

ما هو "كوفيد طويل الأمد" وكيف يمكن الإبلاغ عنه؟

حتى وقت قريب، كانت الروايات حول كوفيد-19 تتمحور حول أنه إما يهدد الحياة أو يبدو وكأنه نوبة من الإنفلونزا لا تحتاج سوى أخذ قسطٍ من الراحة للتعافي بسرعة، خاصة إذا كان الشخص صغيرًا، ولكن هناك أدلة مما يتناقله الناس وأدلة علمية متزايدة على أن بعض الناس لا يتعافون بهذه السرعة. هناك تقارير متزايدة عن أشخاص يعانون من أعراض جسدية وعصبية خطيرة يمكن أن تستمر لأسابيع وأحيانًا لشهور، ما يؤثر على قدرتهم على العودة إلى العمل أو حتى عيش حياة طبيعية، ولكن عندما يتم اختبار هذه الحالات للكشف عن وجود كوفيد-19 بعد أسابيع أو أشهر من مرضهم، تكون النتائج سلبية. فلماذا لا يزالون يشعرون بآثار الفيروس؟

في المتوسط، عانى أولئك الأشخاص الذين كانت نتائج اختبارهم سلبية من نفس مجموعة الأعراض لأولئك الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19: التعب وآلام المفاصل المستمرة وضيق التنفس وفقدان الرائحة لأشهر بعد تعافيتهم من المرض الأولي.

لكن نتائجهم السلبية تتركهم في حالة من عدم اليقين غريبة ومؤلمة، فلا هم يستطيعون الإشارة إلى أنهم قد شفوا تمامًا ولا يتجرؤون على البحث والعلاج، وقد لا يتمكن المعانون من الحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء الذين لا يفهمون سبب مرضهم لفترة طويلة، ويضطر الكثير منهم للعودة إلى العمل.

ما الذي تحتاج معرفته؟

السؤال رقم 1

هل مرض كوفيد طويل الأمد مصطلح طبي؟

لا يوجد إجماع على تعريف طبي لمرض "كوفيد طويل الأمد" في الوقت الحالي، فيما يلي اقتراح من لجنة المجلة الطبية البريطانية في أوائل أيلول/سبتمبر 2020: كوفيد طويل الأمد هو ما يحدث في حالة عدم التعافي لعدة أسابيع أو أشهر بعد بدء الأعراض التي كانت توحى بوجود كوفيد-19، سواء أخضع الشخص لاختبار SARS-CoV2، الفيروس المسبب لكوفيد-19 أم لا. وتفضل مجموعات المناصرة هذا التعريف لأن بعض الأشخاص المصابين بكوفيد طويل الأمد قد جرى رفض مطالبات التأمين الخاصة بهم، ذلك أنهم لم يخضعوا مطلقًا للفحص للكشف عن عدوى SARS-CoV-2.

لقد حير مرض كوفيد منذ فترة طويلة العلماء وترك المتضررين يشعرون بأن الأنظمة الصحية لا تدعمهم لأنها لم تبدأ في اكتشاف الآثار طويلة المدى للمرض سوى مؤخرًا، وقد يكافح المصابون للحصول على الدعم الطبي أو الاعتراف بحالتهم.



تقر منظمة الصحة العالمية بأنها لا تفهم كوفيد-19 بشكل كامل بعد، وتقول إن فترات التعافي النموذجية هي أسبوعين للمرضى الذين يعانون من مرض خفيف، وتصل إلى ثمانية أسابيع للمصابين بمرض شديد، لكنها تدرك أن هناك أشخاصًا ما زالوا يعانون من الأعراض لفترة أطول.

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أنه في مثل هذه الحالات قد تشمل الأعراض التعب الشديد والسعال المستمر أو عدم تحمل الرياضة (التعب بسرعة كبيرة عند ممارسة الرياضة). ويمكن أن يسبب الفيروس التهابًا في الرئتين وأنظمة القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي، ويمكن أن يستغرق الجسم وقتًا طويلًا للتعافي.

الأمر المثير للقلق هو أن البيانات الأحدث آخذة في الظهور حول الأشخاص الذين يعانون من مرض كوفيد-19 منذ فترة طويلة والذين يبدو أنهم يصابون بمشاكل دماغية طويلة المدى، وتشمل هذه المشكلات الارتباك ومشاكل الذاكرة والدوخة وصعوبات التفكير، من بين أمور أخرى. لقد شاهد الخبراء في الأمراض المعدية العصبية هذا من قبل مع الناجين من الإيبولا ومرضى فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز وغيرهم من مرضى الأمراض الفيروسية، ومع أن كوفيد-19 يعد مرضًا جديدًا، إلا أن هذه التقارير المبكرة تثير مخاوف بشأن التعافي طويل الأمد للناجين والتأثيرات المحتملة للفيروس على الدماغ.

