



الأمور التي يحتاج أن يعرفها مرضى قصور القلب بخصوص مرض كوفيد-19:

مرض كوفيد-19 هو فيروس كورونا المستجد. يحتوي هذا الفيروس على مواد وراثية يمكن أن تُصيب الخلايا البشرية التي ستتضاعف بعد ذلك، وتُنتج المزيد من الفيروسات. وتمثل جائحة كوفيد-19 حالة طوارئ سريعة التطور في مجال الصحة العامة. بدأت هذه الجائحة في أواخر ديسمبر 2019، في مدينة ووهان، بمقاطعة هوبي بالصين، وانتشرت بسرعة إلى مختلف الدول والأقاليم حول العالم.

ينتشر المرض من شخص لآخر عن طريق السعال والعطس. قد تصيبك قطرات الجهاز التنفسي التي تحتوي على الفيروس من خلال ملامستها للحم أو الأنف أو العينين. يمكن للفيروس أيضاً تلوين الأسطح والبقاء على قيد الحياة لعدة أيام أو أكثر. يعاني 80% على الأقل من المرضى المصابين من أعراض خفيفة ويتعافون دون تدخل طبي مكثف.

تشمل علامات مرض كوفيد-19 أعراضاً شبيهة بالإنفلونزا مثل الحمى والسعال الجديد والمستمر والإرهاق والصداع والتهاب الحلق. يمكن أن يؤدي الفيروس إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي لدى بعض المرضى، مع صعوبات تدريجية في التنفس، وفي الحالات الأكثر حدة، يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. ومع ذلك، لا يزال المعدل الإجمالي للوفيات بسبب مرض كوفيد-19 بحسب التقارير الأولية المنتشرة منخفضاً عند حوالي 2%.

ماذا يعني مرض كوفيد-19 لمرضى قصور القلب؟

تزداد المضاعفات الخطيرة بشكل كبير مع الحاجة إلى الإقامة في المستشفى مع التقدم في السن. ويتعرض الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا لخطر كبير على وجه التحديد، حيث يعاني العديد منهم أيضاً من قصور القلب وغيره من الأمراض الكامنة.

المرضى الأكثر عرضة لأسوأ نتائج الفيروس هم الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة أو أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة مثل قصور القلب أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو السرطان أو أمراض المناعة الذاتية أو أولئك الذين يتناولون الأدوية المثبطة للمناعة بعد عمليات زرع الأعضاء. وقد يعاني مرضى قصور القلب من واحد أو أكثر من هذه الأمراض الأخرى على الأقل، وبالتالي فهم معرضون لخطر الدخول إلى المستشفى والمضاعفات الخطيرة بشكل أكبر.

وبناءً على الأسباب المذكورة أعلاه، تُفترح التوصيات التالية:

التدابير الوقائية العامة

- 1- تجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص الآخرين حتى لو لم يكونوا مرضى (المصافحة، والعناق، والقبلات).
- 2- ابتعد مسافة لا تقل عن مترين عن الأشخاص المرضى أو المشتبه في إصابتهم (أولئك الذين عادوا مؤخرًا من بلد تفشى فيه المرض أو تعاملوا مع مريض مُصاب بمرض كوفيد-19).
- 3- ابقِ في منزلك وتجنب المناطق المكتظة بالسكان.
- 4- اغسل يديك بشكل متكرر بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل بعد خروجك من منزلك وكذلك بعد استخدام الحمام. يجب عليك أيضًا غسل يديك بعد تنظيف أنفك والعطس وقبل تناول الطعام. حاول تجنب لمس أجهزة الكمبيوتر المكتبية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف الذكية وأجهزة التحكم عن بعد وغيرها من الأسطح التي يُحتمل أن تكون ملوثة إذا استخدمها شخص آخر.
- 5- لا تجلس في غرفة واحدة مع شخص مشتبه في مرضه.
- 6- تجنب التجمعات والاجتماعات والحشود، وقلل من التسوق قدر الإمكان.
- 7- تجنب استخدام وسائل النقل العام ما لم يكن ذلك ضروريًا.

