

Daalka ka dambeeya fayraska: hagaha maareynta

Hagahan waxa qoray Ururka Dhakhaatiirta Ingiriiska ee ME/CFS (BACME) kaas oo ah hay'ad kala duwan u leh xirfadlayaasha UK kuwaas oo ku lug leh bixinta adeegyada caafimaad ee waxtarka leh ee bukaanada qaba Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (oo loo yaqaan ME, CFS/ ME ama ME/CFS).

Macluumaadka lagu bixiyay tilmaan-bixiyahan ayaa ka soo jiidanaya aqoonta bukaan-socodka ee shaqaalaha ka soo jeeda noocyada kala duwan oo daaweyn ah iyo asal caafimaad, kuwaas oo leh sannado badan oo waayo-aragnimo la wadaago oo ka shaqeynaya daalka joogtada ah. Dadka yeeshay daal ka dib fayraska iyo ME/CFS; iyo daryeelayaasha dadka qaba ME/CFS ayaa sidoo kale ku lug lahaa qorista dukumeentigan.

Maxay muhiim u tahay sida aad u maareeyso daalka markaad jiran tahay?

Tilmaantan ujeedadeedu waa in la siiyo talo lagu caawinayo dadka jirro ka dib, sida infekshanka fayraska, si ay isugu dayaan inay maareeyaan oo ay u yareeyaan daalka laga yaabo inay la kulmaan. Waxaa jiray cilmi-baaris aad u yar oo la sameeyay iyadoo lagu eegayo sida loo maareeyo daalka marxaladaha hore ee ka dib caabuqa. Wali si kalsooni leh uma garanayno jawaabta cilmiyaysan ee ku saabsan in maareynta daalka siyaabo kala duwan u horseedayso natiijooyin kala duwan xagga soo kabashada. Dad badan oo ay la kulmeen daal muddo dheer, oo ay weheliyaan kuwa ku dhacay ME/CFS, ayaa sheegay in ay jeclaan lahaayeen in ay hore u heleen talo wanaagsan oo ku saabsan xanuunka iyaga oo ku saabsan sida loo maareeyo daalka. Daalku wuxuu faragelin karaa dhinac kasta oo nolol maalmeedka ah si aad u barato sida loola tacaalo, iyo ku kalsoonaanta xeeladaha waxtarka leh, waxay kaa caawin kartaa yaraynta saameynta daalka.

Waa maxay daalku?

Daalku waa calaamad caadi ah oo lagu garto caabuqyo kala duwan. Waa qayb caadi ah oo ka mid ah jawaabta jidhka ee la dagaalanka caabuqa. Caadiyan daalku si dhakhso ah ayuu u tagaa marka jidhku la tacaalo caabuqa. Daalka ka dambeeya fayraska waa marka daalka ku bilaabmay caabuqa fayrasku uu sii socdo muddo dheer ka dib marka uu cudurku tagaa. Noocyada kale ee caabuqa ayaa sidoo kale u horseedi kara calaamado daal joogto ah. Daalka way adkaan kartaa in la qeexo waxaana badanaa loo tixraacaa 'calaamadaha aan la arki karin'. Dadka la kulmaan daal daran waxay inta badan ku tilmaamaan daal dhammaystiran oo jireed iyo maskaxeed kaas oo ka duwan daalka maalinlaha ah ee qof walba uu la kulmi doono mararka qaarkood. Soo kabashada ka dib dhaqdhaqaaqa ayaa isbedelaya, markaa nasasho iyo hurdo ayaa laga yaabaa inay dareemaan raaxo darro. Daalku wuxuu saamayn ku yeelan karaa qayb kasta oo nolosha ka mid ah oo ay ku jiraan dugsiga ama shaqada, nolosha guriga, hawlaha bulshada, ciyaaraha iyo xidhiidhaha.

Yaa haleela daalka fayraska kadib?

Daalka ka dambeeya fayraska wuxuu saameeyaa dadka da' kasta leh, oo ay ku jiraan carruurta, dhalinyarada, iyo dadka waaweyn ee da' kasta leh. Darnaanta iyo dhererka wakhtiga uu qof la kulmo daal had iyo jeer ah kama tarjumayso darnaanta caabuqa bilowga ah ama heerarkoodii hore ee jirdhiska. Dadka qaar aad ayey u xanuunsan karaan bilawga jirrada

laakiin si dhakhso ah ayey uga soo kabtaan, halka dadka kale laga yaabo inay qabaan jirro fayras fudud oo keliya laakiin waxay ku sii socon karaan daal daciif ah muddo dheer ka dib.

