

إرهاق كوفيد طويل الأمد

المحتويات

النقاط الرئيسية

كوفيد طويل الأمد والإرهاق

ما الذي يجعل إرهاق كوفيد طويل الأمد مختلفًا؟

لماذا يسبب كوفيد طويل الأمد الإرهاق؟

هل سيتحسن الوضع؟

الموارد

الموارد المتعلقة بالإرهاق

الموارد المتعلقة بكوفيد طويل الأمد

موارد المؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية (CHSS)

النقاط الرئيسية

- الإرهاق هو أكثر أعراض كوفيد طويل الأمد شيوعًا، حيث يصيب ما لا يقل عن ستة من كل عشرة أشخاص.
- الإرهاق ليس مجرد تعب شديد - فهو يسبب مجموعة واسعة من الأعراض في جميع أجزاء الجسم.
- إرهاق كوفيد طويل الأمد هو نوع من الإرهاق اللاحق للإصابة بالفيروس، مثل متلازمة التعب المزمن. هناك العديد من النظريات المتعلقة بأسباب الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد، ولكن لا يوجد إجماع علمي على ذلك.
- **يجب ألا** يتم التعامل مع إرهاق كوفيد طويل الأمد عن طريق "المواصلة رغم التعب" أو عن طريق التمرين المتدرج أو عن طريق محاولة تخطي حدود قدراتك. يجب التعامل معه من خلال تنظيم الجهد وتوزيع الطاقة.
- قد يتحسن إرهاق كوفيد طويل الأمد مع مرور الوقت والتدبير الدقيق. حتى لو لم يحدث ذلك، يمكنك استخدام نهج تنظيم الجهد وتوزيع الطاقة لتعيش حياة كاملة وسعيدة بالرغم من الإرهاق.

تتناول نشرة المعلومات هذه الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد فقط. للحصول على معلومات حول التعامل مع الإرهاق بشكل عام، اطلع على الدليل الأساسي الذي يتناول "التعب والإرهاق".

كوفيد طويل الأمد والإرهاق

الإرهاق - التعب البدني والذهني - هو أكثر أعراض كوفيد طويل الأمد شيوعًا. أبلغ ستة من كل عشرة أشخاص مصابين بكوفيد طويل الأمد عن مشاكل تتعلق بالإرهاق أو الشعور المستمر بالتعب.

إرهاق كوفيد طويل الأمد لا يشبه التعب العادي، أو حتى بعض أشكال الإرهاق الأخرى. فهو يشبه إلى حد كبير الإرهاق الذي يعاني منه الأشخاص المصابون بمتلازمة التعب المزمن أو الألم العضلي الليفي (فيبروميالغيا).

يحدث الإرهاق عندما يكون لديك طاقة أقل مما يحتاجه ويستهلكه جسمك. وهي حالة مرضية تؤثر على جسمك بالكامل، ويمكن أن تسبب:

- التعب ونقص الطاقة الذي لا يتحسن عند النوم.
- كثرة النوم، أو عدم القدرة على النوم على النحو الأمثل.
- الصداع وآلام الجسم والتعب.
- الدوخة أو عدم الاتزان، خاصة عند الوقوف.
- الشعور بثقل يضغط عليك، أو أن أطرافك ثقيلة للغاية.
- صعوبات في التفكير أو الكلام أو الذاكرة (لمزيد من التفاصيل، اطلع على نشرة المعلومات التي تتناول **ضباب الدماغ**)

- عدم الاستقرار الانفعالي - الانزعاج بسهولة، أو سرعة الانفعال، أو الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد. قد تبكي في أوقات غير متوقعة، أو قد تشعر بأنك أقل قدرة على التكيف نفسيًا مع المواقف العصيبة.
- الشعور بالغثيان أو الدوار.
- تغيرات في شهيتك أو في وزنك أو كليهما.
- انخفاض الرغبة الجنسية أو صعوبة في ممارسة الجنس.
- القابلية المرتفعة للإصابة بالأمراض أو العدوى، مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا، وبطء التعافي منها. قد تستغرق الجروح أيضًا وقتًا أطول للشفاء.

يمكن أن تؤثر هذه التغيرات بشكل كبير على حياتك اليومية وحالتك المزاجية وعلاقاتك مع الآخرين. للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع تأثير هذه الأعراض، اطلع على الدليل الأساسي الذي يتناول **التعب والإرهاق**.

