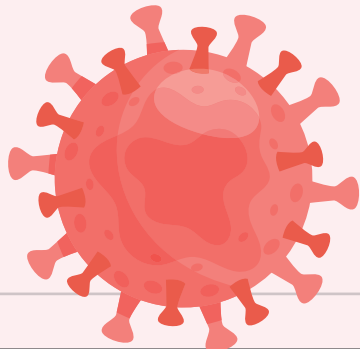
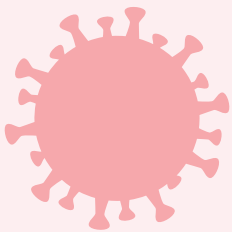




همزیستی با کووید طولانی

۲ سال پس از پایان همه گیری کرونا، هنوز شهروندان زیادی با علائم باقی مانده این بیماری زندگی می کنند



گزارش روز

روزنامه نگار
تکمه جاوید

تنگی نفس، خستگی مفرط، مشکل در شنوایی یا بینایی، اختلال در حافظه و تمرکز، ضربان شدید یا تپش قلب، درد مفاصل و عضلات و بیزش موقت بعضی از نشانه های رایجی هستند که برایشان باقی مانده است؛ برای آن آدم هایی که روزهای شیوع بیماری سخت و عجیب کرونا را سپری کردند و اگرچه جان سالم به در بردند؛ رها نشدند. هنوز هم هرگاه دردهای مشخص و مبهم به سراغشان می آید، یاد کرونا می افتند. ویروس کرونا عوارضی را در بدن افراد بر جای گذاشت که از جسمی تا روحی، طیف متغیری را تشکیل می دهد؛ به طوری که گاهی به شدت بر کیفیت زندگی اثر می گذارند. عجیب آنجاست که این عوارض نشانه های باقی مانده، ویژه کسانی نیست که کرونا را سختی گرفتند و در مرکز درمانی بستری شدند؛ بلکه خیلی ها در حد یک بیماری تنفسی ساده بود. به بهانه سرد شدن دوباره هوا و شیوع بیماری های تنفسی و تشدید علائم باقی مانده در شهروندان، سراغی گرفتیم از متخصصان، به نشانه ها پرداختیم و راه حلی برای درمان.

حسی که از دست رفت

شپین سی و پنج ساله است. با وجودی که در ایام کرونا پرستار دو کودک بود و به خانه آن خانواده رفت و آمد داشت، اما تا جایی که می توانست، دستورالعمل ها را رعایت می کرد و خیلی دیر به کرونا مبتلا شد. درواقع پسرش که کلاس هشتم بود، بیمار شد و او را مبتلا کرد. دوره بیماری اش خیلی سخت نبود؛ اما طولانی شد؛ دقیقاً یادم نیست؛ ولی انگار دوسه هفته ای درگیر بودم. هیچ علائمی نداشتم؛ حس بویایی در این بیماری طبیعی است. تا دوسه ماهی برای من هم طبیعی بود؛ چون از دیگران هم می شنیدم، اما وقتی طولانی شد، چند بار به دکتر مراجعه کردم تا درمانش را پیدا کنم. راه حل پزشکی، کمکی نکرد؛ برای همین، هرکس هرکاری می گفت، انجام می دادم. از جویدن گیاهان دارویی تا خوردن دمنوش و دود کردن آن؛ ولی فایده نداشت. بعد از این همه وقت، هنوز مزه خیلی از غذاها را درست متوجه نمی شوم و تا حدود زیادی بویهارا، هنوز هر غذایی درست می کنم، به نظر بقیه هیچ مزه ای ندارد؛ هرچند خودم فکر می کنم به اندازه کافی نمک و ادویه زده ام.

یکی دوبار هم اتفاقاتی در خانه خودش یا خانه ای که پرستار است، افتاد؛ اما شپین متوجه بوی دود و سوختن غذا نشد. این ها نگرانش می کند؛ اما چون شنیده چاره ای ندارد، درمان را رها کرده است. به قول خودش نه پولش را دارد، نه حال و حوصله دکتر رفتن؛ اما پذیرفتن یک درد همیشگی هم خیلی آزاردهنده است.

