

Long COVID

المعلومات باللغة العربية

1	1
1	1
2	2
2	2
3	3
3	3
4	4
4	4
4	4
4	4
4	4
5	5
5	5
5	5

ما الإصابة طويلة الأمد بكوفيد؟

تتناول الإصابة طويلة الأمد بكوفيد وصف التعبات الصحية الممتدة التي تستمر بعد الإصابة بمرض كوفيد-19. وتشمل الأعراض الشائعة ضيق التنفس والإجهاد وانخفاض الأداء ومشكلات في الذاكرة والتركيز. ومع ذلك، قد تختلف الأعراض بشدة. حيث تشمل الإصابة طويلة الأمد بكوفيد الإصابة بمرض كوفيد-19 لفترة طويلة (أي تزيد مدة الأعراض عن أربعة أسابيع) وما يسمى بمتلازمة ما بعد كوفيد (أي تزيد مدة الأعراض عن 12 أسبوعًا).

ما عوامل خطر الإصابة طويلة الأمد بكوفيد؟

لم تتضح عوامل خطر الإصابة طويلة الأمد بكوفيد بشكل كامل. فقد يُمثل العمر وبعض الأمراض السابقة والتطور الحاد لمرض كوفيد-19 دورًا في ذلك الصدد. وهناك أدلة تفيد بأن الحماية التطعيمية الكاملة ضد فيروس كورونا تُقلل من تواتر وشدة أعراض الإصابة طويلة الأمد بكوفيد.

والأمر المؤكد هو أن الإصابة طويلة الأمد بكوفيد قد تصيب أي شخص من حيث المبدأ: سواء الشباب أو من يعانون من كوفيد-19 وكان تطور مرضهم خفيفًا أو من يعانون من مرحلة مرضية أكثر حدة.

ما الأعراض التي قد تظهر في حالة الإصابة طويلة الأمد بكوفيد؟

أعراض الإصابة طويلة الأمد بكوفيد ليست متشابهة بين جميع المصابين. حيث إن الأعراض المحتملة بعد الإصابة بكوفيد-19 متنوعة للغاية. وبالتالي ليس من السهل على الأطباء دائمًا أن ينسبوا الأعراض إلى الإصابة طويلة الأمد بكوفيد. ومع ذلك، قد يكون الألم شديدًا في بعض الأحيان لدى المصابين. وغالبًا ما تصبح مزولة الحياة اليومية العادية غير ممكنة لفترة طويلة.

تشمل الأعراض الأكثر شيوعًا في حالة الإصابة طويلة الأمد بكوفيد ما يلي:

- **الإجهاد، وانخفاض الأداء، والضعف:** من الممكن أن تكون هناك درجات مختلفة من الشدة، والتي تصل إلى ما يسمى **الوهن**: وفي هذه الحالة، يشعر المصابون بالإرهاك الشديد والإرهاق والاستنزاف. حتى ممارسة الأنشطة البدنية أو العقلية البسيطة تصبح صعبة للغاية. ولا يكون النوم مريحًا ولا يتحسن هذا الوهن بالقدر الكافي. ونتيجة لذلك، تكون الحياة العملية والاجتماعية مقيدتين بشدة في بعض الأحيان.
- **ضيق ما بعد الإجهاد، يُعرف بالاختصار PEM:** غالبًا ما ينخفض الأداء بشدة بعد بذل مجهود بدني أو عقلي خفيف. يوصف ذلك بضيق ما بعد الإجهاد. قد يحدث التدهور فورًا أو مع بعض التأخير الزمني - من 24 إلى 72 ساعة - بعد الإجهاد. يشعر المصابون كما لو كانوا مرضى. وقد يستمر ذلك لعدة أيام أو حتى أسابيع. وفي أسوأ الحالات، يؤدي ضيق ما بعد الإجهاد (PEM) إلى تفاقم الحالة بشكل دائم.
- استمرار اضطرابات حاسة الشم وحاسة التذوق
- ضيق التنفس، وصعوبة التنفس
- اضطرابات النوم
- - مشكلات في التركيز والذاكرة، أو ما يسمى "الدماغ الضبابية".
- تسارع ضربات القلب أو خفقان القلب - ما يسمى تسارع القلب - والذي يحدث عادةً عند النهوض من وضعية الاستلقاء. حيث يُسبب نبض القلب السريع جملة أمور، من بينها، الدوخة المفاجئة وضعف الدورة الدموية والارتعاش والإجهاد وأعراض أخرى. إلا أن ضغط الدم يبقى ثابتًا. يشير المتخصصون إلى متلازمة تسارع معدل ضربات القلب الانتصابي، تعرف بالاختصار **POTS**.