السؤال رقم 2

ما الذي يعرفه العلماء حتى الآن عن سبب تطور مرض كوفيد طويل الأمد؟

ثمة الكثير من الأفكار، لكن لا توجد إجابات محددة؛ ربما يجري القضاء على الفيروس من معظم الجسم لكنه يبقى في بعض الجيوب الصغيرة. يقول البروفيسور تيم سبيكتور، من كينجز كوليدج لندن: "إذا كان هناك إسهال طويل الأمد، فستجد الفيروس في القناة الهضمية، وإذا كان هناك فقدان للرائحة فهو في الأعصاب، لذلك قد يكون هذا هو سبب المشكلة".

يمكن لفيروس كورونا أن يصيب بشكل مباشر مجموعة واسعة من الخلايا في الجسم ويؤدي إلى استجابة مناعية مفرطة النشاط تسبب أيضًا أضرارًا في جميع أنحاء الجسم، ومن الأفكار المطروحة أن جهاز المناعة لا يعود إلى طبيعته بعد كوفيد-19 ويستمر في إتلاف نفسه.

قد تغير العدوى أيضًا طريقة عمل أعضاء الناس، وربما يكون هذا أكثر وضوحًا في الرئتين إذا أصيبتا بالندوب فتسببان مشاكل في التنفس على المدى الطويل. وكوفيد-19 ليس الفيروس الوحيد الذي تسبب في مشاكل صحية طويلة الأمد للناجين، حيث ينتمي فيروس SARS-CoV-2، الذي يسبب كوفيد-19، إلى عائلة فيروسات كورونا، وقد شوهدت مشاكل طويلة الأمد بعد الإصابة بمتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة (سارس) أو متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس)، وهي أيضًا أنواع من فيروس كورونا.

ظهر السارس في عام 2002 في الصين، وقد وجدت دراسة متابعة استمرت 15 عامًا للمرضى أن معظم حالات تعافي الرئة حدثت في غضون عامين، لكن بعض الأضرار الطفيفة في الرئة ظلت إلى أجل غير مسمى في أكثر من ثلث المرضى المتعافين. وجد الباحثون أيضًا وجود خلل في وظائف الرئة بين الناجين من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية يشير إلى أمراض تؤدي إلى تضيق المسالك الهوائية، ما يتسبب في مشاكل في التنفس على المدى الطويل.



السؤال رقم 3

هل يجب أن تكون مصابًا بفيروس كوفيد-19 بشكلٍ شديد حتى تظهر عليك أعراض كوفيد طويل الأمد؟

تشير البيانات الواردة من الكلية الملكية الأسترالية للممارسين العاميين إلى أن ما يصل إلى 80 في المائة من الأشخاص الذين يحتاجون إلى دخول المستشفى مع كوفيد-19 سيعانون من أعراض ما بعد كوفيد-19. وتشير الاتجاهات المبكرة في دراسة أعراض كوفيد إلى أن كوفيد طويل الأمد كان شائعًا بين النساء بمقدار الضعف مقارنة بالرجال، وأن متوسط عمر الشخص الذي تظهر عليه الأعراض كان أكبر بحوالي أربع سنوات من الأشخاص الذين لديهم ما يمكن تسميته بـ "كوفيد قصير الأمد"، حيث إن متوسط العمر لشخص يعاني من مرض كوفيد طويل الأمد هو 45، غير أنه يحتمل أن يصاب الشباب الصغار بأعراض طويلة المدى أيضًا.

وجدت دراسة من الولايات المتحدة أنه بالإضافة إلى البالغين وذوي الحالات المزمنة الذين يبلغون عن أعراض طويلة الأمد، أبلغ واحد من كل خمسة أشخاص تتراوح أعمارهم بين 18 و 34 عامًا لا يعانون من حالات طبية مزمنة عن حالات كوفيد طويلة الأمد بعد الإصابة الأولية.

وقد درست مجلة الجمعية الطبية الأمريكية مجموعة من الأبحاث التي وجدت أن العديد من الأشخاص قد عانوا من تأثيرات طويلة الأمد لكوفيد-19، حتى لو كانت لديهم حالات خفيفة فقط، ومع ذلك، هناك القليل من المعلومات لمساعدة الأطباء أثناء محاولتهم رعاية هؤلاء الأشخاص أو التخطيط لصحتهم في المستقبل.