Sida loo maareeyo daalka inta lagu jiro caabuqa

Nasasho: Tani waa tan ugu muhiimsan maadaama ay u oggolaaneyso jirkaaga inuu diiradda saaro la tacaalidda caabuqa. Xaaladdan oo kale, nasasho macnaheedu waa nasinta jidhka iyo maskaxda, sidaas darteed samaynta wax aad u yar - TV, telefoon ama isticmaalka internetka. Isticmaal abka nasashada, neefsashada iyo ka fiirsashada si aad u taageerto nasasho tayo leh. Haddii wax aysan kuu shaqeyn, isku day wax kale ilaa aad ka hesho wax ku shaqeeya. Isticmaalka waqtiyo nasasho oo tayo leh oo joogto ah ilaa maalintaada waxay taageeri doontaa soo kabashadaada - wax yar oo inta badan waa waxtar badan. Iska yaree wax kasta oo dareen dareen ah oo ku dareensiinaya kacsanaan ama u baahan - sida buuqa iyo nalka dhalaalaya. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa gelinta dareenka si ay kaaga caawiso inaad nasato oo aad nasato - sida muusiga nasashada ee aad jeceshahay, buste, udgoonka, ama dhalada biyaha kulul.

HAWSHA: Heerarka nashaad ha hooseeyo – labadaba hawlaha jirka iyo garashada (fekerka) marka ay labaduba isticmaalaan tamar. Haddii aad la halgamayso caajiska, maskaxdaadu mashquul bay ku jirtaa, ama aad welwelsan tahay, isku day oo ka fikir dhaqdhaqaaqyada tamarta yar ee lagu raaxaysanayo. Ku samee kuwan wakhti gaaban oo nasasho joogto ah.

NAFAQO: Ku wad wax cunista iyo cabbitaanka, adigoo si caadi ah u samee sida caadiga ah ee suurtoogalka ah oo ilaali cunto dheellitiran. Wax yar iyo inta badan ayaa laga yaabaa inay ku caawiyaan haddii rabitaankaagu hooseeyo, halkii aad ka heli lahayd cuntooyin waaweyn. Kordhi qaadashada dareerahaaga, gaar ahaan haddii aanad maarayn in aad wax badan cunto. **GUURKA:** Haddii ay suurtagal tahay, kac oo si tartiib ah oo tartiib ah u soco dhawr jeer maalin kasta si jidhkaagu u socdo oo uu u caawiyo wareegga (dhaqdhaqaaqa dhiigga ee jidhkaaga). Haddii aad tan aad u xanuunsan tahay, markaa waxaad isku dayi kartaa oo aad sariirta ku dul wareegtaa wax yar - iskala bax, dhaqdhaqaaqinta dhammaan kala-goysyadaada, oo aad murqahaaga xoojiso oo dejiso.

WAQTIGA SI: Caabuqyadu waxay dadka u saameeyaan heerar kala duwan, markaa naftaada sii wakhtiga aad u baahan tahay si aad uga soo kabsato. Saamaynta kadambaysa mar walba kama tarjumayso darnaanta caabuqa. Badanaa waxaa jiri doona cadaadis ah inaad sida ugu dhaqsaha badan ugu soo laabato hawlahaagii caadiga ahaa. Ha degdegin hana riixin.

KU MADADAALSO: Samee xoogaa tamar yar oo firfircooni ah maalin kasta. Wax kasta oo aad jeceshahay taasi ma aha dadaal. Isku dheelitir hawlaha iyo nasashada caadiga ah.

JOOJI WAXBARASHADA/ SHAQADA: Ilaa aad si buuxda u caafimaad qabtid, waa in aad joojisaa daraasadaha ama shaqada si aad jidhkaaga ugu ogolaato in uu xooga saaro la dagaalanka caabuqa iyo soo kabashada. Ha iloobin shaqo aan mushahar lahayn sida mas'uuliyadaha daryeelka weli waa shaqo. Xaaladahan, waxaa laga yaabaa inaad u baahato taageero dibadda ah si aad u qaadato doorarkaada daryeel. Macluumaad dheeraad ah oo faahfaahsan oo ku saabsan xeeladahan ayaa lagu daboolay bogagga 'Macluumaad Dheeraad ah'

Waa maxay talaabooyinka xiga?

