

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



كوفيد طويل الأمد

Long Covid



دليل أساسي

Essential Guide

يتناول هذا الدليل الأساسي الإجراءات التي يجب اتخاذها إذا كنت مصابًا بفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى.

يتضمن الدليل ما يلي:

- المعلومات التي نعرفها عن فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى، وكيف يمكنك معرفة المزيد مع تطور الوضع
- الأعراض المتوقعة والنصائح والإرشادات التي تساعدك في السيطرة على الأعراض التي تعاني منها
- التواصل: الحديث عن فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى ومصادر الحصول على الدعم المستمر

i

قد لا يحتوي هذا المستند على أحدث المعلومات. للاطلاع على التحديثات المنتظمة، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

www.nhsinform.scot

ما هو فيروس كوفيد ذو الآثار طويلة المدى؟

يتعافى معظم الأشخاص من فيروس كوفيد في غضون 3 أشهر، ولكن حوالي 10% من الأشخاص يستمرون في المعاناة من الأعراض بعد 12 أسبوعًا.

يمكن أن يؤثر فيروس كوفيد ذو الآثار طويلة المدى على الأشخاص من جميع الأعمار والأصول العرقية، بمن في ذلك الأطفال، بغض النظر عن مدى حدة أعراض كوفيد الأصلي؛ فبعض الأشخاص يعانون من أعراض فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى دون أن يدركوا أنهم مرضى في الأساس!

يبدو أن بعض المجموعات من الأشخاص أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض طويلة الأمد، ويتضمن هؤلاء:

- النساء
- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا
- الأشخاص من أصول إفريقية كاريبية
- الأشخاص المصابون بالربو أو السكري أو غيرهما من المشاكل الصحية المزمنة

أعراض فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى

تختلف الأعراض كثيرًا، ولكن تشمل بعض الأعراض الشائعة ما يلي:

- التعب
- ضيق التنفس، السعال، ثقل أو ضغط الصدر
- متلازمة تسارع معدل ضربات القلب الموضعي الانتصابي
- الأوجاع والآلام والصداع
- خفقان القلب أو النفخة القلبية
- الطفح الجلدي أو الحكة أو الوخز
- الحمى
- مشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر

التعب

التعب هو أكثر الأعراض شيوعًا لفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى.

لا يشير التعب إلى الشعور بالإرهاق أو كثرة النوم أو الافتقار إلى الحافز فحسب. إنها حالة تؤثر على كل جزء من جسمك. وبالتالي تقلّ طاقتك وقد تواجه صعوبة في القيام بالأشياء التي كانت سهلة في السابق.

أهم شيء يمكنك القيام به للتغلب على التعب هو تجنب **المحفزات**. حاول تحديد الأمور التي تسبب تفاقم الأعراض التي تعاني منها، وحاول موازنة نشاطك لتجنب إرهاق نفسك.

هناك بعض الأساليب التي يمكنك استخدامها للحدّ من تأثير التعب. لا يزال العديد من الأشخاص المصابين بالتعب قادرين على الاستمتاع بالحياة.

i

للمزيد من المعلومات عن التعب، اطلع على كتبيننا **فيروس كوفيد ذو الآثار طويلة المدى والتعب**.
الكتيب متوفر على موقعنا الإلكتروني: chss.org.uk

ضيق التنفس

يعاني العديد من الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى من ضيق التنفس، خاصةً بعد ممارسة التمارين الرياضية. قد تشعر بألم في الصدر، أو قد تجد صعوبة في التقاط أنفاسك، أو قد تشعر بدوخة أو دوام.

قد يتحسن هذا الأمر بمرور الوقت، خاصةً إذا كنت تتلقى دعمًا من خلال برامج إعادة التأهيل الرئوي أو غيرها من برامج التعافي الأخرى.

يمكنك أيضًا تعلّم أساليب الإدارة والوضعيات التي قد تساعدك على تقليل تأثير ضيق التنفس.

نظرًا لأن فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى غالبًا ما يكون مصحوبًا بالتعب، يجب عليك توخي الحذر عند ممارسة أي تمارين يقدمها لك الطبيب المعالج أو أخصائي العلاج الطبيعي.

i

للمزيد من المعلومات عن التعامل مع ضيق التنفس، اطلع على كتيبنا **فيروس كوفيد ذو الآثار طويلة المدى وضيق التنفس**.

الكتيب متوفر على موقعنا الإلكتروني: chss.org.uk

متلازمة تسارع معدل ضربات القلب الموضوعي الانتصابي

متلازمة تسارع معدل ضربات القلب الموضوعي الانتصابي أو اختصارًا PoTS عبارة عن مشكلة عصبية شائعة لدى الأشخاص الذين أصيبوا بفيروس كوفيد.