هل يُعاني الأطفال أيضًا من الإصابة طويلة الأمد بكوفيد؟

قد يعاني الأطفال أيضًا من تبعات صحية ممتدة بعد الإصابة بمرض كوفيد-19. ومع ذلك، يبدو أن الإصابة طويلة الأمد بكوفيد أقل تواترًا بشكل عام بين الأطفال والشباب مقارنةً بالبالغين. توجد حاليًا بعض الأدلة التي تشير إلى أن الفتيات والأطفال ممن يعانون من أمراض سابقة والأطفال ممن يعانون من مراحل حادة لمرض كوفيد-19 قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة طويلة الأمد بكوفيد.

والأعراض المحتملة متشابهة لتلك التي تظهر بين البالغين.

- التعب والإجهاد وانخفاض الأداء

- نقص قدرة التحمل الجسدية
- الصداع
- اضطرابات حاسة الشم وحاسة التذوق
- ضعف التركيز
- ضيق التنفس
- اضطراب النوم

إذا كان الأطفال يعانون من الأعراض المذكورة، فمن المهم دائمًا النظر في احتمالية تعرضهم إلى الإصابة طويلة الأمد بكوفيد-19 وأن يخضعوا للفحص لدى الطبيب. وينطبق ذلك بشكل خاص على الأطفال ممن سبقت إصابتهم بكوفيد-19.

ملاحظة

في بعض الحالات النادرة، يعاني الأطفال من تدهور حاد في حالتهم الصحية بعد أسبوعين إلى ثمانية أسابيع من الإصابة بكوفيد-19. وقد يصل الأمر إلى حد يستلزم الخضوع للرعاية المركزة. حيث يحدث ذلك في حالة رد الفعل المفرط للغاية من جهاز المناعة والذي قد يحدث كأحد المضاعفات الخطيرة لمرض كوفيد-19. ويطلق عليه اسم **متلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال**، ويشار إليه بالاختصار: **P-MIS**. جدير بالذكر أن متلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال (P-MIS) تُعد مرضًا منفصلاً وليست من تبعات الإصابة طويلة الأمد بكوفيد.

كيف يتم التشخيص؟

في البداية، ينشئ الطبيب سجلاً تفصيليًا (= استبيان). وفي ذلك الصدد، يُسجل كافة الأعراض وتأثيرها على الحياة اليومية. وفي إطار الفحص الصحي، يُجري الطبيب أيضًا فحصًا جسديًا ويجمع ملاحظات حول الحالة النفسية والمستوى الشخصي لمعاناة المصاب. وفي ذلك الصدد، يجب استبعاد الأمراض الأخرى التي قد تسبب أعراضًا مشابهة. ويُقرر الطبيب ما إذا كان إجراء المزيد من الفحوصات مجديًا أم لا.

كيف يتم علاج الإصابة طويلة الأمد بكوفيد؟

يهدف علاج الإصابة طويلة الأمد بكوفيد إلى تخفيف حدة الأعراض ودعم التعافي. وبذلك يمكن منع تحول الأعراض إلى أعراض دائمة. ونظرًا لتنوع الأعراض المحتملة للإصابة طويلة الأمد بكوفيد، فقد يختلف العلاج اللازم أيضًا. يجب وضع خطة العلاج المحددة بشكل فردي لكل مريض. وللقيام بذلك، فإن التوضيح الدقيق للحالة أمر بالغ الأهمية.

تُقدّم رعاية المرضى الذين يعانون من الإصابة طويلة الأمد بكوفيد ومراقبة حالتهم في المقام الأول بمعرفة طبيب الأسرة. وبحسب متطلبات العلاج، يتم استدعاء أطباء متخصصين آخرين وأطباء من مختلف التخصصات الطبية. إذا كانت هناك أمراض محددة (مثل أمراض القلب والدورة الدموية والأمراض السابقة)، فيجب علاجها بحسب الحالة. ويمكن أيضًا دمج العديد من عروض المساعدة مع بعضها بعضًا

بحسب شدة المرض، قد يلزم إجراء إعادة التأهيل بعد التوضيح الطبي. والهدف من ذلك يكمن في تحسين الوظائف والأنشطة البدنية المُقيّدة وتحقيق أفضل مشاركة ممكنة من الناحيتين الاجتماعية والمهنية.

