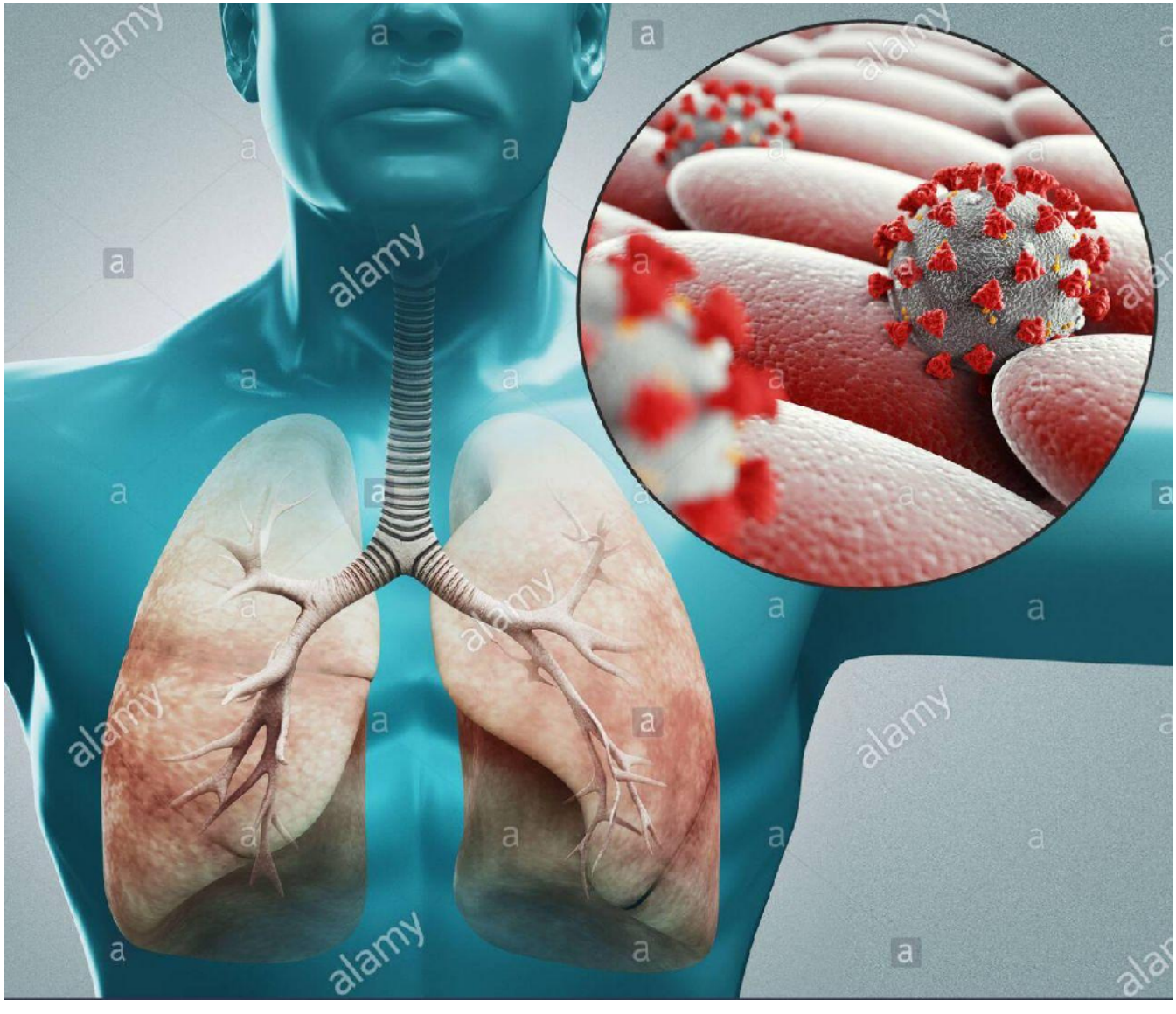
التدبير العلاجي للإصابة ما بعد الحادة + بفيروس كوفيد -19 في الرعاية الأولية

Management of post-acute covid-19 in primary care



إعداد :د. روان البكوراشراف :أ د. عبد الله خوري

❖ مقدمة(1)

ذكر تقرير صحافي أن متعافين من الإصابة بفيروس «كورونا» أبلغوا أنهم يشعرون على المدى الطويل بظهور أعراض مقلقة بعد مرور أشهر على التعافي. ومن تلك الأعراض الشعور بتشوش الدماغ والتبول في الفراش وحكة الجلد ، وقد تم تجميع قائمة شاملة من الأعراض من قبل أولئك الذين ما زالوا يعانون من آثار تشخيصهم في وقت سابق من العام الجاري.