نصائح عملية

- 1- حافظ على نشاطك وممارسة الرياضة في المنزل. ويمكن للمرضى ممارسة التمارين الرياضية في المنزل دون أي معدات خاصة. كما أن الاستماع للموسيقى مفيد في كثير من الأحيان.
- 2- حاول توفير ما يكفي من أدوية قصور القلب لمدة 3 أشهر على الأقل.
- 3- حاول الاستمرار في تناول علاجك الدوائي الحالي وجرعاتك. ويشمل ذلك مدرات البول وحاصرات بيتا. ومن الضروري أيضًا أن يواصل المرضى العلاج باستخدام مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)، وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2 (ARB)، ومثبطات مستقبلات الأنجيوتنسين – النيبيريليسين (ARNIs).
- 4- في حال عجزت عن الحصول على جميع الأدوية من الصيدلية أو في حالة نفاذها، استمر في تناول ما هو متاح واتصل بطبيبك أو ممرضتك.
- 5- لا تعالج نفسك بنفسك. إذا كنت تعاني من أعراض مثل زيادة ضيق التنفس، ناقش أي تعديلات في العلاج الطبي مع أخصائي الرعاية الصحية. غالبًا ما يكون الاتصال هاتفيًا كافيًا لاتخاذ قرار بشأن التعديلات في الأدوية، مثل مدرات البول، أو الحاجة إلى الخضوع لتقييم في المستشفى.
- 6- حاول تجنب التوقف المفاجئ للأدوية التي تخفض معدل ضربات القلب مثل حاصرات بيتا. تجنّب الأدوية المضادة للالتهاب (مضادات الالتهاب الستيرويدية).
- 7- اطلب الرعاية الطبية إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية: ألم في الصدر أو عدم انتظام ضربات القلب أو سرعة ضربات القلب؛ ضيق التنفس التدريجي أو السعال الشديد أو الدوار أو الإغماء، حيث قد تحتاج إلى دخول المستشفى والمراقبة الحثيثة.
- 8- حاول أخذ اللقاحات أولاً بأول، متى كان الوضع في بلدك يسمح بذلك. وتشمل هذه اللقاحات لقاح الإنفلونزا الموسمية ولقاح المكورات الرئوية نظرًا لتزايد خطر الإصابة البكتيرية الثانوية مع كوفيد-19.
- 9- تجنب الزيارات الروتينية للعيادة/المستشفى في عيادات قصور القلب أو غيرها من العيادات في المناطق التي يتفشى فيها مرض كوفيد-19 بشكل كبير. استبدل الزيارات بالاتصال الهاتفي أو الخدمات الصحية عن بعد إن أمكن.
- 10- إذا كنت على اتصال مباشر بمرضى يشتبه في إصابتهم بفيروس كوفيد-19، فيجب عليك عزل نفسك، ومراقبة علامات وأعراض المرض وإخطار طبيبك أو ممرضتك.
- 11- في حالة التوصية بالحجر الصحي، قم بحماية الآخرين بالبقاء في المنزل في غرفتك. إذا كنت تشعر بأعراض الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا، قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو مرفق يدك. يجب عليك استخدام قناع لمنع انتشار الفيروس.
- 12- اطلب معلومات من سلطتك المحلية حول جائحة فيروس كورونا في منطقتك.

توصيات للمرضى الذين تظهر عليهم الأعراض

- 1- المرضى الذين يعانون من قصور القلب غالبًا ما يعانون من ضيق في التنفس أثناء ممارسة الرياضة، ويمكن أن يصاب هؤلاء المرضى أيضًا بنزلات البرد أو الأنفلونزا الموسمية، ويواجهون صعوبة أكبر في التنفس. ومع ذلك، إذا كانت أعراض المريض تزداد سوءًا بسرعة وأصبح التنفس صعبًا مع نشاط متدني وكان ذلك مصحوبًا بالحمى والسعال الجاف، فمن الضروري الاتصال بطبيب أو ممرضة.
- 2- إذا ظهرت علامات وأعراض توحى بالإصابة بمرض كوفيد-19، فعالج نفسك بالتدابير الداعمة التي تتبعها عند الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا. تشمل علامات مرض كوفيد-19 أعراضًا شبيهة بالإنفلونزا مثل الحمى والسعال وضيق التنفس والإرهاق والصداع والتهاب الحلق.
- 3- السوائل مهمة وغالبًا ما يكون الباراسيتامول فعالاً في الحد من الأعراض والحمى. تجنّب الأدوية المضادة للالتهاب (مضادات الالتهاب الستيرويدية).
- 4- يجب عليك استخدام قناع لمنع انتشار الفيروس للآخرين.
- 5- إذا كنت تشك بإصابتك بالعدوى، فيجب عليك ممارسة الحجر الصحي الذاتي والاتصال بطبيب الرعاية الأساسي أو ممرضة قصور القلب أو طبيب قصور القلب للحصول على مزيد من التوصيات فيما يتعلق بضرورة اختبار فيروس كوفيد-19.