ISKU DAY WAXQABADKA: Haddii aad dareento in daalkaagu soo hagaagayo, isku day in yar oo nashaadaad ah (malaha in ka yar inta aad u malaynayso) ka dibna wax yar naso. Isku day mar labaad isla hawshaas, laga yaabee maalinta xigta. Soo hel heerka adigo aad maamuli

karto. Milicso oo go'aanso haddii jidhkaagu uu wax badan qaban karo ama u baahan yahay dhaqdhaqaaq yar. Ku dadaal inaad iska caabiso inaad ku riixdo daalkaaga. Hoos u dhig waxa aad filayso oo dhegayso sida jidhkaagu ula qabsanayo kala-guurkan. Noqo qof macquul ah oo u Naxariista naftaada.

HAWLAHA 'FIKIRKA': Markaad bilowdo inaad horumariso, way sahlanaan kartaa in la iloobo in 'fekerka' hawlaha sida hubinta iimaylka, akhrinta, go'aan qaadashada, iyo ka werwerka naftaada ama kuwa kaleba dhammaan waxay isticmaalaan tamar. Isku day inaad xaddido dhaqdhaqaaqyadan adigoo samaynaya wakhti go'an, ka dibna qaado NASASHO. Si tartiib tartiib ah u kordhi hawlahaan si la mid ah dhaqdhaqaaqa jirka. Dadka qaarkiis waxay ogaadaan in hawlahaan ay qaataan waqti dheer si ay uga soo kabtaan.

SI TARTIB AH U KORDHI HAWLAHA: Badanaa dadku waxay isku dayaan oo kordhiyaan heerarkooda dhaqdhaqaaq si degdeg ah sidaas darteed dib u dhac ayaa ku yimaada. Haddii shaki kaaga jiro, si tartiib ah u soco laakiin si tartiib ah u soco. Markaad la shaqaynayso dadka la nool daalka muddada dheer, dhaqdhaqaaqa waxa laga yaabaa in la kordhiyo labadii toddobaadba mar. Waxaa laga yaabaa inaad u baahnayn inaad tan si tartiib ah u socoto, laakiin waxay ku siinaysaa dareen xawli ah. Isku dayga inaad 'ku riixdo' daalku caadi ahaan faa'iido ma leh.

Nasasho: Jidhkaagu wuxuu u baahan yahay nasasho si uu bogsashada u sii wato. Sii wad inaad haysato nasasho gaagaaban maalintii, maalin kasta, xitaa marka aad soo hagaagayso. Jooji oo waxba ha samayn, maskaxdaada deji, laga yaabee adigoo isticmaalaya xeelado nasasho ama neefsasho ah. U ogolow muruqyadaadu inay si buuxda u dejiyaan.

JIDKA MAALMEEDKA: Joogto maalin kasta oo macquul ah hurdo, cunto cunid iyo hawl maalmeed si aad jidhka uga caawiso in uu is dejiyo. Si tartiib ah ugu beddel jadwalkaagii caadiga ahaa, laakiin ha ku degdegin. Qofka caafimaadka qaba wuxuu qaadan karaa 2 toddobaad si uu ula qabsado isbeddelka qaabka hurdada, markaa waxay kugu qaadan kartaa waqti dheer.

SI TAXADIR LEH U JIMICSO: Jimicsiga wuxuu u baahan yahay in loo wajaho si la mid ah dhammaan hawlaha. Jimicsi dabacsan, sida kala bax, ama socod gaaban ayaa waxtar leh. Xitaa haddii aad sida caadiga ah sameyso jimicsi badan, waxaa muhiim ah inaad sameyso wax yar oo kaliya oo ah waxaad caadiyan samayn lahayd iyo xoogaa ka hooseeya. Si tartiib ah dib ugu bilaw jimicsiga, sug si aad u aragto sida jidhkaagu u falceliyo, ka dibna si tartiib ah u kordhi.

WAXBARASHADA/ SHAQO: Waxaa laga yaabaa inaad ka baxdo dugsiga ama kulliyadda ama shaqada in ka badan intii markii hore la filayay oo aad diyaarsato soo laabasho tartiib ah. Carruurta iyo dhalinyarada, hubi in dugsigu ka warqabo inay dareemayaan daal oo u baahan doonaan isbedel ku yimaada barnaamijka waxbarasho sida bilawga dambe iyo meel nasasho oo aamusan oo laga ilaalinayo haddii ay dugsiga joogaan, ama shaqada la taageeray haddii guriga la joogo. Haddii aad shaqaynayso, la hadal maamulahaaga oo hel la-talin caafimaadka shaqada si aad u aragto la-qabsiga la samayn karo. Waxa kale oo laga yaabaa inaad u baahato qoraal ku habboon GP-gaaga. Ikhtiyaarada taageerada muddada dheer ayaa laga yaabaa inay u baahdaan in loo aqoonsado doorarka shaqo/daryeelka ee aan mushaharka lahayn.