وأبلغ الأشخاص الذين يعانون من فيروس «كورونا» على المدى الطويل عن ظهور 170 عرضاً مقلقاً - استمر بعضها بعد شهور من شفائهم، حسبما أفادت صحيفة «ذا صن» البريطانية.

وتأتي تلك الأعراض بعد تجميع نتائج من مجموعة عبر «فيسبوك» باسم «أعراض ما بعد الإصابة بكورونا» لأولئك الذين يعانون من الأعراض بعد فترة طويلة من تفشي الفيروس الأول.

وتم إنشاء المجموعة في مايو (أيار) الماضي، مع اشتراك يصل إلى 200 شخص يومياً. وانضم أكثر من 3000 عضو من أكثر من 60 دولة إلى المجموعة، وأبلغ المنضمون للمجموعة عن أكثر من 170 عرضاً بعد التعافي.

وقالت لويز، مؤسسة المجموعة: «يبلغ الناس عن الكثير من الأعراض التي يصابون بها - أحصينا 172 عرضاً. لكن الأطباء لا يصدقونهم، يقولون إنهم يختلقونها»، وفقاً لما أفادت به الصحيفة البريطانية.

وأبرز تلك الأعراض هي كالتالي:
- أعراض تخص الجهاز العصبي : مثل نوبات عنيفة، واهتزاز عنيف، والشعور بالاهتزازات داخل الجسم، والارتجاف، وارتعاش الأصابع، وأحاسيس غريبة في الليل مثل الشعور بالخوف، وتشوش الدماغ، والالتباس والنسيان، والشعور بالخدر في أطراف الأصابع.
- الأعراض الجلدية: تقشر الجلد، والشعور بالحكة، والكدمات، وظهور علامات حمراء تحت الجلد، والجفاف، وظهور كتل غريبة تظهر على الجلد، ودوائر أو كتل تظهر على القدمين.
- الأعراض على القلب والأوعية الدموية: الشعور بألم ووخز في القلب، وخفقان القلب.

التغييرات الحسية: العطش الشديد وفقدان حاسة الشم وفقدان الشهية وفقدان التذوق، وسماع أصوات غريبة بالليل، والشعور بالأضواء الساطعة في العين، وظلال في زاوية العين، والشعور بطنين الأذن.
- أعراض تخص النساء: اضطراب الدورة الشهرية، وربما انقطاع الطمث.
- أعراض تخص الجهاز التنفسي: ضيق التنفس والشعور بضيق الصدر، والشعور بضغط على الرئة، والسعال عند الاستلقاء، والسعال، وربما وجود جلطات الدم.
- أعراض الصحة النفسية: الشعور بالكآبة، والقلق، والإحباط، والعزل، والشعور بالوحدة، والشعور الإحباط، ومشاعر الحزن.
- مشكلات في الجهاز الهضمي: والإسهال، وتغير لون البراز، والانتفاخ، والتجشؤ، والزيادة أو النقصان في إنتاج الغازات.
- اضطرابات النوم: توقف التنفس المرحلي والشعور بالأرق، والنوم المرهق، واضطرابات نفسية عند النوم.
- مشاكل في الرأس والفكين: ألم الفك ومشاكل الجيوب الأنفية، وألم في عظام الخد ومنطقة الفك وألم في غدد الرقبة، وألم الغدد النكفية، وألم الغدد بالأذنين، وألم الغدد الموجودة في مؤخرة الرأس وأعلى الرقبة، وتساقط الشعر.
- أعراض تخص الرؤية: الرؤية الضبابية، والشعور بظلال سوداء في زاوية العين، ورؤية ضبابية مع الشاشات والأضواء الساطعة أنه لا يمكن قراءة الحروف.
- مشاكل أخرى (مختلطة): التهاب الحلق والتهاب الحنجرة، والصداع، ومشاكل في الحركة أثناء المشي، مشاكل الدورة الدموية وبرودة اليدين، والصداع النصفي، هناك أعراض مثل السكتة الدماغية، والحموضة والشعور بالارتجاع.