السؤال رقم 4

يتحدث المصابون عن "ضباب الدماغ"، فماذا يعني ذلك؟

يتعلم الأطباء والعلماء المزيد حول كيفية تأثيرات كوفيد-19 على الأعضاء خارج الجهاز التنفسي، مثل الدماغ، وأحد هذه التأثيرات على وجه الخصوص أصبح يعرف باسم "ضباب الدماغ" الناتج عن كوفيد-19. "ضباب الدماغ" ليس مصطلحًا طبيًا، ولكنه مصطلح شائع الاستخدام لوصف الشعور بفقدان الذاكرة، أو صعوبة التركيز أو التفكير بوضوح، وعلى الرغم من أنه يمكن أن يظهر بطرق مختلفة، إلا أن التقارير مثيرة للقلق. توثق صحيفة نيويورك تايمز حالة ممرضة لا تتذكر ما يقوله المرضى بمجرد مغادرتها الغرفة، وفقد أحد مختصي طب الأوعية أجزاء من الوقت من ذاكرته (لم يستطع تذكر إجازة مدتها 12 يومًا قبل أسابيع)، ومحامية لم تستطع التعرف على سيارتها الخاصة.

يمكن أن يكون لضباب الدماغ آثار مؤذية على الحياة اليومية، حيث اضطرت المحامية التي تحدثت إلى صحيفة نيويورك تايمز أن تعيد كلبًا قد تبنته لأنها لم تستطع الوثوق بنفسها لرعاية حيوان أليف في مثل حالتها العقلية، وقد أثر ذلك على حياتها العملية بشكل جذري، لدرجة أنها اضطرت إلى التوقف عن العمل حتى تتعافى.

في آب/أغسطس، وجدت جامعة باريس الفرنسية أن حوالي 34 في المائة من مرضى كوفيد-19 الذين تعافوا اشتكوا من فقدان الذاكرة، وقال 28 في المائة آخرون إنهم واجهوا صعوبة في التركيز على العمل الذي قاموا به، كما أبلغ حوالي 31 في المائة منهم عن تعرضهم لاضطرابات في النوم.



وقد أشارت الدراسة الفرنسية إلى أن هذه الأعراض استمرت لمدة تصل إلى أربعة أشهر بعد الشفاء من كوفيد-19، مع العلم أن تلك الدراسة قد أجريت على مجموعة صغيرة نسبياً من 120 فرداً من الناجين من كوفيد-19. ووجدت دراسة أخرى أنه على الرغم من أن كوفيد-19 يعتبر في المقام الأول مرضاً تنفسياً، إلا أن الفيروس يهاجم الدماغ أيضاً كما جاء في بحث أجراه خبراء من جامعة جون هوبكنز، حيث عثر الباحثون على مؤشرات تشير إلى أن فيروس كوفيد-19 يصيب الدماغ لعمل نسخ من خلاياه "لسرقة" الأكسجين وتجويد خلايا الدماغ حتى الموت، وهذا يؤدي إلى معاناة المرضى من الصداع والارتباك والتهديان.

أكد الباحثون أن هذه الأعراض تكون أكثر انتشاراً بين المرضى في الأيام التي تلي مباشرة خروجهم من المستشفى.



كيف يمكنني نشر تقرير عن هذا الشأن؟

1. العمل على كتابة قصص تضيء بعداً إنسانياً للحالات التي استمرت معاناتها لفترات طويلة بعد الإصابة

على الرغم من حالة عدم اليقين التي تحيط بصحة الأشخاص الذين يعانون من فيروس كورونا على المدى الطويل، إلا أنهم يبحثون عن طرق لاستعادة السيطرة على أجسادهم والعودة إلى ما كانوا يشعرون به. لكن العديد من المرضى، خاصة المصابين بمتلازمة الإرهاق المزمن، يقولون أن لا أحد يصدقهم وأن الأصدقاء والأطباء يشعرون بأنهم يزيفون أعراضهم.

إن الشعور بالخزي والوصم المرتبطين بذلك يمكن أن يكون ساحقاً ومؤلماً بل وقد يؤدي إلى الاكتئاب، لذلك فإن إعطاء الصوت لهؤلاء الذين يعانون لفترات طويلة سيصبحون قادرين على مشاركة القصص والنصائح وتقديم كلمات الراحة لمساعدة بعضهم البعض على التكيف. يمكن أن يكون لهذه القصص دورها أثراً مضاعفاً في جعل أرباب العمل على وعي كامل بفيروس كورونا طويل الأمد فيوفرون إجازات مرضية طويلة الأجل ودعمًا ماليًا لموظفيهم الذين يواجهون أعراضاً منهكة، وفيما يتعلق بصحافة المصلحة العامة، يمكن أن تساعد هذه القصص أيضاً في الدعوة إلى تعريف التعافي من كوفيد-19 على أساس معايير تتجاوز مجرد نتيجة اختبار سلبية لكوفيد، حيث يجب أيضاً مراعاة أعراض الأشخاص.