KU MADADAALSO: Ha iloobin inaad u baahan tahay madadaalo noloshaada. Marka ay dadku bilaabaan inay dib ugu soo noqdaan nolol maalmeedka, waxay diiradda saaraan dhammaan waxyaabaha u muuqda inay lagama maarmaan tahay, laakiin waxaad u baahan tahay inaad tan ku dheelirtirto raaxaysi. Doorro inaad xoogaa tamar ah ku bixiso nashaadaadka xiisaha leh oo u kordhi si tartiib tartiib ah sida hawlaha kale.

Ogow in ay adag tahay

FILAASHADA: Way adkaan kartaa in aad aqbasho oo aad la qabsato dareenka daalka marka aad filayso in aad si degdeg ah u soo kabsato oo aad ku soo noqoto noloshaadii caadiga ahayd. Dad badan ayaa dareema dambi waxayna isku dayaan inay iska indhatiraan daalka si ay u wataan hawlhooda caadiga ah. Dadka kale ee kugu xeeran waxay sidoo kale yeelan karaan rajooyin aan hadda dhab ahayn tanina waxay ku kordhinaysaa inaad dareento cadaadis ah inaad samayso wax ka badan oo ku caawin kara wakhtigan xaadirka ah.

OGOLAANSHAHA: Inkastoo aysan had iyo jeer fududayn, isku dayga in la aqbalo in daalku dhab yahay oo u baahan yahay maarayn ayaa ah habka ugu waxtarka badan ee loo wajaho. Haddii aad aqbasho in noloshu ay u baahan tahay in ay is beddesho hadda, markaas waxay u badan tahay in dadka kale ee kugu xeeran ay sidoo kale arki doonaan oo ay ku taageeraan. Dhibaatooyin kale oo badan oo caafimaad waxay u baahan yihiin muddo dheer oo soo kabasho ah (mararka qaarkoodna loo yaqaanno kasbashada) iyo daalka ka dambeeya fayraska ayaa qaadan doona waqti si ay u soo roonaadaan, mararka qaarkood waxay qaataan bilo badan.

TAAGEERO: Waydii dadka kugu xeeran taageeradooda. Tani waxay ka iman kartaa xubnaha qoyska, asxaabta, asxaabta shaqada iyo sidoo kale xirfadlayaasha caafimaadka sida GP-gaaga. Ka hadal daalka oo sharax sida ay ku dareensiinayso iyo waxa aad hadda samayn karto. Sii habab cad oo ay ku taageeri karaan, sida sheeko gaaban oo joogto ah ama qoraallo aad kula xiriirto, iyagoo aqoonsan inaad u baahan tahay waqtiyo nasasho oo joogto ah, caawimo wax ku ool ah sida dukaamaysiga iyo karinta.

DUGSIGA/KUULIYAD: Hubi in dugsigu ama koleejku ogyihiin in ubadka ama qofka yari uu daalan yahay loona baahan yahay isbedel. Waxaa jira dhinacyo badan oo dugsiga ka mid ah oo ka sii dari kara calaamadaha daalka. Tusaalooyinka qaarkood waxaa ka mid ah: dadaalka aadista iyo ka soo noqoshada dugsiga, buuqa iyo baahida ka jirta agagaarka dad badan, meel aan nasasho lahayn - rajada in la shaqeeyo oo u dhaqmo sidii caadiga ahayd, werwerka dib u dhaca, imtixaanada ku dhaca ama maqnaanshaha muhiimka ah casharo ama mashruucyo. Dad badan oo daal qaba ayaa si fiican u baran doona haddii ay maamulaan samaynta marka daalkoodu yaraado iyo inay sameeyaan waxqabadyo muddo gaaban oo nasasho joogto ah. Tani inta badan way fududahay in guriga lagu sameeyo, sidaas darteed waxay noqon kartaa mid waxtar leh inaad weydiiso macalimiinta/macalimiinta inay dejiyaan shaqo lagu qaban karo si tartiib tartiib ah guriga. Marka uu daalku soo roonaado, inta uu ilmuhu ku qaadanayo dugsiga ama kulliyadda si tartiib tartiib ah ayaa loo kordhin karaa, taasoo ku habboon in la siiyo fursado nasasho maalintii.