- ومن ضمن الأعراض أيضاً : الشعور بالدوار، وطعم معدني في الفم، ومشاكل عسر البلع، والشعور بماء على الركبة، وآلام أسفل الظهر، وخدر في الذراعين والرقبة والوجه، والتهاب الشرايين الصدغي، والصداع النصفي، والشعور بالحمى دون حرارة، والحرقان أو الفوار في أجزاء الجسم، والكدمات العشوائية، واحتباس السوائل.

وفقاً للتقرير الصحفي السابق كان من الضروري أن يتم دراسة الإصابة مابعد الحادة بكوفيد -19 بشكل أكبر ونحن بدورنا سنقدم في هذه المقالة (2)بعض المعلومات المتعلقة بهذه الإصابة .

❖ تعريف الاصابة مابعد الحادة بكوفيد 19 :

لا يوجد تعريف واضح بعد للإصابة ما بعد الحادة بكوفيد 19 لذلك سنعتمد في هذه المقالة تعريف الإصابة ما بعد الحادة على أنها الإصابة الممتدة خلال ثلاثة أسابيع منذ بدء الأعراض الأولى لدى المريض , أما الإصابة المزمنة بكوفيد – 19هي الإصابة التي تمتد طوال 12 أسبوع منذ بدء ظهور الأعراض .

❖ الشيوع :

بقي حوالي 10 ٪ من المرضى الذين ثبتت إصابتهم بفيروس SARS-CoV-2 مرضى حتى بعد ثلاثة أسابيع من بداية الإصابة لديهم ونسبة أقل بقيت لعدة شهور , وذلك حسب عدة دراسات تمت في المملكة المتحدة تم من خلالها جمع الأعراض التي يشكو منها المرضى من خلال تطبيق على الهاتف الخاص بهم.

حديثاً وجدت دراسة أمريكية أن 65٪ فقط من الأشخاص المصابين قد عادوا إلى صحتهم السابقة بعد (14-21) يوماً من الاختبار الإيجابي الذي أثبت إصابتهم بالفيروس .

❖ لماذا يتأثر بعض الناس بالاصابة مابعد الحادة بكوفيد -19 ؟

ليس من المعروف سبب طول فترة الإصابة لدى بعض المرضى , قد يعزى سبب ذلك الضعف أوغياب الاستجابة المناعية لدى المريض،ومن الممكن أن يكون الانتكاس أوعودة العدوى سبباً لذلك،وأيضاً الالتهاب وردود فعل الجسم المناعية التي تختلف من مريض لآخر وقد يكون ذلك بسبب عوامل عقلية ونفسية ناتجة عن حالة عدم التكيف التي يعاني منها المريض مثل متلازمة الشدة ما بعد الصدمة .

❖ الأعراض :

تتنوع أعراض الإصابة ما بعد الحادة بكوفيد -19 بشكل كبير ومن الأعراض الأكثر شيوعاً : السعال و ترفع حروري خفيف والتعب، ومن الأعراض الأخرى التي تم الإبلاغ عنها من قبل المصابين :ضيق التنفس،الألم الصدري ،الصداع،صعوبات الإدراك،آلام وضعف في العضلات،اضطرابات الجهاز الهضمي،الطفح الجلدي، و الاضطرابات الاستقلابية (مثل ضعف السيطرة على مرض السكري) ،الانصمام الخثاري والاكتئاب واضطرابات نفسية وعقلية أخرى .

❖ ماهي الاختبارات المطلوبة ؟

يجب إجراء الفحوص الدموية بشكل انتقائي و لأهداف سريرية محددة وذلك بعد أخذ قصة مرضية وفحص جيد للمريض .

- يجب استبعاد فقر الدم Anaemiaعند أي مريض لديه زلة تنفسية .
- نقص تعداد الخلايا اللمفاوية Lymphopenia مميز في الإصابة الحادة بكوفيد – 19
- ارتفاع قيمة C reactive protein (CRP)(مثل إنتان حاد)
- ارتفاع تعداد الكريات البيضاء White Cell Count(WBC) (مثل إنتان أو استجابة التهابية)
- ارتفاع الببتيد المدر للصوديومNatriuretic Peptides (مثل قصور القلب)
- ارتفاع الفيريتين Ferritin (في الالتهاب والإصابات الخثارية) .
- ارتفاع التروبونين Troponin (المتلازمة الإكليلية الحادة أو التهاب عضلة القلب)
- ارتفاع D-dimer (الامراض الخثارية)

قد تعطي اختبارات Troponin وD-dimer نتيجة إيجابية كاذبة،ولكن النتيجة السلبية يمكن أن تقلل من الشك السريري .