زندگی شبیه قبل از کرونا نشد

خیلی ها همان روزهای اول همه گیری قبل از آنکه فرصت مراقبت از خود را پیدا کنند یا بدانند عامل ابتلا چیست و با چه روشی بهتر می توان پیشگیری کرد، به کرونا مبتلا شدند. فاطمه آن زمان چهل ساله بود و از آن اولی ها بود که اردیبهشت ماه سال ۹۹ با علائم تنگی نفس شدید متوجه ابتلای خود شد؛ نشانه های جسمی من خیلی شدید بود؛ طوری که بیماری ام ۲۵ روز طول کشید و اگر دستگاه اکسیژن نداشتم، حتما خفه می شدم. آن مدت برای من خیلی طولانی شد؛ اما نه اینکه ناگهان بیماری خوب شود. بعد از آن تا مدتی سرفه های خفیف همچنان ادامه داشت. بدنش ضعیف بود یا در معرض مداوم ویروس های کرونا یا عوامل دیگر، هرچه بود، باعث شد خیلی زود دوباره مبتلا شود. خودش می گوید: بار دوم مرداد همان سال بود. این بار هم با علائم شدید تنگی نفس، تب و لرز و بدن درد شدید رفته دکتر. این قدر حالم بد بود که در کمتر از ۱۰ روز ۴ کیلو وزن کم کردم. روز سیزدهم از ترس خفگی در خانه، رفته بیمارستان. شش بار رمدسویر تزریق کردم تا زنده بمانم. بیماری ام شصت روزی طول کشید؛ اما ماجرا به اینجا ختم نشد و برای بار سوم هم مبتلا شدم.

در بیماری اول، ریه اش ۲۵ درصد درگیر شد و در دوره همه گیری دلتا ۶۸ درصد. پنج بار سی تی اسکن ریه انجام داد و مدام داروهای تنفسی و اسپری مصرف می کند. فاطمه می گوید: از همان زمان فشارخونم بالا رفت. دکتر گفته باید مدام دارو بخورم؛ اما از دارو خوردن خسته شده ام و اهمیتی به آن نمی دهم. بعد از آن بیماری ها هیچ وقت نتوانستم نفس عمیق بکشم، پیاده روی کنم یا چندتا پله را بالا بروم. باید مدام اسپری تنفسی دستم باشد. آلودگی هوا، هوای سرد و گرم حالم را بدتر می کند. هرچقدر از درد و مشغله اش می گوید، غمگین تر می شود؛ اما خودش می داند چاره ندارد؛ قبلاً سالی یک بار سرما می خوردم، حالا هرکس سرما بخورد و از کلام رد بشود، من هم مریض و دست کم یک هفته در خانه بستری می شوم. از این همه استعلاجی گرفتن برای محیط کارم خسته شده ام. شاید حال عمومی ام خوب باشد؛ اما تنگی نفس، راه رفتن عادی را هم سخت می کند.

کرونا رفت، دیابت آمد

چند روزی در خانه با علائمی که به تشخیص پزشک، کرونا بود، درد کشید. آن قدر حالش وخیم بود که پزشک می آوردند معاینه کند و سرم بزنند. نه تنها خبری از بهبودی نبود که آخرش هم یک شب آن قدر نفش تنگ شد که اورژانس او را به بیمارستان امام رضا^(ع) رساند. صادق وقتی هفده روز بعد از بیمارستان برگشت، هنوز قلبش درد می کرد و حال خوشی نداشت. ریه هایش درگیر بود و سرکار نمی رفت. آن قدر حالش بد بود که زن و بچه هایش را برداشت و دو ماه رفتند قشم، خانه برادرش. خودش می گوید: همه حواسم به ریه هایم بود. این قدر در آن مدت درد کشیده و وزن کم کرده بودم که جان نداشتم. نزدیک به بیست کیلو وزن کم کردم. وقتی به مشهد برگشتم، دردهای جسمی خوب شده بودند؛ اما حال عمومی خودم خوب نبود. علائمی مثل تشنگی، تپش قلب و چیزهای دیگر که با آن همه کاهش وزن، برایم عجیب بود.

پزشکی به او گفته بود این ها عوارض کروناست؛ اما خودش باور نکرد: گفتیم من خوب شدم، کرونا کجا بود؟ اما وقتی آزمایش خون دادم، معلوم شد که کرونا باقی مانده من چسبیده. آزمایش نشان داد دیابت گرفته ام. خیلی عجیب بود. مدام می گفتم ویروس بیماری تنفسی چه ربطی به دیابت دارد؟ هنوز هم می گویم؛ اما کسی جوابی ندارد. صادق حالا با داروهای مخصوص بیماران دیابت زندگی می کند. آن بیماری روی قلبش هم اثر گذاشته است. با وجود این بیماری باز هم لاغرتر شده. اما می داند که بقیه عمرش را باید با بیماری سر کند.

