

مع مرور نحو 4 أعوام على جائحة كورونا، وصفت الدراسات حالة أطلقت عليها «مرض كوفيد المزمن أو المديد»، ولكنها اختلفت في تحديد المقصود بهذا المرض بدقة

## الاتفاق على تعريف محدد لـ«مرض كوفيد المزمن»

عامر شيخونجي

اضطرابات المناعة الذاتية، مثل مرض الذئبة الحمراء، والروماتيزم، وداء شوغر، وغيرها. كما نُتَّه التقرير إلى أن مرض كوفيد المزمن قد يحدث بعد الإصابة بكوفيد-19 دون أي أعراض، أو بأعراض خفيفة أو شديدة. وقد لا يُعرف البعض أنهم أصيبوا بالعدوى من قبل. وقد تكون الإصابة بمرض كوفيد المزمن بشكل استمرار الأعراض مباشرة بعد الإصابة الحادة، أو قد يتأخر ظهور أعراض المرض أسابيع أو أشهراً بعد الإصابة الحادة. وقد يظهر مرض كوفيد المزمن عند أي مصاب بمرض كوفيد-19، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو العرق، كما قد يزيد في شدته وجود أمراض أخرى سابقة. ويجري تشخيصه على أساس الفحص السريري، إذ لا توجد حتى الآن تحاليل أو إجراءات تشخيصية محددة يمكن أن تثبت أو تنفي تشخيص هذا المرض.

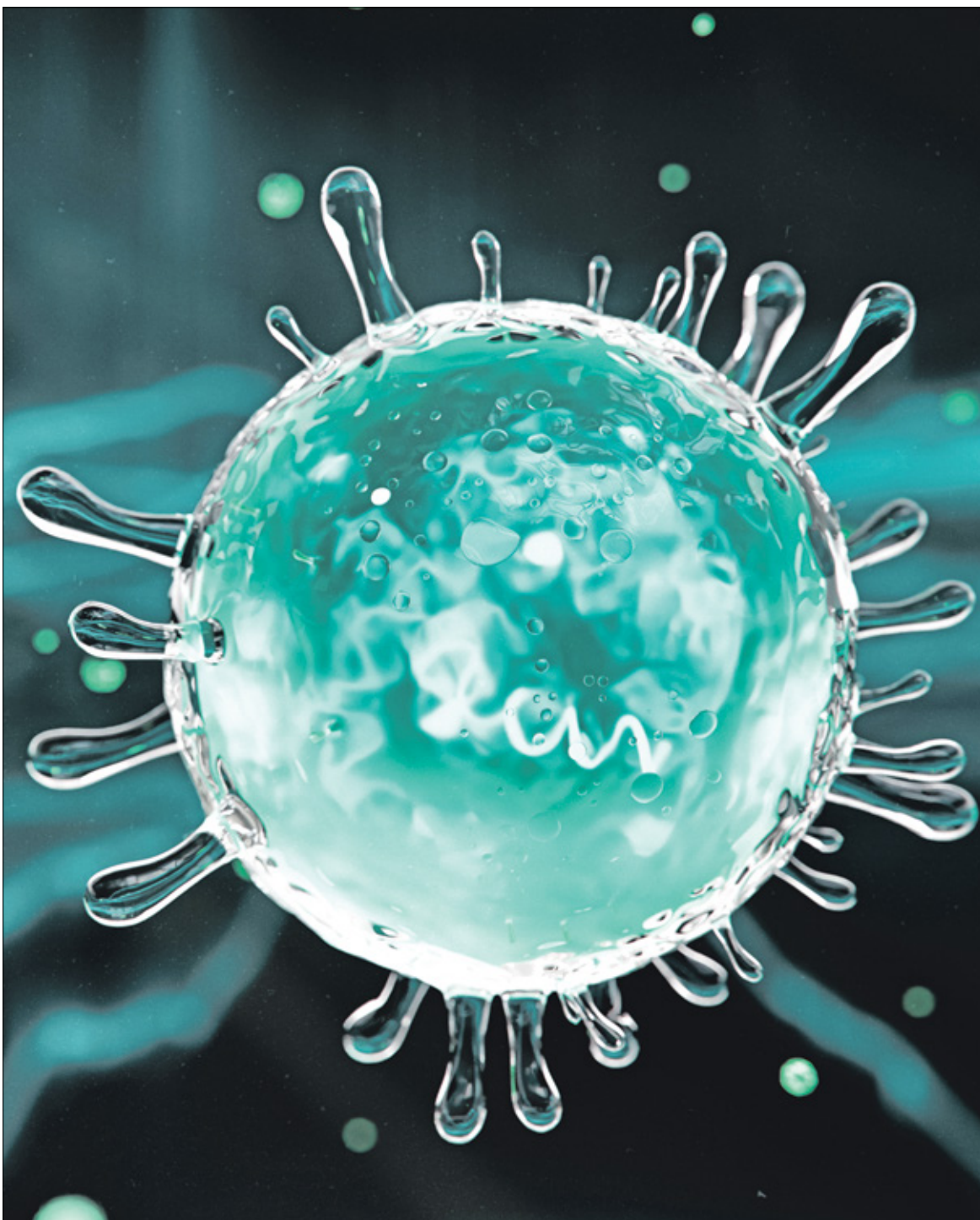
■ كيف جرى الاتفاق على التعريف الجديد لمرض كوفيد المزمن؟  
أصدرت جمعية الأكاديميات الأميركية الوطنية للعلوم والهندسة والطب NASEM تقريرها بناءً على طلب الحكومة الأميركية، واستناداً إلى مساهمات قدمها أكثر من 1300 باحث في تخصصات مختلفة، كما شارك فيها بعض المرضى المصابين بمرض كوفيد المزمن. كان تعريف مرض كوفيد المزمن لدى مراكز متابعة الأمراض في أميركا CDC مختلفاً عن تعريفه لدى معاهد الصحة في أميركا NIH، ولدى وزارة الصحة فيها، وكان لدى منظمة الصحة العالمية تعريف خاص لهذا المرض عند الكبار، وتعريف آخر عند الأطفال. يؤدي اختلاف تحديد المرض إلى حدوث اضطراب في تشخيص مرض كوفيد المزمن عند بعض المرضى، وتصبح المقارنة بين نتائج الأبحاث المختلفة التي تدرسه. أوصت جمعية الأكاديميات الأميركية الوطنية للعلوم والهندسة والطب NASEM باعتماد هذا التعريف الجديد بأسرع وقت ممكن في الهيئات الحكومية والجمعيات والمنظمات الطبية، من أجل تحسين دقة الأبحاث وخدمة المرضى بهذا المرض في مجالات التشخيص والتوثيق والتأمين الصحي والعلاج.