ما المقصود بتقنية ضبط السرعة "Pacing"؟

تقنية ضبط السرعة "Pacing" عبارة عن طريقة لإدارة الطاقة. وفيها يتعلم المرضى كيفية استخدام قوتهم المتاحة بشكل صحيح وعدم إجهاد أنفسهم بما يتجاوز حدود قدرتهم الفردية. حيث تساهم تقنية ضبط السرعة "Pacing" في الوقاية من فرط الإجهاد. على سبيل المثال، يمكن استخدام سجلات النشاط بالإضافة إلى أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب والنشاط. وباستخدامها، يتضح الوقت الذي يتم فيه تجاوز حدود الطاقة الشخصية.

يوصى باستخدام تقنية ضبط السرعة "Pacing" للأشخاص الذين يعانون من ضعف جسدي أو عقلي - الإجهاد أو الشعور بضيق ما بعد الإجهاد - نتيجة الإصابة بمرض كوفيد-19. حيث تساعد تقنية ضبط السرعة "Pacing" المصابين على التعامل مع الحياة اليومية وتفادي انتكاس حالتهم.

ما هو التأقلم "Coping"؟

يشير مصطلح التأقلم "Coping" إلى أن يسعى الشخص إلى التعامل مع الموقف المجهّد. حيث إن مساعدة المرضى على تطوير سلوك التأقلم "Coping" بصورة مناسبة لهم تُعد جزءًا من خطة علاج الإصابة طويلة الأمد بكوفيد. واعتمادًا على الأعراض الفردية، تُستخدم استراتيجيات مختلفة.

الإجازة المرضية في حالة الإصابة طويلة الأمد بكوفيد

يمكن للمرضى الذين يُعانون من الإصابة طويلة الأمد بكوفيد ويعانون من مشكلات صحية وغير قادرين على العمل - كما يحدث في حالة الإصابة بأي مرض آخر - إبلاغ طبيب الأسرة عن مرضهم.

العودة إلى العمل تدريجيًا

يمكن الاتفاق على إعادة الاندماج بدوام جزئي مع صاحب العمل لكي تتاح العودة التدريجية إلى العمل اليومي بعد الحصول على إجازة مرضية لا تقل عن ستة أسابيع. مما يعني أنه يمكن خفض ساعات العمل بنسبة تصل إلى 50 بالمائة. يمكن للمصابين الحصول على الدعم من الاستشاريين وأطباء العمل من "fit2work" (الموقع الإلكتروني باللغة الألمانية).

معاش العجز أو معاش عدم القدرة على العمل

إذا لم تتحسن صحتك على المدى الطويل، فغالبًا ما يكون خيارك الوحيد هو تقديم طلب للحصول على معاش العجز أو معاش عدم القدرة على العمل. ويُعد ذلك أيضًا بمثابة طلب للحصول على إعانة لإعادة التأهيل. يجب تقديم الطلب إلى شركة تأمين التقاعد. يمكن العثور على المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني لنقابة العمال تحت بند "المعاش بسبب المرض" (الموقع باللغة الألمانية).

العودة إلى الحياة اليومية

عندما تتسنى العودة إلى الحياة اليومية الطبيعية في حالة الإصابة طويلة الأمد بكوفيد، فإن الأمر يعتمد على جملة أمور، من بينها، شدة الأعراض ومستوى المعاناة الشخصية. وتساهم اللياقة البدنية والضغط النفسي في الحياة اليومية بدورٍ في ذلك أيضًا. حيث تعتمد العودة إلى العمل أيضًا على النشاط المهني وظروف العمل. ويساعدك الطبيب المعالج في ذلك الصدد على تحديد الأهداف الفردية.

بشكل عام، يسري ما يلي: من الضروري الحصول على قسط من الراحة والوقت الكافي للتعافي. فقد يزيد فرط الجهد من خطر تدهور الحالة الصحية.

إلى أين يمكنني أن أتوجه؟

إذا انتابك الشك في أنك تعاني من الإصابة طويلة الأمد بكوفيد، فاتصل بطبيب الأسرة لديك. كما يمكن علاج مجموعات خاصة من المرضى في المستشفيات الجامعية ضمن البرامج العلمية المختلفة.

هيئة التحرير

مالك وسائل الإعلام والناشر:

الوزارة الاتحادية للشؤون الاجتماعية والصحة والرعاية وحماية المستهلكين (BMSGPK)،

Stubenring 1, 1010 Wien

مكان النشر والإنتاج: فيينا

تحريرًا في: 12. Dezember 2023

قائمة المراجع

تم إعداد هذه المعلومات من محتوى البوابة الصحية، انظر قائمة المراجع.