SHAQO: Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad si ka duwan uga fikirto habkaaga shaqada. Waa wax caadi ah in dadku ay u baahdaan wakhti dheer oo ka baxsan shaqada marka calaamadaha daalku ay daran yihiin. Marka uu caafimaadkaagu soo hagaago, waxa habboon in aad ka fiirsato sida aad ugu dabaqi

karto istaraatiijiyadaha ku-meel-gaadhka ah ee doorka shaqadaada sida waydiinta waqtiyo nasasho gaaban oo joogto ah, ka fogaanshaha hawlaha baahida badan, samaynta maalmo gaagaaban, ka fogaanshaha habeenkii ama qaababka isbeddelka isbeddelka, ama beddelka maalmaha aad leedahay. shaqayn. Waxaad codsan kartaa qiimaynta caafimaadka shaqada si ay kaaga caawiso habka laguugu samaynayo laqabsiga shaqada. Dad badan ayaa ku soo noqda shaqada 'soo laabashada wejiga ah' waxaana muhiim ah in kororka hawlaha shaqada si tartiib tartiib ah loo sameeyo si looga fogaado in uu keeno kororka daalka.

MAS'UULIYADAHA: Haddii aad leedahay mas'uuliyad aad ku daryeesho dadka kale sida carruurta ama xubnaha qoyska, tani sidoo kale waa shaqo oo way adkaan doontaa inaad

maareyso markaad daalantahay. Waxay u badan tahay inaad u baahan doonto inaad wax ka beddesho. Tixgeli inaad caawimaad weydiisato qoyska, asxaabta, ururada taageerada daryeelaha ama bulshada

Macluumaad dheeraad ah

NASASHO: Helitaanka nasasho tayo wanaagsan waxay noqon kartaa mid ka mid ah caqabadaha ugu waaweyn ee maaraynta daalka. Haddii ay suurtagal tahay, samee meel nasasho leh oo aad ku nasato. U sheegida dadka kale ee kugu xeeran inaad nasato waxay yarayn kartaa carqaladaha. Dejinta wakhti aad ku nasanayso waa hab fiican oo aad naftaada ku siiso ogolaansho aad ku nasato oo aad ka saarto qaar ka mid ah dareenka dembiga. Dad badan ayaa leh maskax mashquul ah kuwaas oo si joogto ah u leh fikrado cusub, fikrado iyo walaac taasina waa baahi dheeraad ah oo ku saabsan kaydka tamarta hoose ee jirka. Barashada sida loo nasiyo maskaxdaada waxay noqon kartaa mid adag laakiin waxay noqon kartaa mid aad waxtar u leh markaad la tacaaleyso daalka. Helitaanka jimicsi nasasho oo adiga kuu shaqeeya ka dibna si joogto ah u samee, marar badan maallintii, maalin kasta, waxay noqon kartaa faa'iido. Jimicsiga fudud ee neefsashada ayaa ah bar bilow wanaagsan. Farsamooyinka nooca maskaxda ee ku bara inaad u soo jeediso diiraddaada iyo dareenkaaga xilligan ayaa kaa caawin doona maskaxda mashquulka ah.

HAWLAHA DEJINTA: Waa wax caadi ah in dadka daalka qaba ay rabaan inay kordhiyaan heerka dhaqdhaqaaqa, laakiin tani waxay horseedi kartaa korodhka daalka. Dadka qaarkiis waxay geli doonaan qaab 'boom and bust' ah halkaas oo ay naftooda ugu riixaan inay wax badan qabtaan maalin ka wanaagsan ka dibna ay dareemaan inay ka sii daraan dhowr maalmood ka dib. Waa hab lagu sameeyo dhaqdhaqaaqyada si ka duwan si la isku dayo loona yareeyo fursada kordhinta daalkaaga, adoo u kala jebinaya dhaqdhaqaaqyada ilaa xad la maarayn karo. Nooc kasta oo nashaadaad ah ayaa saameyn ku yeelan kara daalka sidaa darteed dhaqdhaqaaqintu waxay khuseysaa dhammaan dhaqdhaqaaqyada, sida garaadka ama dhaqdhaqaaqa 'fekerka', dhaqdhaqaaqa bulshada, dareenka iyo dhaqdhaqaaqa jirka. Markaad hawsha u kala qaybiso qaybo la maarayn karo ayaa laga yaabaa inaad nasato ama aad u beddesho hawlo kale duwan. Tusaale ahaan, ha isku dayin inaad dhammaan hawlahaaga hal mar ku qabato, sababtoo ah waxaad dareemaysaa xoogaa fiicnaan. Qabo hawl wakhti yar ka dibna naso oo naso, cab, ama dhegayso muusig ama daawato TV ka hor intaadan qaban hawl kale. Sida aad ugu baahan tahay inaad u dardar geliso hawsha ayaa laga yaabaa inay ka duwan tahay qof kale. Naftaada u oggolow waqti kugu filan si aad u dhammaystirto hawsha si aadan ugu baahnayn inaad degdegto. Way fiicantahay in la nasto ka hor inta aanay dhaqdhaqaaqu sababin korodhka daalka. Xusuusnow weedha: 'naso ka hor daalka'. Hayso nasasho kugu filan ka hor intaadan u gudbin hawsha xigta. Ka fikirida sida loo beddelo habka aad wax u qabato waxay yarayn kartaa tamarta aad isticmaalayso si aad u qabato. Tusaale ahaan u fadhiista hawlo aad sida caadiga ah u istaagi lahayd, caawinaad waydiiso dadka kale, samaynta hawlaha sida ugu fudud ee suurtoogalka ah, isticmaalka qalabka si aad u fududayso iyo doorashada hawlaha mudnaanta leh wakhtigan.