هذه الاختبارات قد تفيد في التشخيص والمتابعة مرضى كوفيد – 19 كما يمكن إجراء اختبارات أخرى قد تكون مفيدة حسب الحاجة

دعم التعافي من مرض كوفيد -19

بعد استبعاد المضاعفات أو الأمراض الخطيرة المرافقة للإصابة بكوفيد -19، وحتى تصبح الدراسات المنهجية متوفرة بشكل أفضل يجب تدبيرالمرضى بطريقة عملية وعرضية،مع التركيز على الدعم الشامل لتخفيف الأعراض على سبيل المثال،يمكن السيطرة على الترفع الحروري عرضياً باستخدام الأدوية كالباراسيتامول أوالأدوية المضادة للالتهابات الغير ستيروئيدية .

❖ الأعراض التنفسية :

▪ السعال :

تعرف جمعية أمراض الصدر البريطانية السعال المزمن على أنه السعال الذي يستمر حتى ثمانية أسابيع.

بعد استبعاد الإنتان التنفسي الحاد أو المضاعفات الأخرى مثل ألم التهاب الجنب .

يمكن تحقيق أفضل سيطرة على السعال من خلال تمارين التحكم في التنفس إضافة للأدوية (مثل الأدوية المثيطة لمضخة البروتون PPI في حال كان القلس المريئي هو السبب المحتمل)

▪ تقنيات التنفس :

حوالي 80٪ من عملية التنفس تتم عن طريق عضلة الحجاب الحاجز , بعد المرض التنفسي قد يتغير نمط التنفس وذلك بسبب نقص استخدام عضلة الحجاب الحاجز وزيادة استخدام العضلات المساعدة كعضلات العنق والكتف , كل ذلك يؤدي إلى التنفس السطحي وزيادة التعب وضيق التنفس وزيادة الجهد التنفسي .

تهدف تقنيات التحكم في التنفس إلى جعل نمط التنفس عند المريض طبيعياً وزيادة كفاءة عضلات الجهاز التنفسي (وأهمها الحجاب الحاجز) مما يؤدي إلى تقليل الجهد التنفسي وتهيج الطرق التنفسية وتحسين ضيق التنفس .

يجب أن يجلس المريض بشكل ثابت وأن يأخذ الشهيق والزفير بشكل بطيء ويفضل أن يدخل الهواء عن طريق الأنف ويخرج من خلال الفم وخلال ذلك ترتخي عضلات الصدر والكتف ويرتفع البطن .

يجب أن تكون نسبة الشهيق إلى الزفير 2/1 , ويمكن استخدام هذه التقنية بشكل متكرر عدة مرات خلال اليوم لمدة (5-10) دقائق في كل مرة (أو أطول إذا كان ذلك ممكناً) .

هناك تقنيات تنفسية أخرى مثل التنفس الحجابي و التنفس البطيء والعميق , والتنفس المستمر بالشفاه وتقنيات اليوغا تستخدم لضبط أنماط التنفس وتحسين ضيق التنفس لدى المرضى لكنها تحتاج إلى استشارة متخصصة لتحديد التقنية المناسبة لكل مريض

❖ ضيق التنفس :

يعتبر ضيق التنفس بدرجات خفيفة أمراً شائعاً عند المرضى بعد المرحلة الحادة من الإصابة بكوفيد – 19, أما ضيق التنفس الشديد فهو غير شائع لدى المرضى بدون استشفاء وقد تتطلب وجوده إحالة عاجلة للمشفى .
يميل ضيق التنفس إلى التحسن مع التمارين التنفسية, ويعتبر مقياس الأكسجة النبضي مفيداً جداً لتقييم ومراقبة أعراض الجهاز التنفسي بعد الإصابة بكوفيد -19 ،ولا يوجد أي دليل على أن استخدامه في المنزل يؤدي إلى زيادة القلق.

❖ إعادة التأهيل الرئوي :

معظم المرضى يتعافون بشكل عفوي خلال ستة أسابيع الأولى بعد المرحلة الحادة من الإصابة بكوفيد – 19ولا يحتاجون عموماً إلى برنامج إعادة التأهيل الرئوي , أما المريض الذي لديه إصابة تنفسية كبيرة قد يستفيد من إعادة التأهيل الرئوي الذي يعرف على أنه : تداخل متعدد الاختصاصات قائم على تقييم شخصي لكل مريض لتقديم العلاج المناسب له الذي يشمل على سبيل المثال التدريب على التمارين الرياضية وتعديل السلوك لتحسين الحالة الجسدية والنفسية للأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي.