بعد الجائحة العالمية الشديدة لمرض كوفيد-19 الذي سببه فيروس كورونا SARS-Cov 2 الذي اجتاحت العالم أواخر 2019، ظهرت تقارير ودراسات كثيرة عن استمرار بعض أعراض هذا المرض لفترة أشهر أو سنوات، مثل استمرار فقد الشم والتذوق، أو استمرار اضطرابات الذاكرة والقدرة على التركيز، أو استمرار ضيق التنفس، أو السعال المزمن، أو الوهن والتعب العام، أو الصداع المتكرر والدوخة، أو الإمساك، أو الإسهال، أو تسرع القلب، أو اضطرابات النوم. وزاد عدد أعراض المصابين بحالات كوفيد المزمن على 200 شكوى.

■ وضع تعريف محدد لمرض كوفيد المزمن في 11 يونيو 2024 نشرت جمعية الأكاديميات الأميركية الوطنية للعلوم والهندسة والطب NASEM، تعريفاً محدداً جديداً لمرض كوفيد المزمن، جرى الاتفاق عليه، في محاولة منها لتوحيد المقصود بهذا المصطلح في الدراسات والتقارير المختلفة. وحددت في تقريرها تعريف «مرض كوفيد المزمن» بأنه حالة مديدة أو مزمنة، تحدث بعد الإصابة بمرض كوفيد-19، تستمر بعده بعض أعراض المرض لفترة ثلاثة أشهر على الأقل بشكل أعراض متكررة أو مستمرة أو متزايدة، وتصيب عضواً أو أكثر من أعضاء وأجهزة الجسم. ولا يحتاج هذا التعريف إلى وجود نتائج محددة لأي تحليل مخبري يتعلق بتشخيص الحالة، مثل اختبارات المسحة الأنفية أو PCR.