FIKIRKA IYO DAREENKA: Waa caadi in daalku uu saameeyo sida aad u fakarayso iyo sida aad dareemayso, oo ay ku jiraan welwelka, niyad jabka, xanaaqa, eedda, iyo niyad jabka. Waa waxtar leh in la qiro in ay adiga iyo inta kugu xeeranba u tahay wakhti adag. Maskaxdaada iyo jidhkaagu way wada shaqeeyaan markaa ilaalinta dareenkaaga fayoobida sidoo kale waxay muhiim u tahay bogsashada iyo soo kabashada. Ka hadlida sidaad dareemeyso, xafidida xusuus qorka, diiradda saara waqtigan xaadirka ah, samaynta jimicsi neefsasho qoto dheer, ama samaynta wax lagu raaxaysto waa dhammaan siyaabaha aad ula

qabsan karto dareenka adag. Waxyaabo kala duwan ayaa u shaqayn doona dad kala duwan, markaa raadso xeeladaha adiga kuugu fiican. Haddii dhibaatooyinka niyadda ay sii jiraan oo saameyn ku yeeshaan nolol maalmeedka, markaas la hadal GP-gaaga si aad u hesho taageero iyo caawimo dheeraad ah.

HURDADA: Waa wax caadi ah in qaabka hurdadu ay isbeddelaan marka qof la kulmo daal ka dib fayraska. Dadka qaarkood way ku adkaan doontaa inay seexdaan ama soo toosaan marar badan habeenkii, halka dadka kale laga yaabo inay u arkaan inay hurdaan in ka badan sidii caadiga ahayd. Si kastaba ha ahaatee isbeddelada dhacay, waxaa muhiim ah in la isku dayo in la ilaaliyo hab-dhaqan wanaagsan agagaarka hurdada. Hayso wakhti hurdo oo cad iyo wakhti toos ah oo joogto ah iskuna day inaad taas ku adkaysato maalin kasta, xitaa haddii tayada hurdadaadu aanay fiicnayn. Waa inaad sidoo kale ka warqabtaa deegaanka hurdada. Inaad sariirtaada hurdo u dhigto waxay kaa caawinaysaa inaad jidhkaaga u rogti qaab hurdo markaad seexanayso. Xaqiijinta in ay mugdi ku filan tahay, xasilloon tahay, iyo qabow waxay sidoo kale taageeri doontaa tayada hurdada.

Subaxdii: Soo-gaadhista iftiinka maalintii subaxdii waxay waxtar u leedahay hab-socodka hurdada, markaa isku day inaad dibadda u baxdo isla marka aad kacdo ama aad u dhawaato daaqadda markaad quraacdo.

Fiidkii: Yaraynta iftiinka buluuga ah fiidkii waxay kaa caawin kartaa tayada hurdada ee wakhtiga habeenkii. Isticmaalka shaashadu waa isha muhiimka ah ee iftiinka buluuga ah, markaa isku day inaad yarayso ama joojiso dhammaan isticmaalka shaashadda ka hor wakhtiga jiifka. Xirashada muraayadaha midabka cambarku waa hab kale oo lagu dhimo soo-gaadhista iftiinka buluuga ah ee fiidkii. Lahaanshaha hab joogto ah oo dabayl hoos u dhaca ka hor sariirta sidoo kale waxay noqon kartaa mid waxtar leh.

Waqtiga habeenka: Taleefannada gacantu waa xidhiidhka aynu la leenahay adduunka, asxaabta iyo qoyska, madadaalada, iyo isdhexgalka bulshada, si ay maskaxdeenna u feejignaadaan. Go'aanso wakhtiga aad si fiican u demi lahayd telefoonkaaga ka hor wakhtiga jiifka.

