ہو گیا ہے تو ضروری ہے کہ آپ تب تک آرام کریں جب تک آپ دوبارہ بہتر محسوس نہ کریں۔

یاد رکھیں:

- ME میں مبتلا افراد صحت مند نظر آسکتے ہیں، لیکن وہ سرگرمیوں سے پہلے اور بعد آرام کرتے وقت آپکو نظر نہیں آتے۔ آپ ایک مختصر ملاقات سے اس بات کا اندازہ نہیں لگا سکتے کہ ایک ME مریض کتنا صحت مند ہے۔
- PEM دیر سے آسکتی ہے اور زیادہ دیر تک رہ سکتی ہے۔
- ME کے شکار اشخاص کی برداشت انفرادی ہوتی ہے۔ جو سب سے زیادہ بیمار ہوتے ہیں انکی برداشت کی حد انتہائی کم ہوتی ہے۔
- بے شک ME متاثرہ افراد ایک دن کوئی فعل کر بھی لیں تو یہ یقینی نہیں ہے کہ وہ اگلے دن، یا اس کے اگلے دن دوبارہ ایسا کر پائیں۔

رابطہ پتہ:

Norges ME-forening
Nedre Slottsgate 4 M
OSLO 0157

21 68 81 50

ٹیلی فون:

ای میل:

post@me-foreningen.no

رکنیت کے لیے ای میل:

medlem@me-foreningen.no

تنظیم نمبر 982 913 160

www.me-foreningen.no

ME سے متاثرہ افراد میں کئی علامات ہوتی ہیں

- تھکن
- درد
- نیند میں مشکلات
- ذہنی مسائل
- متلی
- بصری خلل
- بلڈ پریشر اور درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے میں دشواری
- گلے کی سوزش، دردناک لمف نوڈس اور انفلوئنزا ہونے کا احساس
- آواز، روشنی، بو اور لمس میں انتہائی حساسیت
- اور بہت سی دوسری علامات بھی

ME کے شکار افراد ہر قسم کی مشقت کے بعد، چاہے وہ جسمانی، ذہنی یا جذباتی ہو، اپنی تمام علامات میں بگاڑ کا تجربہ کرتے ہیں۔ حسی نقوش بھی علامات کی مزید خرابی کا باعث بن سکتے ہیں۔

اسے PEM کہتے ہیں

post exertional malaise کا مطلب مشقت سے پیدا ہونے والی بے چینی یا بعد از مشقت علامات کا بگڑنا ہے۔ اسے anstrengelsesutløst narvijsn symptomfor- یا sykdomsfølelse verring کہا جاتا ہے۔

PEM کے آنے میں تاخیر ہو سکتی ہے، اکثر اوقات مشقت کے ایک یا دو دن بعد۔ ردعمل ایک طویل وقت تک جاری رہ سکتا ہے، اور آپکو مشقت سے قبل حالت میں آنے کئی دن یا ہفتے بھی لگ سکتے ہیں۔ بعض اوقات خرابی مستقل ہو سکتی ہے۔