متلازمة تسارع معدل ضربات القلب الموضوعي الانتصابي عبارة عن حالة يؤدي فيها وضع الوقوف إلى زيادة معدل ضربات القلب ("تسرّع القلب") وقد تسبب لك الأعراض التالية:

- الدوار أو الدوخة
 - خفقان القلب
 - حركات ضعيفة أو مرتعشة
 - ضبابية الرؤية
 - التعب أو صعوبة ممارسة التمارين الرياضية
- قد تسبب أيضًا مشاكل في الأمعاء مثل الإمساك أو ألم في أسفل البطن.

يمكن علاج متلازمة تسارع معدل ضربات القلب الموضوعي الانتصابي إما بالأدوية أو بإدخال تغييرات صغيرة على نمط حياتك. إذا كنت تعاني من الأعراض المذكورة أعلاه، فتحدث إلى طبيبك حول احتمالية إصابتك بمتلازمة تسارع معدل ضربات القلب الموضوعي الانتصابي.

الأوجاع والآلام

غالبًا ما يذكر الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى أنهم يعانون من ألم في مفاصلهم وعضلاتهم. قد يحدث هذا الألم استجابةً للإفراط في استخدام المفاصل والعضلات أو الإفراط في العمل، ولكنه قد يكون أيضًا ألمًا مستمرًا (ألم مزمن).

قد تستجيب هذه الآلام لأدوية الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الإيبوبروفين أو الأسبرين أو الباراسيتامول. يجب أن تحرص دائمًا على عدم تجاوز الجرعة الموصى بها من هذه الأدوية.

غالبًا ما يحدث الألم المزمن بسبب عوامل معينة، مثل الحرارة أو البرودة أو الإرهاق أو بعض أشكال التمارين الرياضية. يمكنك البدء في تجنب هذه المحفزات إذا راقبت استجاباتك للبيئات المختلفة.

من المهم أن تعرف ما إذا كان الألم الذي تعاني منه هو **ألم عصبي** (أي ناجم مباشرة عن الجهاز العصبي) أم أنه في الواقع استجابة لإصابة جسدية أو محفز جسدي. إذا لم تكن متأكدًا، فمن الآمن دائمًا افتراض وجود إصابة حقيقية.

تشمل أنواع الألم ما يلي:

الألم الجسدي

يكون هذا الألم استجابةً لإصابة، على سبيل المثال، كدمة أو تمزق عضلي أو جرح. إذا كانت المشكلة داخلية (مثل آلام المعدة) فقد يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت هناك مشكلة جسدية أم لا. إذا كنت تعاني من الألم في نفس المكان باستمرار، فقد يتعين عليك الذهاب إلى الطبيب لمعرفة ما إذا كانت هناك إصابة جسدية أم لا.

فرط الحساسية

هذا نوع من الألم حيث يكون جهازك العصبي شديد الحساسية تجاه المحفزات. بعبارة أخرى، يؤلمك شيء لا يسبب ألم في المعتاد (مثل لمسة خفيفة أو دغدغة). أفضل طريقة للتعامل معه هي تجنب المحفزات وتناول بعض المسكنات إن أمكن.

ألم الاعتلال العصبي

يحدث هذا الألم بسبب خلل في الخلايا العصبية، ولا يمثل بالضرورة استجابة لمشكلة جسدية فعلية. قد يساعد الباراسيتامول في تخفيف الألم، ولكن غالبًا ما يكون الحل الأفضل هو الانتظار حتى يتلاشى من تلقاء نفسه.

أمراض القلب

يصاب بعض الأشخاص الذين يعانون من فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى، وخاصة أولئك الذين دخلوا المستشفى في بداية الإصابة بالمرض، بمشاكل في القلب.

أكثر مشاكل القلب شيوعًا هي **خفقان القلب**. يشير خفقان القلب إلى تسارع نبضات القلب وعدم انتظامها، ما قد يسبب لك الشعور بالدوار أو الذعر. وقد يكون مؤلمًا أيضًا. خفقان القلب ليس خطيرًا وعادةً ما يزول من تلقاء نفسه.

يعاني بعض الأشخاص أيضًا من ألم في الصدر، خاصةً بعد ممارسة التمارين الرياضية.

حوالي ربع الأشخاص الذين يعانون من آلام في الصدر قد يتضح أنهم مصابون بحالة تُسمى **التهاب العضلة القلبية**. هذا عبارة عن التهاب (تورم) في عضلة القلب. يمكن أن تتسبب هذه الحالة في الشعور بالألم وعدم الراحة، ولكنها ليست خطيرة عادةً.



الحمى

يبدو أن الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى أكثر عرضة للإصابة بالحمى عند التعرض للتوتر أو المرض، حتى عندما لا يعانون من أعراض كوفيد الأخرى.

