

متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد الأسئلة المتكررة

يتعافى معظم الأشخاص الذين يصابون بمرض (COVID-19) بالكامل بعد مرضهم الأولي. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص تكون لديهم أعراض دائمة ومشاكل صحية. تشير متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد والذي يسمى أيضاً كوفيد طويل الأجل أو كوفيد المزمن إلى مجموعة متنوعة من الأعراض التي تظهر خلال أو بعد الإصابة بمرض (COVID-19) وتستمر لعدة أسابيع أو أشهر. ويطلق أحياناً على الأشخاص الذين يعانون من متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) اسم مرضى المسافات الطويلة. تتضمن هذه الوثيقة معلومات عن المتلازمة ومكان الحصول على الرعاية.

ما هي الأعراض والحالات الصحية المرتبطة بمتلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد؟

إن مرض (COVID-19) هو مرض يصيب الجهاز التنفسي (الرئتين)، ولكنه يمكن أن يؤثر على أعضاء أخرى في الجسم أيضاً. ولهذا السبب، تتنوع أعراض ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد كثيراً. وأما أكثر الأعراض شيوعاً فهو الإرهاق (التعب). وتتضمن الأعراض الأخرى الأكثر شيوعاً صعوبات في الخلود للنوم والسعال المتواصل وصعوبة التنفس أو ألم في الصدر أو الصداع أو ألم في المفاصل و العضلات. وقد يعاني الأشخاص أيضاً من فقدان حاستي التذوق والشم وظهور طفح جلدي وتساقط الشعر وتسارع دقات القلب والتعرق خلال الليل وعدم القدرة على ضبط حرارة الجسم والإمساك والإسهال وأعراض أخرى.

وقد تتضمن متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد حالات صحية خطيرة أخرى مثل:

- **متلازمة التهاب الدماغ/التعب المزمن:** وهو مرض معقد يتضمن الإرهاق والتعب عند بذل جهد وصعوبات في الذاكرة والتركيز (ويسمى أيضاً "ضباب الدماغ").
- **تجلط الدم ومشاكل الأوعية الدموية:** ويمكن أن يتسبب الفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19) بجعل خلايا الدم أكثر احتمالاً للتكتل والتخثر. ويمكن أن تتكون هذه الخثرات في الرئتين أو الأرجل أو الكلى أو أعضاء أخرى. ويمكن أن يؤدي تكون خثرات كبيرة في القلب إلى الإصابة بنوبات قلبية ويمكن أن يؤدي تشكل خثرات في الدماغ إلى الإصابة بجلطة.
- **الصحة العقلية والرفاه:** ويمكن أن تؤدي النجاة من الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد لاحقاً إلى الإصابة بمتلازمة إجهاد ما بعد الصدمة والإحباط والقلق.

هل يمكن أن أنقل مرض (COVID-19) إلى الآخرين وأنا أعاني من هذه الأعراض أو الحالات الصحية؟

ويعاني الأشخاص الذين يعانون من الإصابة بمرض ما بعد (COVID-19) الحاد من أعراض لأسابيع أو أشهر بعد انتهاء فترة العدوى لديهم. ولا يتسبب غالبية الأشخاص الذين يصابون بمرض (COVID-19) بالعدوى بعد 10 أيام من بداية ظهور الأعراض عليهم.

كم تستغرق متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد؟

هناك نطاق واسع لفترة التعافي وقد تستغرق أسابيع أو أشهر أو أطول حتى زوال الأعراض بالكامل.

ما هي مخاطر متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد؟

وتظهر الدراسات أن متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد قد تكون أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الأكبر سناً والإناث والأشخاص الذين يعانون من السمنة أو من مشاكل في الصحة العقلية أو ثلاثة أو أكثر من الأمراض المزمنة (مثل أمراض الرئتين أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم). كما أن متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين أصيبوا بمرض (COVID-19) الشديد وتطلب ذلك دخولهم إلى المستشفى. ومع ذلك، يمكن أن

يعاني أي شخص من متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد وحتى البالغين الأصغر سناً وغيرهم من الأشخاص الأصحاء والأشخاص الذين أصيبوا بمرض (COVID-19) خفيف.

كيف يتم علاج متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد؟

لا يزال هناك الكثير لا نعرفه عن متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد. يعتمد العلاج على الأعراض التي يعاني منها كل شخص وقد تتضمن إعادة تأهيل طبيعي أو تمارين تنفسية أو عقلية وأدوية مثل الستيرويدات القشرية أو مضادات التخثر. يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مستمرة السعي للحصول على الرعاية من مقدم رعاية صحية. وقد يحتاج الأشخاص الذين يصابون بمتلازمة ما بعد الإصابة بمرض كوفيد الحاد إلى العلاج على يد أخصائي أمراض معدية أو طبيب قلب أو رنتين أو أخصائيين آخرين بناءً على الأعراض التي يعانون منها.

أنا أعتقد بأنني أعاني من متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد. ماذا يجب عليّ أن أفعل؟ إذا كنت تعاني من أعراض متواصلة فتابع مع مقدم الرعاية الأولية الخاص بك أو ارجع لقائمة [عيادات رعاية ما بعد مرض كوفيد](#) لتحديد موعد مع فريق رعاية صحية متعدد التخصصات ذو خبرة في رعاية ما بعد مرض كوفيد. إذا كانت حالة طبية طارئة، اتصل بالرقم 911.

فكر بالانضمام إلى مجموعة دعم مثل [Body Politic](#) أو [Survivor Corps](#) للتواصل مع أشخاص آخرين يعانون من هذه المتلازمة وللحصول على المزيد من المعلومات. وتتضمن الموارد الأخرى ما يلي:

- [COVID Advocacy Exchange](#)
- [National Patient Advocate Foundation](#)
- مجموعات على الفيسبوك مثل "Long Haul COVID fighters"

ماذا لو لم يكن عندي مقدم رعاية صحية أو تأمين صحي؟

إذا كنت بحاجة إلى مقدم للرعاية الصحية، فإن مرافق (NYC Health + Hospitals) ترحب بجميع سكان مدينة نيويورك، بغض النظر عن حالة الهجرة أو حالة التأمين أو القدرة على الدفع. فمُ زيارة nychealthandhospitals.org لمزيد من المعلومات وللبحث عن مقدم رعاية صحية، أو اتصل بالرقم 844-692-4692 أو 311. يوجد لدى NYC Health + Hospitals منشآت متخصصة في علاج متلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد.

هل يجب ان أحصل على اللقاح إذا كنت مصاباً بمتلازمة ما بعد الإصابة بمرض (COVID-19) الحاد؟ نعم، حيث إنه من الممكن أن تصاب بمرض (COVID-19) مرة أخرى، يجب أن تحصل على اللقاح. إن لقاحات مرض (COVID-19) آمنة وقد تعزز الحماية التي كوّنّها جسمك بالفعل.

تفضل زيارة nyc.gov/vaccinefinder للعثور على موقع للحصول على اللقاح قريب منك ولحجز موعد. يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم 877-829-4692 لتحديد موعد بأحد مواقع NYC.

4.5.2021

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.