ذكر التقرير أن المرضى المصابين بمرض كوفيد المزمن يمكن أن يكون لديهم تشخيص لحالة واحدة أو عدة حالات، تشمل نقص الأوكسجين، وأمراض القلب والأوعية الدموية، واضطرابات الإدراك، وتغير المزاج، وهبوط الضغط الانتصابي، ومتلازمة الألم والتعب المزمن، وبعض

يؤدي اختلاف تحديد المرض إلى حدوث اضطراب في التشخيص (Getty)



## لماذا الملايين من الناس لديهم ندبة الجدري على أذرعهم؟

أنور نعمت

توجد علامة مستديرة صغيرة في الجزء العلوي من أذرع الملايين من البشر الذين تبلغ أعمارهم 400 سنة وما فوق، وهي ندبة لقاح الجدري، فقبل السبعينيات من القرن المنصرم كان كل الأطفال يعطون لقاح الجدري إجبارياً.

■ لماذا يترك لقاح الجدري ندبة؟

يتم زرع لقاح الجدري، الذي يحتوي على فيروس الجدري الحي، بواسطة إبرة ذات شقين، يتم وخز الجلد بها مرات عديدة قد تصل إلى 15 مرة، من أجل توصيل اللقاح إلى العمق المناسب داخل الجلد، فينتج عن ذلك عدوى موضعية بسيطة تبقى محصورة في الجلد وتطور هذه العدوى وفقاً للمراحل التالية:

- يقاوم الجسم العدوى الموضعية، وفي غضون 3 إلى 4 أيام، يظهر تورم أحمر يشبه لدغة البعوضة في المنطقة التي تم حقنها باللقاح، ما يعني أن اللقاح يقوم بعمله بشكل جيد.  
- سرعان ما يتحول التورم إلى نقطة (بثرة) مليئة بالصيد.  
- مع حلول اليوم العاشر يصل حجم النقطة إلى الذروة.  
- في غضون أسابيع يجف التورم الصيدي ليخلف وراءه قشرة لا تلبث أن تسقط لتظهر الندبة.

■ ندبة عن مرض الجدري

كان هذا المرض فتاكاً للغاية، سببه فيروس

معد جداً اسمه الجدري variola، ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق العطاس والسعال والتنفس والماسسة. وبعد فترة حضانة تراوح بين 7 و19 يوماً تظهر الأعراض فبعاني المصابون من حمى وطفح جلدي مميز يبدأ في الظهور على الوجه والمناطق العليا من الذراعين لينتشر بعدها إلى أنحاء الجسم كافة. ويتطور الطفح الجلدي على مراحل تنتهي بتشكيل الندبات، ويتعافى معظم المصابين بالجدري، إلا أن 3 من أصل 10 يلقون حتفهم بسببه، ويعاني العديد من الناجين من ندبات دائمة تشاهد على مناطق واسعة من الجسم خاصة الوجه. بفضل التطعيم الذي اكتشفه لأول مرة الطبيب الإنكليزي إدوارد جينر، الذي يلقب بـ«أبو علم المناعة»، ليصبح الجدري هو المرض الوحيد الذي نجح الإنسان في القضاء عليه، حيث كانت آخر إصابة طبيعية تم الإبلاغ عنها بالجدري في عام 1977. واستؤصل مرض الجدري منذ عام 1980، وقتها أعلنت منظمة الصحة العالمية التوقف عن أخذ لقاح الجدري. واحتفظ بعينات من فيروس الجدري لأغراض البحث، حيث أتاحت التطورات العلمية إمكانية تخليق الجدري في المختبر. وأثار ذلك مخاوف من إمكانية استخدامه في يوم من الأيام كسلاح بيولوجي.

### لقاح الجدري يمكن أن يوفر حماية ضد جدري القرد بنسبة 85%

كما أن لقاح الجدري يمكن أن يوفر بعض الحماية ضد جدري القرد، وهناك معطيات تقول إنه فعال بنسبة تقارب 85%. وإذا كنت تلقيت لقاح الجدري في مرحلة الطفولة، فسيكون لديك مستوى معين من الحماية من الفيروس. وقد تستمر المناعة الكاملة أو الجزئية بعد تلقي اللقاح لمدة تصل إلى 10 سنوات، وتستمر إلى 20 سنة مع الجرعات المعززة. وفي حال تفشي المرض، فمن المرجح أن يتلقى الأشخاص الذين حصلوا على اللقاح في مرحلة الطفولة لقاحاً جديداً إذا تعرضوا للفيروس.