إذا كنت تعاني من نوبات منتظمة من الحمى، فناقش مع طبيبك أو الأخصائي الصحي كيفية التعامل معها. يجد العديد من الأشخاص أن تناول الباراسيتامول يساعد في خفض الحرارة.



i

ملاحظة مهمة:

لا يجب عليك أبدًا تناول جرعة باراسيتامول أكبر من الجرعة المقترحة على الملصق. إذا كنت تتناول أدوية أخرى، فتحدث إلى طبيبك للتأكد من عدم تفاعل أي منها مع الباراسيتامول.

الصحة النفسية

يقول ما يقرب من نصف مرضى كوفيد الذين تم نقلهم إلى المستشفى، والعديد من مرضى كوفيد الذين لم يتم نقلهم إلى المستشفى مطلقًا، إنهم يعانون من مشاكل في الصحة النفسية نتيجة لتجاربهم.

نظرًا لأن فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى لا يزال غير مفهوم جيدًا ويستمر الوضع في التطور، فقد تضطر أيضًا إلى التعامل مع حالة من عدم اليقين والشك بشأن المستقبل، ما قد يكون مرهقًا للغاية.

أفاد العديد من الأشخاص الذين أصيبوا بفيروس كوفيد أنهم يعانون مما يلي:

- الاكتئاب
- القلق
- اضطراب ما بعد الصدمة
- التوتر أو الوصم حول تجاربهم

i

تنشر منظمة Chest Heart & Stroke Scotland دليلًا عن "الصحة النفسية" يحتوي على مزيد من المعلومات حول إدارة صحتك النفسية، وهو متوفر عبر الإنترنت.

تشخيص الحالة

لكي يتم تشخيص إصابتك بفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى، يجب أن تكون قد أصبت بفيروس كوفيد في مرحلة ما، ويجب استبعاد الأسباب المحتملة الأخرى للأعراض التي تعاني منها.

ليس جميع الأطباء على دراية بفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى. لمساعدة طبيبك في تشخيص حالتك:

إذا كنت تعرف أنك مصاب بفيروس كوفيد، فاذكر ذلك للطبيب عند مناقشة أي أعراض محتملة لفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى.

إذا كنت غير متأكد من إصابتك بفيروس كوفيد، اطلب إجراء اختبار الأجسام المضادة (قد لا يعطي هذا الاختبار نتائج دقيقة إذا كنت قد تلقيت اللقاح)

احتفظ بمفكرة مدوّن بها الأعراض إن أمكن

كن صريحًا بشأن أي أمراض أو إصابات أو ضغوط أخرى ربما تعرضت لها مؤخرًا.

البقاء على اطلاع بآخر المستجدات

لقد بذلنا قصارى جهدنا لتوفير أحدث المعلومات في هذا الدليل. ولكن نظرًا لأن هذه وثيقة منشورة، فإن التحديثات محدودة.

للحصول على معلومات مستمرة ومحدثة بانتظام عن فيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى والسيطرة على الأعراض، تفضّل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:

NHS Inform - nhsinform.scot ○

chss.org.uk - موقع CHSS الإلكتروني ○

longcovid.org ○

Your Covid Recovery - yourcovidrecovery.nhs.uk ○



الحصول على الدعم والمساعدة

تقدم منظمة CHSS مجموعة من الخدمات، ومنها على سبيل المثال:

- خدمة "من المستشفى إلى المنزل"
- خط المشورة (اتصل على الرقم **0808 801 0899**)
- معلومات تفصيلية عن أعراض محددة، يمكنك الاطلاع عليها من خلال الموقع الإلكتروني **chss.org.uk**

قد تتوفر شبكات دعم مخصصة لفيروس كوفيد ذي الآثار طويلة المدى في منطقتك. يجدر بك أيضًا إلقاء نظرة على فيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.

يمكن للأصدقاء والعائلة تقديم الدعم الرئيسي في السيطرة على الأعراض التي تعاني منها ويمكنهم أيضًا الإصغاء إليك

يمكن لطبيبك، بعد الحصول على موافقتك، أن يحيلك إلى أخصائيين صحيين آخرين وخدمات دعم أخرى مثل: العلاج الوظيفي أو الإرشاد النفسي أو العلاج الطبيعي أو عيادات علاج الألم

منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواء بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرّية من فريق خط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:

الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 801 0899** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصرًا) إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى **66777** أو عبر البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk

يُعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكوفيد. انقر على الرابط

www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

إبداء ملاحظتك التقييمية أو طلب تسقيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: health.information@chss.org.uk

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



امسح هذا الرمز مسخاً
ضوئياً للاطلاع على كافة
موارنا!

تم النشر في أبريل 2022
المراجعة المقررة التالية في
أكتوبر 2023

E39-v.1.0-April23

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم التسجيل SC018761)

C093

C093