2. تغطية المجموعات التي تدافع عن المصابين بفيروس كورونا لفترات طويلة

شكل المعانين لفترات طويلة مجموعات على فيسبوك للضغط على الحكومات للاعتراف باحتياجاتهم ولزيادة الوعي بين عامة الناس وأصحاب العمل حتى لا يتعرض الأشخاص المصابون بهذه الحالة للتفرقة، ومن خلال تغطية مثل هذه المجموعات، يمكن للصحافيين المساعدة في زيادة الوعي بكوفيد طويل الأمد. نحن كصحافيين يمكننا المساعدة في دعم هؤلاء الذين يعانون لفترات طويلة من فيروس كوفيد والذين يدفعون من أجل الحصول على الاحترام والبحث والدعم من المجتمع العام والطبي.

3. اللغة مهمة

إن كلمات مثل "ما بعد" و "متلازمة" و "مزمّن" تخاطر بنزع الشرعية عن المعاناة وهذا سيجعل من الصعب على الأشخاص الحصول على الرعاية، وتحمل هذه المصطلحات أيضًا افتراضات حول الظروف النفسية للحالة والتي لم يجر التحقيق فيها بشكل صحيح بعد. وعلى النقيض، ينص كوفيد طويل الأمد بوضوح على أن تجربة الناس للمرض بعد الإصابة طويلة.

فتأكد من أنك تفهم جيدًا تأثير الكلمات التي تختارها، واستخدم لغة لا تميز ضد أي شخص أو تصفه بأنه "ناشر" لكوفيد.

حتى الآن، ليس لدينا أي دليل على أن الأشخاص المصابين لفتترات طويلة بفيروس كوفيد ناقلين للعدوى، ففي العديد من الحالات التي جرى اختبارها، لم تكن هناك أي حمولات فيروسية يمكن اكتشافها، فكوفيد طويل الأمد هو نتيجة لإصابة سابقة، وليس نتيجة لإصابة مستمرة.

4. استمر في تحديث معلوماتك ومواكبة العلم

ابق على اطلاع وتعرف على المزيد حول SARS-CoV-2 وكوفيد-19 ليكون ما تكتبه أو تقوله دقيقًا ولا يساهم في الأساطير والمفاهيم الخاطئة التي يمكن أن تعيق جهود الوقاية، وساعد الناس على فهم المخاطر الفعلية مقابل مخاوفهم والإشاعات ووصمة العار.

من واجبك إبقاء جمهورك على اطلاع حتى يكونوا على دراية بالخطر وكيفية تجنبهم أيضًا تقديم الرعاية بشكل أفضل لأصدقائهم وعائلاتهم الذين قد يواجهون ذلك.

5. استمر في الإبلاغ عن الفيروس وتأثيراته حتى لو شعرت بأن التهديد قد انتهى

هناك قدر هائل من المعلومات المتاحة حول كوفيد-19، وبالتالي هناك خطر أن يتعب جمهورك من التواصل ويشعرون بأن التهديد قد انتهى. لذلك عليك البحث عن طرق جديدة لجعلهم يستمعون ويتحدثون عن الفيروس دون إثارة الذعر. تذكر أن التهديد لم يمر بالنسبة لمصابي كوفيد الذين يعانون من تبعاته طويلة الأجل.

6. ذكّر الشباب بأنهم بحاجة إلى أخذ كوفيد-19 على محمل الجد

يوجد تزايد في النتائج الإيجابية لاختبارات كوفيد-19 على الشباب الذين تقل أعمارهم عن 30 عامًا، وفي حين أن الأرقام قد تكون بسبب التوسع في الاختبارات والكشف، فإننا نعلم أيضًا أن العديد من الشباب لا يحافظون على التباعد الجسدي كما ينبغي.



يحث الخبراء الشباب على التعامل مع الفيروس بطريقة أكثر جدية، ويمكنك تذكير جمهورك من الشباب بهذا، وحتى عندما تظهر على البالغين الشباب أعراض خفيفة أو لا تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق، يمكنهم نقل الفيروس بسهولة إلى كبار السن وأولئك الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة من الفيروس.

على الرغم من أن الشباب أقل عرضة للإصابة بعدوى شديدة، فإن البعض منهم يصابون بمضاعفات خطيرة ويتطلب ذلك دخولهم المستشفى أو حتى العناية المركزة، ما قد يؤدي إلى تبعات طويلة الأمد لكوفيد. كما أن الشباب الذين يعانون من أمراض مثل الربو والسمنة واضطرابات المناعة والسكري وأمراض الكبد وأمراض القلب معرضون أيضًا بشكل أكبر لخطر الإصابة بفيروس كوفيد الشديد.

