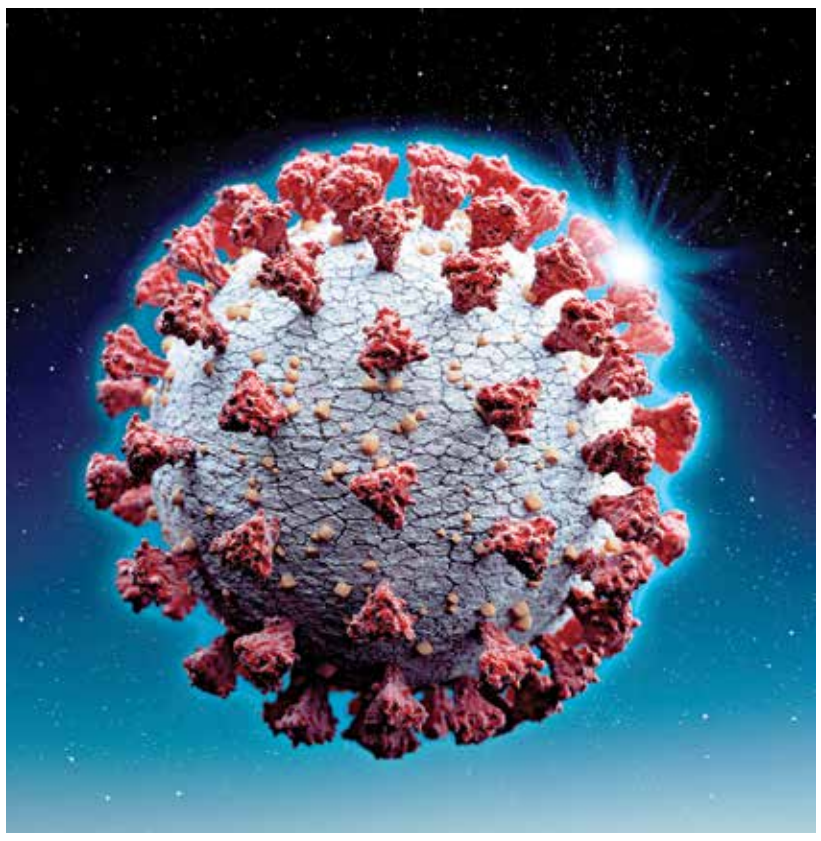
البعض يتعافى من الإصابة بمرض كوفيد-19، ولكن نسبة غير قليلة من المرضى تعاني من آثار طويلة للمرض، قد تستمر لأسابيع، وحتى لشهور

كيف نقدم الرعاية الطبية لمرضى ما بعد كوفيد-19؟



أحمد سمير عبد الحميد

مازال مرض كوفيد-19 يثير القلق، فالمرض الذي أصاب أكثر من خمسين مليونا وتسبب في وفاة أكثر من مليون شخص لا يزال ينتشر حول العالم، وفي ظل موجة ثانية من الإصابات أدت إلي عودة بعض الدول إلي الإجراءات الاحترازية المشددة التي وصلت إلى الإغلاق الكامل ومطالبة المواطنين بالبقاء في البيوت في بعض الأحيان.

الآثار الطويلة لكوفيد-19

لكن يبدو أننا ونحن نترقب الموجة الثانية من كوفيد-19 لم نتعاف بالكامل من آثار الموجة الأولى، فقد وجد الأطباء أن بعض المرضى الذين أصابهم الفيروس ما يزالون يعانون من أعراض طويلة الأمد في العديد من أجزاء وأجهزة الجسم، قد تحدث حتى في بعض المرضى الذين لم يعانوا من أعراض مرضية حادة أو عنيفة أثناء الإصابة بالمرض؛ اصطلح الباحثون والأطباء على تسمية هذه الحالة «ما بعد الحالة الحادة من كوفيد-19» أو «مرض كوفيد-19 الطويل». حتى الآن لا يوجد تعريف متفق عليه لهذه الحالة، لكن بعض الأطباء والباحثين يصفونها بكونها «الحالة التي تستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع من ظهور أول عرض من أعراض الإصابة بالفيروس». كما يعرّفون مرض «كوفيد-19 المزمن» بالمرض الذي يستمر لمدة تتجاوز اثني عشر أسبوعا من الإصابة. نظرا لعدم قيام العديد من الأشخاص بإجراء تحليل تفاعل سلسة البوليميريز PCR (وهو التحليل الرئيسي اللازم لتشخيص المرض) ووجود نتائج خاطئة لهذا التحليل، يرى الباحثون أن عمل التحليل ليس ضروريا لتشخيص ما بعد الحالة الحادة من كوفيد-19. بشكل عام، يمكن تقسيم المصابين بهذه الحالة إلي نوعين أو فئتين رئيسيتين:

- الفئة الأولى: هي المرضى الذين يعانون من أعراض حادة أو عنيفة (مثل المرضى الذين يصابون بمشاكل في تجلط الأوعية الدموية يترتب عليها مضاعفات كبيرة).
- الفئة الثانية: تشمل المرضى الذين لا يعانون من أعراض مرضية واضحة أو محددة، وتشمل عادة الإحساس الدائم بالتعب والإجهاد وعدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي.