❖ التعب العام :

في بعض حالات الإصابة مابعد الحادة بكوفيد يكون التعب بشكل طويل ومزمن وهو يتشارك بذلك مع متلازمة التعب المزمن التي وصفت بعد الإصابة التنفسية الخطيرة التي تشمل (SARS, MERS, , ذات الرئة المكتسبة في المجتمع) .

لا يوجد أي أدلة على فعالية أي من التداخلات الدوائية أو غير الدوائية لتدبير التعب بعد كوفيد - 19و تستند جميع الحالات في كوفيد -19 حالياً إلى أدلة غير مباشرة .

حسب إرشادات الأطباء ومشاهدات المرضى يجب العودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بشكل تدريجي للحد من حالة التعب المزمن لكن لا يوجد أدلة مباشرة على فعالية ذلك .

هناك الكثير من الجدل حول دور ممارسة التمارين بشكل تدريجي في تحسين التعب المزمن بشكل عام وفي مرضى covid-19 على وجه الخصوص .

على أي حال يجب إجراء هذه التمارين في مثل هؤلاء المرضى بحذر والتقليل منها إذا أصيب المريض بترفع حروري أو ضيق التنفس أو التعب الشديد أو آلام في العضلات.

❖ المضاعفات القلبية الرئوية – التقييم والعلاج :

حوالي 20% من المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بكوفيد -19 تطور لديهم مشاكل قلبية مرافقة ومن هذه المضاعفات القلبية والرئوية : التهاب عضلة القلب،والتهاب التامور،واحتشاء عضلة القلب،واضطراب نظم القلب،والصمة الرئوية التي قد تظهر بعد عدة أسابيع من الإصابة الحادة لكوفيد -19 , وهذه المضاعفات هي أكثر شيوعاً في المرضى الذين لديهم سوابق لأمراض القلب والأوعية الدموية،ولكن تم وصفها أيضاً عند الشباب .

❖ الألم الصدري :

يعتبر الألم الصدري عرضاً شائعاً في الإصابة مابعد الحادة بكوفيد -19 .

الأولوية السريرية هي التفريق بين الألم الصدري الجداري (ألم العضلات والعظام) والآلام الصدرية غير النوعية الأخرى عن الألم الصدري المترافق مع الحالات القلبية الوعائية الخطيرة .

التقييم السريري للألم الصدري عند مريض في مرحلة ما بعد الحادة للإصابة بكوفيد -19 يجب أن تكون مماثلة لتقييم أي حالة ألم صدري : تاريخ طبي دقيق , قصة سريرية وفحص جيد , تقييم عوامل الخطورة , إضافة لتقييم الحاجة لطلب الاستقصاءات المناسبة مثل (تخطيط القلب الكهربائي أو ايكو القلب أو التصوير الطبقي المحوري للصدر) .

❖ الخثرات الدموية :

الإصابة بكوفيد -19 هي حالة التهابية يزداد فيها الأهبة للخثار حيث تزداد فيها خطورة حدوث الحوادث الخثارية , يوضع العديد من المرضى المقبولين في المشافي على الأدوية المضادة للتخثر وقائياً .

تختلف التوصيات بشأن وضع المرضى على مضادات التخثر وقائياً بعد تخريجهم من المشفى ولكن المرضى عاليي الخطورة عادة ما يتم وضعهم على المعالجة الوقائية للتخثر لمدة عشر أيام بعد تخريجهم من المشفى .

أما إذا تم تشخيص المريض بحادثة خثارية يجب وضعه على مضادات التخثر علاجياً وتقييم حاجته للاستقصاءات والمتابعة الطبية اللاحقة .

❖ سوء الوظيفة الانقباضية :

سوء وظيفة الانقباضية للبطين الأيسر وقصور القلب بعد كوفيد -19 يمكن إدارتها وفقاً للإرشادات القياسية , حيث يجب تجنب التمارين المجهدة للقلب والأوعية الدموية لمدة ثلاثة أشهرعند المرضى بعد التهاب عضلة القلب أو التهاب التامور.