آیا واقعا عوارض مربوط به کروناست؟

یکی از شایع ترین عوارضی که شهروندان بسیاری را به کام مرگ فرستاد و بسیاری دیگر پس از گذشت مدت ها از ابتلا به بیماری کرونا، از آن عارضه یاد می کنند، مشکلات ریوی است. هنوز هم شاید سالی چند بار بیماری شان عود کند و تا مدت های طولانی آزارشان دهد. دکتر سید حسین احمدی حسینی، فوق تخصص ریه، آسم و بیماری های دستگاه تنفسی، تأیید می کند که بیماری کرونا عوارض بسیاری داشت و نمونه هایش مشاهده می شود؛ عوارض مختلفی برای این بیماری از عوارض سیستم مغزی تا گوارشی ذکر شده که از اهمیت کمتری برخوردار است؛ اما آنچه ما مشاهده می کنیم، مشکلات ریوی خود را به کرونا نسبت می دهند. چنین بیمارانی شامل چند دسته بندی کلی هستند.

او توضیح می دهد: دسته اولی که مشکلات ریوی خود را ناشی از بیماری کرونا می دانند، در واقع چند سال پیش به کرونا مبتلا شدند و تمام شد. حالا که دچار بیماری هایی مانند آسم یا سرفه هایی می شوند که به درمان پاسخ خوبی نمی دهد، علت آن را کرونا می دانند. این ها اساس علمی ندارد؛ چون بیماری در چهار سال گذشته رخ داده و نباید مشکل حالا را به آن زمان ربط دهند. اتفاقاً بیشترین تعداد را هم همین افراد تشکیل می دهند.

دسته دیگر به توصیف این پزشک، چنین مواردی هستند؛ بسیاری از افراد زن بیماری آلرژی یا آسم را با خودشان دارند و یک عامل ویروسی مثل کرونا باعث می شود که این زن بروز و ادامه پیدا کند. این هم ماجرای عده دیگری است که می گویند دچار عوارض کرونا هستند. این ها بعد از کرونا دچار مشکلاتی شده اند؛ البته بیماری این افراد قابل کنترل بوده و معمولاً هم به درمان، خوب پاسخ می دهد.

او این نکته را هم اضافه می کند: بخش دیگری از بیماران هم هستند که قبل از شیوع کرونا بیماری دیگری همچون آسم داشته اند و در اثر ابتلا به کرونا تشدید شده است. کرونا باعث بدتر شدن و تبدیل به مراحل برگشت ناپذیر یا OCPD در بیماران شده است. در این حالت، راه های هوایی تحریک پذیری می شوند و سرفه ها باقی می ماند و علائم با هر سرما خوردگی تشدید می شود.

این فوق تخصص بیماری های تنفسی ادامه می دهد: عده ای هم در جریان شیوع کرونا مبتلا به فایبروز ریه شدند. فایبروز یک عارضه برگشت ناپذیر است که به قسمت هایی از ریه آسیب جدی وارد می کند. شبیه به پوستی که در چهار سوختگی شده و چروکیده می شود، در فایبروز، ریه بافت نرمال و طبیعی خودش را از دست می دهد. اگر بافت به طور طبیعی تبادل اکسیژن، دفع گاز کربنیک و بعضی از واکنش های فیزیولوژیکی داشت، پس از بیماری کرونا دیگر توان خود را از دست داده است.

احمدی حسینی اضافه می کند: درمان این گروه از بیماران که درصد بالایی هم ندارند، با عکس برداری و مقایسه با عکس های قبلی، پیگیری خواهد شد. البته بیشتر این ها عکس های رادیوگرافی گذشته خود را از بین برده اند که اشتباه است؛ زیرا هنگامی که با چنین پدیده ای در داخل ریه مواجه می شوید، باید وضعیت کنونی را با گذشته مقایسه کنید تا مطمئن شوید که آیا واقعا بیماری ناشی از مشکل قبلی بوده یا جدید است. در صورتی که جدید باشد، اقدامات تشخیصی دارد؛ اما اگر قدیمی باشد و تغییر چندانی نکرده باشد، به تحقیق بیشتری نیاز نخواهد داشت.

به گفته او برای این گروه بیماران که برخلاف تصور شهروندان تعداد کمی را شامل می شود، درمان های خاصی وجود ندارد و این بیماری جزو آسیب های ماندگار ریه است و تجویزهای پزشکی فقط اثر نگهدارنده از پیشرفت بیماری دارد که اغلب مؤثر نیست و گاه بیماران از عوارض دارویی، بیشتر رنج می برند.

این پزشک با تأکید بر اینکه وضعیت هر بیماری نسبت به دیگری فرق دارد، می گوید: هر کدام از بیمارانی که دچار عوارضی هستند، باید مشکلات خود را با پزشک مطرح کنند و از کنار آن به سادگی نگذرند و در عین حال از روش های غیر پزشکی که دانش کافی درمان ندارند، خودداری کنند. وضعیت هر بیمار با دیگری متفاوت است و نوع درمان هم انتخابی خواهد بود. فراموش نکنید که هرگز نباید نسبت به علائم بیماری، بی تفاوت باشید.