هل هذه الحالات شائعة؟

طبقا لدراسة بريطانية قام فيها المرضى بتسجيل أعراضهم من خلال تطبيق علي أجهزة المحمول الخاصة بهم، يعاني حوالي 10% من المرضى الذين حصلوا على تحليل إيجابي لكوفيد-19 من استمرار الإحساس باعتلال الصحة لمدة تتجاوز ثلاثة أسابيع، وقد يستمر هذا الإحساس في نسبة أقل لمدد تصل إلى شهور. لكن هذه النسبة أقل من تلك المذكورة في دراسات أخرى سعت لتقييم نفس المشكلة؛ فقد أشارت نتائج دراسة أجريت في الولايات المتحدة مثلا، إلى أن 65% فقط من الأشخاص الذين أصيبوا بمرض كوفيد-19 قد عادوا إلى نفس مستوى صحتهم السابق بعد مدة تتراوح بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من تشخيص المرض، وهو ما يشير إلى استمرار وجود الأعراض.

لماذا تحدث هذه الحالة لبعض المرضى دون غيرهم؟

ليس هناك سبب معروف أو محدد لحدوث هذه الأعراض. تشير بعض الآراء إلى:

- أن استمرار وجود الفيروس في الجسم نتيجة ضعف جهاز المناعة في مواجهته قد يكون أحد الأسباب.
- وقد تمثل الالتهابات المصاحبة للمرض واستجابة جهاز المناعة للفيروس سببا آخر لحدوث هذه المشكلة.
- وربما تكون المشكلة نفسية، نتيجة التوتر والقلق الناتج عن الإصابة بالمرض، خاصة في ظل حالة القلق العالمي المرتبط بهذا الوباء.

ما هي أعراض مرض كوفيد-19 الطويل؟

هناك العديد من الأعراض التي وصفها المرضى الذين عانوا من هذه الحالة، بعضها مضاعفات تتعلق بالجهاز التنفسي، والبعض الآخر يحدث في العضلات أو الجهاز العصبي.

قد يعاني المريض من أعراض جسدية، مثل:

- استمرار بعض الأعراض مثل السعال، صعوبة التنفس، آلام الصدر، الصداع، ارتفاع في درجة الحرارة، إعياء مستمر، آلام وضعف العضلات، مشاكل في الجهاز الهضمي، اضطراب في التمثيل الغذائي (عدم التحكم في مستوى السكر لدى مرضى السكري)، مشاكل تتعلق بتجلط الأوعية الدموية.
- بعض المرضى أيضا يعانون من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، والذي قد يرتبط بفقدان للشهية. وتتفاوت هذه الأعراض في حدتها، وقد تختفي وتظهر عدة مرات.

أعراض كورونا طويلة الأمد قد تكون أعراضاً عنيفة أو مجرد تعب

كيف يتم تشخيص وعلاج هذه الحالة؟

يعتمد التشخيص مبدئيا على استمرار وجود أعراض لدى مريض كوفيد-19 لمدة 3 أسابيع أو أكثر. عند طلب المساعدة الطبية يقوم الطبيب بتقييم التاريخ المرضي (خاصة إذا كانت هناك أمراض مصاحبة) والأعراض والفحص الإكلينيكي.

بعض المرضى قد لا يحتاجون إلى أية فحوصات، لكن قد يتم طلب التحاليل حسب الحالة والأعراض والتاريخ المرضي والفحص الطبي. وترتبط بعض هذه التحاليل بتطور مرض كوفيد-19 نفسه، والبعض الآخر قد يمثل بحثا عن المضاعفات التي ترتبت على المرض. على سبيل المثال قد يتم عمل صورة دم كاملة لاستبعاد فقر الدم في حالات صعوبة التنفس، وكذلك لتشخيص زيادة عدد خلايا الدم البيضاء (التي ترتفع في حالة حدوث عدوي أو التهابات)، أو نقص الخلايا الليمفاوية (وهي العلامة التي تدل على خطورة الإصابة بكوفيد-19).

هناك أيضا بعض الدلالات التي تساعد في تشخيص الالتهابات الحادة (مثل بروتين سي المتفاعل)، أو التحاليل الخاصة بتجلط الدم. تنصح إرشادات جمعية أمراض الصدر البريطانية الخاصة بمتابعة مرضي كوفيد-19 الذين عانوا من أعراض تنفسية شديدة، بعمل أشعة عادية علي الصدر بعد 12 أسبوعا من تاريخ الإصابة بالمرض؛ وفي حال ظهور أعراض جديدة أو تطور الأعراض يجب المتابعة مع طبيب مختص حسب طبيعة الأعراض.