Hurdo: Dad badan oo la kulma daalka waxay qaadan doonaan hurdo maalmeed, tani waxay noqon kartaa hab waxtar leh oo lagu maareeyo daalka. Si kastaba ha ahaatee, seexashada wakhti dheer maalintii waxay ka hortagi kartaa hurdo fiican oo habeenkii ah, sidaas darteed waxaa fiican in la sameeyo nidaam cad oo ku wareegsan hurdada maalintii. Ujeedo inaad seexato 20-30 daqiiqo oo aad qaado isku waqti maalin kasta. Subaxda dambe ama isla markiiba qadada ka dib waa waqtiyada ay dad badani la kulmaan qulqulka tamarta. Ka fikirida sidii siista waxay kaa caawin kartaa in laga saaro dembiga.

CUNTADA: Cun cuntooyin fudud, cusub, oo dheellitiran oo aad ku raaxaysato. Waxa laga yaabaa in aad u aragto in aad wax ka cunayso xaddi yar oo badan in ay ku caawin karto. Daalku waxa uu adkayn karaa in cuntada la diyaariyo, markaa isku day in aad isticmaashid cuntooyinka si degdeg ah oo fudud loo diyaariyo, laakiin haddana leh qiime nafaqo oo wanaagsan tusaale ahaan khudradda barafaysan ama cuntooyinka qasacadaysan. Haddii ay dadku rabaan inay caawiyaan, waxaa habboon in aad weyddiisato inay wax karsadaan oo dheeraad ah si qaybo laguugu barafeeyo. Ka digtoonow inaad gaadho sonkor, kafeyn, ama alkohol si ay u noqoto hab lagu maareeyo daalka. Inkasta oo ay jiri karto kororka bilowga ah ee tamarta, waxay keeni doonaan 'shil' iyo mustaqbalka fog, waxay u muuqdaan inay ka sii daraan calaamadaha daalka. Inaad si fiican u qoydo qaadashada dareeraha caadiga ah maalintii oo dhan waa muhiim. Haddii aad dareento in cuntadaada aysan u fiicneyn sida ay noqon karto, ka dib qaadashada multivitamin guud ayaa laga yaabaa inay mudan tahay in la tixgeliyo. Si kastaba ha ahaatee, ma jiraan wax kaabis ah oo si joogto ah loo caddeeyey inay caawiyaan ama daaweeyaan daalka, markaa ha ku bixin wakhti badan, lacag ama tamar isku day inaad mid hesho.

Marka hore looga sii socdo

Waxaa laga yaabaa inaad si tartiib tartiib ah u dareemayso fiicnaansho, laakiin waxay qaadan kartaa dhowr bilood iyo mararka qaarkood sanad ama ka badan si ay dadku u dareemaan inay si buuxda uga soo kabanayaan daalka fayraska ka dib. Haddii ay si tartiib tartiib ah u soo hagaagayso, sii wad. Ha iloobin in aad noloshaada ku hayso nasasho, JIDOW, iyo madadaalo tayo leh si aad u taageerto soo kabashadaada. Xusuusnow in walbahaarka iyo welwelku ay tamar isticmaalaan sidaa darteed waqti sii naftaada una naxariiso naftaada.

Sideen ku ogaan karaa in aan qabo ME/CFS?

Inta badan dadka la kulma daal daba dheeraada caabuqa ka dib waxay si buuxda u soo kabsan doonaan. Si kastaba ha ahaatee, dadka qaarkood waxay la kulmi doonaan daal weyn muddo dheer waxayna sidoo kale yeelan karaan calaamado badan oo dheeraad ah oo ay weheliso daalka. Tiro yar oo dad ah, daalka ka dambeeya fayraska wuxuu u gudbi karaa jirro waqti dheer ama jirro joogto ah oo loo yaqaan Myalgic Encephalomyelitis/Cronic Fatigue Syndrome (ME/CFS). Tani waa xaalad keenta calaamado kala duwan oo ay ka mid yihiin daal aad u daran, taas oo keeni karta isbeddel weyn oo ku yimaada nolosha qofka, inta badan macnaheedu waa in uusan awoodin inuu shaqeeyo ama tago dugsiga, ma geli karo dhaqdhaqaaqyo bulsho waxaana laga yaabaa inuu la halgamo dhaqdhaqaaqyada nolol maalmeedka. . Ka soo kabashada ME/CFS waa doorsooma dadka qaarna waxay sii wataan calaamado sanado badan. Qodobbada halista u ah inay ku koraan ME/CFS weli si cad looma fahmin waxaana ku jiri kara arrimo hidde-side ah. ME/CFS had iyo jeer ma bilaabato jirro ka dib, si kastaba ha ahaatee waa qaab caadi ah in la arko dadka oo ku dhacaya ME/CFS ka dib caabuuq ku dhaca wakhti baahi badan oo noloshooda ah. Mid ka mid ah calamadaha muhiimka ah ee ku dhaca dadka qaba ME/CFS waa Malaise-ka-bacdi ama PEM. Tani waa marka uu kordho daalka, oo ay la socdaan calamadaha hargabka oo kale ah oo ka jawaabaya dhaqdhaqaaqa. Dhaqdhaqaaqa kicinaya kor u kacani wuxuu noqon karaa hawl maalmeed fudud oo ay ku jiraan waxqabadyada fekerka iyo sidoo kale dhaqdhaqaaqa jirka. Korodhka daalka ayaa caadi ahaan dib u dhigaya 24 saacadood ama ka badan, sidaa awgeed qaabka caadiga ah ayaa ah in qofku isku dayo inuu sameeyo waxoogaa dheeraad ah maalin wanaagsan ka dibna maalinta ku xigta uu soo tooso isaga oo dareemaya mid aad u xun, inta badan oo leh dhuun xanuun ama qanjidhada. xanuunka guud.