ما الذي يجعل إرهاق كوفيد طويل الأمد مختلفًا؟

الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد هو إرهاق يؤثر على مختلف أجهزة الجسم على نحو أكثر انتشارًا من الإرهاق الناجم عن أسباب جسدية (مثل السكتة الدماغية أو النوبة القلبية أو مشاكل التنفس). قد تتحسن الحالة أو تسوء دون سبب واضح، وقد لا يمكنك معرفة سبب شعورك بالتعب.

الفرق الأكثر أهمية هو أنه **لا يمكنك "المواصلة رغم التعب" مع الإرهاق الناتج عن كوفيد الطويل**. تتحسن العديد من أنواع الإرهاق الأخرى عن طريق زيادة مقدار المجهود الذي تبذله بعناية، وتوسيع حدود طاقتك وزيادة لياقتك البدنية. ومع ذلك، فإن إرهاق ما بعد العدوى الفيروسية (بما في ذلك الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد) يزداد سوءًا عند محاولة تجاوز حدود قدراتك.

وهذا يعني أنه **لا** ينبغي لك المشاركة في علاجات "بناء القدرات" مثل التمارين الرياضية متدرجة الشدة. بدلاً من ذلك، يمكنك التركيز على تنظيم جهدك وتوزيع طاقتك وإيجاد طرق للتعيش مع الإرهاق.

لماذا يسبب كوفيد طويل الأمد الإرهاق؟

ليس من الواضح تمامًا لماذا يسبب كوفيد طويل الأمد الإرهاق، أو لماذا هو شائع إلى هذا الحد. هناك عدة نظريات.

- **نظرية الأيض.** هناك أدلة متزايدة على أن الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد طويل الأمد يعانون من التهاب (تفاعلات مناعية) في أجزاء مختلفة من الجسم حتى بعد زوال الفيروس. قد يؤثر ذلك على قدرة الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة، خاصة في العضلات والدماغ.
 - **نظرية العدوى المستمرة.** قد يكون فيروس كوفيد-19 لا يزال موجودًا في جسمك. ما يعني أن جهازك المناعي ربما لا يزال يعمل على إبقاء الفيروس تحت السيطرة، وذلك يستهلك طاقة كبيرة. فكر في مدى شعورك بالتعب بعد الإصابة بنزلة برد عادية أو سعال خفيف. يعتقد بعض الناس أن الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد هو نفس الشيء، ولكنه يستمر لفترة زمنية أطول.
 - **نظرية تلف أجهزة الجسم.** يمكن أن يؤثر كوفيد-19 على أعضاءك وجهازك العصبي. قد يؤدي ذلك إلى تراجع قدرة الجسم على أداء وظائفه المعتادة، وبالتالي يحتاج إلى مزيد من الطاقة للقيام بها.
 - **نظرية الأكسجين.** كوفيد-19 له تأثيرات متعددة على الجهاز التنفسي والدورة الدموية - أي الرئتين والدم والقلب. قد يؤدي هذا إلى نقص كمية الأكسجين التي تصل إلى خلايا الجسم، مما يجعلها أقل نشاطًا.
 - **نظرية الهرمونات.** نعلم أن بعض الهرمونات (مثل هرمونات الغدة الدرقية) يمكن أن تؤثر على مستويات الطاقة. حتى في الأشخاص الأصحاء، تختلف كمية الطاقة التي تنتجها وتستخدمها حسب الموسم والبيئة التي تعيش فيها وحتى الوقت من اليوم. قد تتأثر هذه الهرمونات بكوفيد طويل الأمد، مما يجعل الجسم يدخل في حالة انخفاض الطاقة في أوقات غير مناسبة. (قد يفسر هذا أيضًا سبب معاناة العديد من الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد طويل الأمد من الأرق واضطرابات النوم الأخرى).
- السبب الأكثر ترجيحًا للإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد هو مزيج من هذه النظريات، لكن الأبحاث حول أسباب هذا الإرهاق لم تتوصل بعد إلى استنتاجات قاطعة.