إذا ثبت وجود ضرر في الرئة من خلال الأشعة فقد يتم عمل فحوصات أخرى ومتابعة الحالة من أجل إعادة تأهيل وظائف الرئة.

ينقسم العلاج الخاص بالحالة إلي قسمين:

- الأول يقوم به المريض بنفسه، حيث يمكن للمريض قياس نسبة الأوكسجين في الدم لنفسه في المنزل إذا كان يعاني من أعراض تنفسية (من خلال جهاز التأكسج النبضي Pulse Oximeter). يجب على المريض أيضا اتباع العادات الصحية السليمة في الغذاء والنوم والتوقف عن التدخين والحد من تناول الكافيين والكحوليات، كما أن عليه الحصول على قدر كاف من الراحة وممارسة الرياضة بشكل تدريجي إذا كان يستطيع ذلك.

الدعم النفسي يجب أن يقدم كذلك لهؤلاء المرضى، سواء من خلال الأطباء المعالجين، أو من العائلات والمجتمع ككل من خلال مجموعات الدعم النفسي على سبيل المثال.

تتوافر العديد من التدابير والعلاجات للتعامل مع الأعراض طويلة الأمد لكورونا (Getty)

سؤال في الصحة

هبة ـ مصر

عندي ساركويد بالرئة، وبدأت العلاج بالكورتيزون بنسبة 5% لمدة شهر ثم 20% مرتين في اليوم لمدة شهر آخر لوجود بعض التليفات بالرئة، هل هناك علاج آخر؟

عزيزتي هبة؛

الساركويد مرض التهابي مزمن، يصيب أعضاء متعددة في الجسم، لكنه يصيب الرئتين والعقد اللمفوية أكثر من غيرها. أسباب الإصابة بالمرض غير محددة تماماً، لكنه يتميز بوجود استجابة مناعية غير طبيعية، وعلى الرغم من أن سير المرض مترق لكنه قد يأتي على شكل هجمات في حالات أخرى. والتليف الرئوي أحد مضاعفات الساركويد، وتختلف شدة التليف من مريض لآخر. وتعد مركبات الكورتيزون خط المعالجة الأول، وهو ما تتناولينه، كما يمكن معالجته ببعض مثبطات المناعة أو بكليهما معاً.

وهذه نصائح ضرورية لمنع تفاقم حالتك:

- احرصي على الفحص الدوري عند طبيب الأمراض الصدرية كل 3 أشهر لتقييم وظائف الرئة وتقييم مدى استجابة المرض للمعالجة.
- احرصي على توافر أسطوانة أوكسجين في المنزل، لاستعمالها عند الضرورة.
- تناولي الأطعمة الصحية، خاصة الخضروات والفواكه، مع تناول الماء بشكل كاف.
- تجنبي الأطعمة الغنية بالكالسيوم، وكذلك المتممات الغذائية المحتوية على الكالسيوم والفيتامين D، لأن هذا المرض يترافق، عادة، مع ارتفاع في كلس الدم.

د. محمد محسن الصالح
استشاري الغدد الصم

لأسئلتكم:
health@alaraby.co.uk

معلومة تهمك

دواء جديد للوقاية من الإصابة بالإيدز

أنهى باحثون مبكرا دراسة على دواء بعدما اكتشفوا أن جرعة من دواء تجريبي يسمى «كابوتغرافير» كل شهرين تعمل بشكل أفضل من حبوب «تروفادا» اليومية، للمساعدة في منع إصابة النساء بفيروس «hiv»، الذي يسبب مرض نقص المناعة البشرية المكتسب (إيدز)، من شريك جنسي مصاب.

وتمت الدراسة برعاية المعاهد الصحية الوطنية الأميركية ومؤسسة بيل وميليندا غيتس و«في آي آي في». وشملت الدراسة أكثر من 3200 مشاركة في سبع دول أفريقية تم اختيارهن عشوائيًا، إما للحصول على الحقن كل شهرين أو حبوب تروفادا اليومية. وتم ايقاف الدراسة بعدما لاحظ الباحثون أن 0,21% فقط من النساء اللواتي تلقين الحقن قد أصبن بفيروس الإيدز مقابل 1,79% من النساء اللواتي تناولن الحبوب. وتعد هذه الأخبار نعمة لجهود الوقاية من الإيدز، خاصة في أفريقيا حيث أجريت الدراسة، وحيث لا تملك النساء سوى القليل من الطرق السرية لحماية أنفسهن من العدوى. وتشير النتائج حتى الآن إلى أن العقار كان أكثر فعالية بنسبة 89% في الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز من حبوب «تروفادا»، على الرغم من أن كلا منهما يقلل من هذا الخطر.

وقد تكون الشابات أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية من الرجال، وهذا الدواء يوفر لهن فرصة الحماية من الفيروس المكتسب دون الحاجة للتفاوض مع شركائهن لاستخدام الواقي الذكري.