ينصح الرياضيين أخذ ثلاثة إلى ستة أشهر من الراحة التامة من التمارين الرياضية يليها متابعة متخصصة،وتكون العودة إلى ممارسة التمارين الرياضية تبعاً للحالة الوظيفية،العلامات الحيوية،عدم وجود اضطرابات نظم القلب،ووظيفة انقباضية جيدة للبطين الأيسر

❖ عقابيل عصبية :

السكتة الدماغية الإقفارية والاختلاجات والتهاب الدماغ واعتلالات الأعصاب القحفية تم وصفها بعد الإصابة بكوفيد -19 ،لكن يبدو أنها جميعها نادرة الحدوث .

إن كل مريض يشتبه إصابته بهذه المضاعفات الخطيرة يجب إحالته إلى طبيب أعصاب لتقييمه من الناحية العصبية .

الأعراض العصبية الشائعة غير نوعية والتي تترافق عادة مع التعب وضيق التنفس وتشمل : الصداع،والدوار واضطرابات في الإدراك والسلوك .

❖ المرضى كبار السن :

تكون الإصابة بكوفيد -19 عند المرضى كبار السن أكثر حدة وأكثر خطورة حيث يتعرض هؤلاء المرضى بعد الإصابة لخطر حدوث سوء التغذية والاكتئاب لديهم .

قد يؤثر الألم المزمن بعد الإصابة بكوفيد -19 على المرضى بأي عمر ولكنه يكون أكثر شيوعاً عند المرضى المسنين.

❖ الصحة النفسية :

أكدت معظم المنشورات حول علاقة الإصابة بكوفيد -19 والصحة العقلية على وجود ردود أفعال ومشاعر مثل القلق والتوتر والظروف المتعلقة بكسر الروتين اليومي،والوحدة،والعزلة الاجتماعية في الأفراد غير المصابين.أصدرت منظمة الصحة العالمية إرشادات بشأن ذلك حيث تقترح الإصابة ما بعد الحادة بكوفيد -19 ترتبط غالباً بمزاج منخفض، مشاعر اليأس والقلق المتزايد وصعوبة النوم, قد يحدث اضطراب ما بعد الصدمة،خاصة عند العاملين في مجال الرعاية الصحية .

تؤكد التوصيات على ضرورة تعزيز التواصل الاجتماعي والرعاية الذاتية (النظام الغذائي ونمط الحياة الصحي) ودعم الأقران وسبل التضامن الاجتماعي وغيرها من المبادرات المجتمعية للتغلب على المشاكل النفسية التي تسبب بها الوباء .

❖ الاعتبارات الاجتماعية والثقافية :

يعتبر الإصابة بكوفيد -19 في المرحلة الحادة أكثر شيوعاً وأسوأ إنذارا عند الأشخاص الفقراء وكبار السن أو الأشخاص من أقليات عرقية معينة (خاصة السود وسكان جنوب آسيا واليهود).

من المبكر القول ما إذا كانت هذه الأنماط الاجتماعية والعرقية تلعب دوراً في الإصابة ما بعد الحادة بكوفيد -19 لكن معظم الأدلة تشير إلى أن المرضى المصابين بكوفيد -19 بعد المرحلة الحادة ينتمون إلى عوامل اجتماعية وخلفيات ثقافية متنوعة.

معظم هؤلاء يعانون من الكثيرمن الأمراض المرافقة بما في ذلك مرض السكري،ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكلى أو أمراض القلب الإقفارية .

خلاصة

- ✓ إن تدبير الإصابة ما بعد الحادة بكوفيد -19 (بعد ثلاث أسابيع الأولى من ظهور الأعراض) ما تزال مبنية على دراسات وأدلة محدودة .
- ✓ حوالي 10% من الأشخاص يعانون من أعراض طويلة الأمد بعد الإصابة بكوفيد -19 .
- ✓ معظم المرضى يتعافون بشكل عفوي ببطء مع الدعم المستمر والراحة والعلاج العرضي والزيادة التدريجية في النشاط البدني .
- ✓ جهاز مقياس الأكسجة النبضي يمكن أن يكون مفيداً في مراقبة ضيق التنفس عند المريض .
- ✓ الحاجة لتقييم الاختصاصي يتضمن وجود أعراض تنفسية , قلبية , عصبية , حديثة ودائمة او متطورة .

BIBLIOGRAPHY

(1)د.خالد زنكلو، جريدة الوطن :العدد تاريخ 28/9/2020

(2) BMJ /2020 /ol10,1136;Trisha Greenheld and al