

Post-exertional malaise (PEM) ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਬੇਚੈਨੀ (PEM)

*This document was translated into **Punjabi** by NAATI-credentialed translators, ensuring precise and culturally appropriate messaging. The translation was independently reviewed by NAATI-credentialed linguist, confirming that the final outputs are accurate, polished, and fully aligned with the needs of the target audience.*

Post-exertional malaise (PEM) is a symptom of ME/CFS, and half of people living with long COVID also have it. It is important to understand PEM, especially if symptoms feel worse, either when doing more activity or soon after an activity.

PEM can start right after an activity or up to a few days later. It can last for several days or even longer. Everyone is different ^{3,4}.

For people who are very sick with ME/CFS or long COVID, PEM may happen after having a shower, walking to the kitchen, or even rolling over in bed.

If people have PEM, the best thing to do is rest. It may take days, weeks or even longer to feel better ^{5,6}.

PEM, ME/CFS ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ COVID ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। PEM ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ।

PEM ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ^{3,4}।

ਜੇ ਲੋਕ ME/CFS ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ COVID ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ PEM ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ, ਰਸੋਈ ਤੱਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਸਾ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ PEM ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ^{5,6}।

Common symptoms of PEM?

PEM ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

PEM makes symptoms worse, such as:

- Pain
- Sleep
- Brain fog
- Feeling like you may get the flu
- Muscle weakness
- Sensitivity to noise, light or touch.

PEM ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦਰਦ
- ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ (ਬ੍ਰੇਨ ਫੌਗ)
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਸ਼ੋਰ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।

It is helpful to think about PEM like the energy in a battery

ME/CFS ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਬੈਟਰੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

The body of someone with ME/CFS is like a broken battery that doesn't charge properly and drains quickly.

When the 'body battery' gets low, your body cannot make or use energy normally. Symptoms worsen and movement becomes more challenging.

If you keep being active without resting, your body's energy levels deplete. Like an empty battery on your phone that has turned the colour red.

It is important you rest before your body's battery is red. If activity makes you worse, do NOT push through or follow programs that worsen symptoms; take a rest or do less.

ME/CFS ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਬੈਟਰੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਜਦੋਂ 'ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ' ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਾ ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਵਾਂਗ, ਜੋ ਖਾਲੀ ਹੋ ਕੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰੋ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਕਰੇ; ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਘੱਟ ਕਰੋ।

Exercise and PEM?

ਕਸਰਤ ਅਤੇ PEM?

Researchers have studied PEM by having people exercise as much as possible for two days. People who had PEM did worse on the second day. Their bodies didn't recover normally, and researchers found they had trouble with:

- Making or using energy
- The immune (body protection) system
- Moving blood and oxygen around the body^{3,7}.

ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾ ਕੇ PEM ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ PEM ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਬਦਤਰ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ:

- ਊਰਜਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਇਮਿਊਨ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ^{3,7}।

What should people do if they experience PEM?

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ PEM ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Learn about energy management, and rest more.

ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

Remember

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- The body battery of someone with ME/CFS or long COVID is different from a healthy person
- People with ME/CFS or long COVID cannot do the same number of activities they could before they got sick
- What you can do in one day will be less than before you got sick
- The amount you can do each day will be different - and every person with ME/CFS and long COVID is different
- You will need to make hard choices about what activities you do, so you don't make your symptoms worse.
- ME/CFS ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ COVID ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬੈਟਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ME/CFS ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ COVID ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਬਦਲਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਅਤੇ ME/CFS ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ COVID ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਨਾ ਦਿਓ।

Reference

ਹਵਾਲਾ

1. Bateman, L. et al. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clinic Proceedings vol. 96 Preprint at <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.07.004> (2021).
2. Office for National Statistics. Technical article : Updated estimates of the prevalence of post-acute symptoms among people with coronavirus (COVID-19) in the UK : 26 April 2020 to 1 August 2021. Office for National Statistics (2021).
3. Sisto, S. A. et al. PHYSICAL ACTIVITY CHANGES AFTER A TREADMILL EXERCISE TEST IN WOMEN WITH CHRONIC FATIGUE SYNDROME. Med Sci Sports Exerc 30, (1998).
4. Bazelmans, E., Bleijenberg, G., Voeten, M. J. M., Van Der Meer, J. W. M. & Folgering, H. Impact of a maximal exercise test on symptoms and activity in chronic fatigue syndrome. J Psychosom Res 59, (2005).
5. National Institute for Health and Care Excellence. Myalgic Encephalomyelitis (or Encephalopathy)/Chronic Fatigue Syndrome : Diagnosis and Management. NICE Guidelines (2021).
6. Carruthers, B. M. et al. Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: Clinical working case definition, diagnostic and treatment protocols. Journal of Chronic Fatigue Syndrome vol. 11 Preprint at https://doi.org/10.1300/J092v11n01_02 (2003).
7. Arroll, M. A., Attree, E. A., O'Leary, J. M. & Dancey, C. P. The delayed fatigue effect in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS). Fatigue 2, (2014).