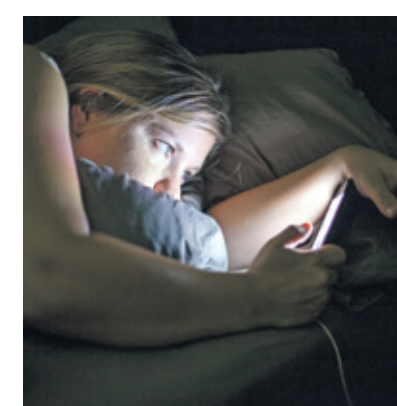
تقنية التطعيم ليست مسؤولة عن حدوث الندبة في الجلد (Getty)

## معلومة تهلك

### دراسة: متابعة وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم تزيد الكوابيس

العوامل الأخرى، مثل الهدوء العقلي والتحقق من الهدوء الداخلي والراحة في الحياة اليومية، وتقييم جودة النوم. وشملت الكوابيس، التي رصدت الدراسة أنها الأكثر شيوعاً، عدم القدرة على الاتصال بمواقع التواصل الاجتماعي، وقطع الاتصالات مع الآخرين على المنصات. ووجدت الدراسة أن كثافة استخدام وسائل التواصل قبل النوم مرتبطة بتكرار الكوابيس التي تتعلق بها. وارتبطت هذه الكوابيس بزيادة القلق وانخفاض السلام الداخلي وقلة النوم وانخفاض الصحة والسلامة العاطفية، ولم تتم ملاحظة فروقات كبيرة بين الجنسين أو العمر في حدوث الكوابيس المرتبطة بالشبكات الاجتماعية.

أفادت دراسة حديثة نُشرت في مجلة BMC Psychology، السوشال ميديا قبل النوم قد تنطوي على زيادة رؤية الكوابيس والأحلام السيئة. وأظهرت الدراسة أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء النهار قد يؤثر على الأحلام في الليل. كما لوحظ وجود علاقات قوية بين استخدام السوشال ميديا وتكرار الأحلام المرتبطة بها، وقد يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى ضعف جودة النوم ومشكلات الصحة العقلية والجسدية. وتم إنشاء مقياس مرتبط بكوابيس وسائل التواصل الاجتماعي والذي تضمن 14 سؤالاً، إضافة إلى قياس



### سؤال في الصحة

#### السلام عليكم

أنا مريضة أورام، كان عندي ورم خارج الرحم وقمت باستئصال الرحم والمبيضين، وخضعت للعلاج الكيميائي قبله وبعده. الآن نتيجة تحليل A19,9 عندي كانت 72,2 والطبيعي 37. أريد أن أعرف ما معنى نتائج هذه التحاليل؟ وعلام؟ تـل؟

#### الأخت العزيزة:

ارتفاع تحليل A19,9 لا يحدث في أغلب حالات أورام الرحم أو المبيضين، لكنه يحصل غالباً في حالات الإصابة بسرطان البنكرياس، وقد يرتفع أيضاً في بعض الأحيان في الإصابة بأنواع أخرى من السرطان مثل سرطان القولون، وبالتالي فإن ارتفاع نسبته في حالتك ليست له علاقة في الأغلب بنوع السرطان الذي تم علاجه منه (الرحم أو المبيض كما فهمت).

كما أن نسبة الـ CA 19,9 ترتفع أيضاً في بعض الأمراض التي ليست لها علاقة بالسرطان، مثل الإصابة بالتهاب البنكرياس أو أمراض الكبد أو أمراض المرارة، وبالتالي فقد يكون ارتفاعه لديك بسبب علاقة بإحدى هذه المشكلات، وليس بالضرورة بالسرطان.

لذلك أنصحك بمناظرة الطبيب المعالج لتقييم الأمر ومناظرة التاريخ المرضي وإجراء الفحوصات اللازمة للأطمئنان. مع تمنياتي لك بالشفاء والعافية.

د. محمد حسن  
استشاري الأورام

أسئلتكم:  
health@alaraby.co.uk