Iyo sidoo kale qallafsanaanta jimicsiga ka dib, dadka qaba ME/CFS waxay yeeshaan calaamado badan oo dheeraad ah oo leh qaabab kala duwan oo ku dhaca dad kala duwan. Dadka qaarkiis waxaa yeelata dulqaad liita oo la macno ah in ay qabtaan hawlo iyagoo weli taagan (tusaale qubays ama maydh), waxa ay keeni kartaa in daal ama xanuun si degdeg ah u kordho oo ay keento in ay dareemaan baahi ay u qabaan in ay fadhiistaan ama ay jiifsadaan. Waxa kale oo jiri kara garaaca, dhibaatooyinka habaynta heerkulka jidhka iyo dhididka. 'Ceryaanka Maskaxda' waa muuqaal caadi ah oo ME/CFS ah waana meesha ay dadku dareemaan daal maskaxeed oo ay la halgamayaan inay xoogga saaraan. Waxay inta badan ka warbixiyaan hilmaanka iyo dhibka helista erayada saxda ah marka ay hadlayaan ama ay ku dhibtoonayaan inay la socdaan inta lagu jiro wada sheekeysiga.

Waa wax caadi ah in dadka qaba ME/CFS ay la kulmaan waxoogaa isbeddel ah oo dheefshiidkooda ah, sida rabitaanka cuntada oo yaraada, lallabbo, isbeddel aashito ah ama isbeddelka mindhicirka iyo calamadaha nooca mindhicirka. Dadka qaar ee qaba ME/CFS waxay yeeshaan dareen cusub oo iftiimaya, buuqa, kiimikooyinka, daawooyinka, iyo khamriga. Dadka qaar ee qaba ME/CFS waxay sidoo kale la kulmaan calamadaha xanuunka

ee kala-goosyada ama muruqyada oo ay la socdaan madax-xanuun. Marka qof uu leeyahay qaabkan calaamadaha, waxaa muhiim ah in baaritaanno la sameeyo si loo eego xaaladaha hoose ee iyaga sababi kara. Dadka qaarkood oo noqon doona baadhista dhiiga oo uu GP-gu sameeyo. Dadka kale, waxay ku lug yeelan kartaa u gudbinta cusbitaalka fikrado khaas ah ama baadhitaano. Tani waxay ka dhigan tahay habka lagu ogaanayo ME/CFS waxay qaadan kartaa wakhti. Way ku caawin kartaa inaad raacdo xeeladaha maaraynta ee lagu sheegay hagahan inta aad sugayso imtixaannada.

Ka warran haddaanan horumarayn?

RAADI TALO: Haddii aad isku aragto calaamado daal joogto ah ka dib caabuqa, waa inaad talo weydiisaa GP-gaaga si ay u eegaan inaysan jirin sababo kale oo calaamadaha.

TILMAANTA Khaaska ah: Haddii aad sii wadato inaad la kulanto heerar sare oo daal ah, markaa adeegyada takhasuska ah ee ME/CFS ama adeegyada daalka daba dheeraada ayaa diyaar u ah inay bixiyaan hagitaan dheeraad ah. Waydii dhakhtarkaaga guud wixii ku saabsan doorashooyinka u gudbinta deegaanka. Mareegta BACME waxay leedahay khariidad muujinaysa adeegyada NHS ME/CFS.