هل سيتحسن الوضع؟

نظرًا لأن كوفيد طويل الأمد لم يُعترف به كحالة مرضية إلا منذ فترة قصيرة، فإن البيانات حول آثاره على المدى الطويل محدودة. لكن من المعروف أن بعض الأشخاص يتعافون تدريجيًا من الإرهاق مع مرور الوقت. في إحدى الدراسات، تبين أن نحو 10 من كل 100 شخص كانوا يعانون من إرهاق شديد شعروا بعد مرور ثلاثة أشهر بانخفاض في مستوى الإرهاق.

حتى لو لم يتحسن الإرهاق، يمكنك تعلم كيفية التعامل معه من خلال تنظيم الجهد وتوزيع الطاقة. وهذا يمكن أن يسهل عليك القيام بالمهام اليومية، ويقلل من تأثير الأعراض، ويمنع "تفاقمها".

لمعرفة المزيد عن التعامل مع الإرهاق، اطلع على الدليل الأساسي الذي يتناول **التعب والإرهاق**. كما تقدم لك المؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية (CHSS) أوراق عمل لمساعدتك في تخطيط أنشطتك وتتبع مستويات طاقتك وتحديد المحفزات التي قد تزيد الأمور سوءًا. يمكنك الاطلاع على أوراق العمل هذه وتنزيلها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

الموارد المتعلقة بالإرهاق

جمعية التهاب الدماغ والنخاع العضلي (ME)

الموقع الإلكتروني:

www.meassociation.org.uk

الهاتف: 5326 576 0344

مؤسسة خيرية وطنية لمرض التهاب الدماغ والنخاع العضلي (ME) / متلازمة الإرهاق المزمن (CFS) وكوفيد طويل الأمد. توفر مجموعة كبيرة من المعلومات والدعم بشأن الإرهاق والأعراض الأخرى.

ما عليك سوى تنظيم الجهد

الموقع الإلكتروني:

www.jenniejacques.com/post/purely-pacing

مقال مفيد للغاية في المدونة، يوضح كيفية تسريع وإدارة طاقتك أثناء التعامل مع الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد.

الكلية الملكية للمعالجين المهنيين

الموقع الإلكتروني:

www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0

دليل شامل واحترافي في التعامل مع الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد، مقدّم من أخصائيي العلاج المهني في جميع أنحاء المملكة المتحدة.

خدمة معلومات NHS (هيئة الخدمات الصحية الوطنية)

الموقع الإلكتروني:

www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-long-covid/signs-and-symptoms/-19-covid/long-covid-fatigue

صفحة المعلومات على الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في إسكتلندا عن الإرهاق الناتج عن كوفيد طويل الأمد.

الموارد المتعلقة بكوفيد طويل الأمد

LongCovid.scot

الموقع الإلكتروني: www.longcovid.scot/support

مركز رئيسي للمنظمات والجمعيات الخيرية التي يمكنها تقديم المساعدة والمعلومات عن كوفيد طويل الأمد.

مركز الرفاهية الوطني

الموقع الإلكتروني:

wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid

مركز رئيسي للإدارة الذاتية لأعراض كوفيد طويل الأمد.

يمكن الاطلاع على جميع كتيبات ونشرات المعلومات الصادرة عن المؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية على الإنترنت أو طلبها مطبوعة عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

ويشمل ذلك الوثائق التالية ذات الصلة:

الدليل الأساسي للتعب والإرهاق

الدليل الأساسي لكوفيد طويل الأمد

الدليل الأساسي للتعايش مع كوفيد طويل الأمد

ورقة عمل تخطيط الطاقة

ورقة عمل متابعة مستويات الطاقة

يمكنك أيضًا الحصول على الدعم الشخصي والمعلومات والمشورة من خلال الاتصال بخط المشورة الخاص بنا على 0899 801 0808 أو إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة ADVICE إلى الرقم 66777

NO LIFE HALF LIVED

ابحث عنا على مواقع التواصل الاجتماعي



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على
المعلومات والمشورة والدعم: www.chss.org.uk

يمكنك العثور على مجموعة من الكتيبات ونشرات
المعلومات سهلة القراءة في مركز الموارد لدينا:
www.chss.org.uk/resources-hub



امسح هذا الرمز ضوئيًا للاطلاع على
كافة مواردنا!

Chest Heart & Stroke Scotland
2nd Floor, Hobart House
80 Hanover Street
Edinburgh EH1 2EL
هاتف: 6963 225 0131

SC018761: جمعية خيرية إسكتلندية مسجلة تحت رقم
SC129114: رقم الشركة المحدودة

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**