علائم کووید طولانی و توصیه ها

دکتر امیر محمد هاشم اتنی عشری، فوق تخصص ریه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد، برای پاسخ به نشانه ها و علائم باقی مانده در مبتلایان به کرونا بر اساس یک مقاله بین المللی توضیح می دهد: باقی ماندن طولانی مدت علائم و عوارض کووید که می تواند روزها، هفته ها، ماه ها یا سال ها پس از ابتلا به آن بیماری طول بکشد، به اختصار کووید طولانی (Long Covid) نامیده می شود. هرکس که به این ویروس مبتلا شده باشد، ممکن است عوارض طولانی مدت آن را تجربه کند.

به گفته او در تعریف جهانی کووید طولانی آمده است: به مجموعه ای از علائم و اختلالات گفته می شود که بیشتر از سه ماه پس از ابتلا به کووید پایدار باقی بماند و طیف وسیعی از علائم و عوارض را شامل شود. این اختلالات ممکن است به تدریج بهتر شوند، ثابت باقی بمانند یا شدت آن ها افزایش پیدا کند. عوارض طولانی مدت کووید ممکن است آن قدر شدت پیدا کند که باعث ناتوانی و از کار افتادگی فرد شود. او نیز بر اساس آن مقاله تأکید می کند: شیوع و تعداد افرادی که مبتلا به کووید می شوند، در یکی دو سال اخیر به شدت کاهش یافته است؛ ولی کماکان یک معضل اجتماعی است. وی اضافه می کند: مطالعات نشان می دهد خانم ها، کسانی که بیماری کووید شدیدتری را تجربه کرده و نیاز به بستری در بیمارستان یا آی سی یو داشته اند یا بیشتر از سن ۶۵ سال به کووید مبتلا شده اند، به احتمال زیاد عوارض بیشتری را تجربه می کنند.

همچنین کسانی که بیماری های زمینه ای داشته اند و افرادی که واکسن کووید را تزریق نکرده اند، در همین دسته قرار می گیرند. این فوق تخصص ریه توصیه های مراقبت از بیماران را این گونه شرح می دهد: استفاده از واکسن برای سویه های جدید کووید، رعایت بهداشت دست و حفظ فاصله با افرادی که علائم عفونت های تنفسی دارند و همین طور مراجعه به مراکز بهداشتی برای تست های تشخیصی کووید، لازم است.

دکتر اتنی عشری ادامه می دهد: توصیه های عمومی برای کنترل عوارض مزمن کووید مثل ضعف و بی حالی تغییر سبک زندگی همچون خودداری از مصرف بیش از حد نوشابه، داروهای روان گردان و مواد مخدر است. پیشنهاد بعدی، زندگی منظم و فعال با برداشتن یادداشت در موقع احساس ضعف و بی حالی است تا عواملی را که باعث تشدید این علائم شده است، شناسایی کنید. در عین حال ورزش کردن به ویژه ورزش های عمیق تنفسی دم و بازدم، کمک بسیاری به شما خواهد کرد.

او این نکته را هم یادآوری می کند: در صورتی که افسردگی و اختلالات خلقی دیگری در این رابطه احساس کردید، مشاوره با یک روان شناس می تواند به شما بسیار کمک کند. اختلال در حافظه و اختلال در تمرکز هم نیاز به مراجعه به پزشک دارد.

به کلینیک پسا کووید مراجعه کنید

اگر شرح حال این بیماری را شنیدید و مدت هاست احساس می کنید جزو این دسته از افراد هستید که با وجود استفاده از درمان های مختلف هنوز نشانه ای از بهبودی احساس نمی کنید، دکتر مهناز امینی، فوق تخصص ریه، فلوئشیپ خواب و رئیس بخش ریه بیمارستان امام رضا^(ع)، به همه بیماران توصیه کرده که به کلینیک مخصوصی در بیمارستان مراجعه کنند. به گفته او افراد مبتلا به عوارض ریوی مزمن کرونا، می توانند از طریق سایت نوبت دهی بیمارستان امام رضا^(ع) برای ویزیت فوق تخصصی به کلینیک پسا کووید مراجعه کنند.

با همه این نکته ها و دانسته های علمی پزشکان، هنوز اطلاعات دقیق و کاملی از کووید طولانی در دسترس نیست و به همین دلیل مطالعات درباره آن ادامه دارد.

