

# COVID-19 खोप पछि मायोकार्डिटिस: आमाबुबा र युवा वयस्कहरूलाई के थाहा हुनुपर्छ



## मायोकार्डिटिस के हो?

मायोकार्डिटिस (र पेरिकार्डिटिस) मुटुभित्र वा वरपर सुन्निने वर्णन गर्ने शब्दहरू हुन्। सामान्य लक्षणहरूमा छाती दुख्ने, सास फेर्न कठिनाई, र तपाईंको मुटु धेरै छिटो धड्कन जस्ता महसुस हुनु समावेश छ। भाइरस जस्ता संक्रमणको प्रतिक्रियामा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली अक्सर यो सुन्निने कारण हुन सक्छ।

## मायोकार्डिटिस धेरै सामान्य छैन र विरलैघातक हुन्छ।

त्यहाँ संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रत्येक वर्ष मायोकार्डिटिसको 200,000 भन्दा कम केसहरू छन्, जसमा 2% भन्दा कम नै घातक हुन्छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा COVID-19 खोपको कारणले निर्धारित मायोकार्डिटिसबाट कुनै मृत्यु भएको छैन।



- यसलाई संक्रामक हुन जानिँदैन
- धेरैजसो केसहरू निकै हल्का हुन्छन्
- उपचार सामान्य रूपमा न्यूनतम हुन्छन्, लक्षणहरूको प्रबन्धनमा केन्द्रित हुन्छन्

## के त्यहाँ COVID-19 खोप सँग कुनै सम्बन्ध छ?

सम्भवतः। खोप लगाइसकेपछि जोखिम निकै दुर्लभ छ, तर यो हुन सक्छ। मायोकार्डिटिस खोप नलगाएका मानिसहरूमा पनि हुन्छ।

किनकि यसलाई अस्वीकार गर्न सकिँदैन, Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरू) सुरक्षा प्यानल मायोकार्डिटिस र पेरिकार्डिटिस र mRNA COVID-19 खोपहरू (Moderna र Pfizer-BioNTech द्वारा बनाइएको) को बीच एक "सम्भावित सम्बन्धन" छ।

## खोप लगाइसकेपछि कस्ता संकेत र लक्षणहरू थाहा पाउनु पर्छ?

धेरैजसो केसहरू किशोर र 30 वर्षभन्दा कम उमेरका युवा वयस्क पुरुषहरूमा भएका छन्। लक्षणहरू दोस्रो मात्रापछि अधिक सामान्य देखिन्छ।

CDC ले सिफारिस गरेको छ कि भर्खरै खोप लगाइएका व्यक्तिहरू खोप लगाइसकेपछि यिनीहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिन्छन् भने, विशेषगरी खोप लगाइसकेपछिको पहिलो हप्तामा निम्न कुराहरू हुन्छन्:



- छातिको दुखाइ
- श्वास फेर्न कठिनाई
- एक छिटो मुटुको धड्कन, धड्किने, वा मुटुको धड्कन छिटो भएको महसुस

यी हुने सम्भावना कम छ। यद्यपि, तपाईंले यीमध्ये कुनै पनि लक्षण अनुभव गर्नुभयो भने, चिकित्सा स्याहार खोज्नुहोस्

सम्झनुहोस्, कुनै पनि COVID-19 खोप लगाइसकेपछि पहिलो हप्ताको अवधिमा ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने र जोर्नी/मांसपेशी दुख्ने सहित

हलुका देखि मध्यम लक्षणहरू देखिनु भनेको सामान्य हो। यी साइड इफेक्टहरू सामान्यतया खोप लगाएको तीन दिन भित्रमा सुरु हुन्छ र केही दिनको लागि मात्र हुनुपर्छ।

## खोप अझै पनि सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो

खोपका सुदृढ लाभ मायोकार्डिटिसको कम जोखिमभन्दा धेरै अधिक छ। खोप मृत्यु र रोगलाई रोकथाम गर्न धेरै प्रभावकारी छ, र यसमा नयाँ, अधिक खतरनाक प्रकारका भाइरसहरूबाट सुरक्षा समावेश गर्दछ।