

# ضيق التنفس الناجم عن كوفيد طويل الأمد



## المحتويات

|   |   |
|---|---|
| ١ | النقاط الرئيسية   |
| ٢ | كوفيد طويل الأمد وضيق التنفس  |
| ٢ | نضح الأكسجين  |
| ٣ | اضطراب نمط التنفس   |
| ٣ | الضرر الجسدي للرئتين  |
| ٤ | التهاب الحلق وتغيرات الصوت  |
| ٤ | ضيق التنفس وأعراض كوفيد طويل الأمد الأخرى                             |
| ٤ | هل سيتحسن الوضع؟  |
| ٥ | الموارد   |
| ٥ | الموارد المتعلقة بضيق التنفس  |
| ٥ | الموارد المتعلقة بكوفيد طويل الأمد                                    |
| ٥ | موارد المؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية (CHSS) |

## النقاط الرئيسية

- إن ضيق التنفس وصعوبة التنفس والسعال كلها أعراض مرتبطة بفيروس كوفيد طويل الأمد، ويمكن أن تتفاعل مع أعراض كوفيد طويل الأمد الأخرى.
- تشمل مشاكل التنفس الشائعة في كوفيد طويل الأمد: اضطراب نمط التنفس، والضرر الجسدي للرئتين والمسالك الهوائية، وزيادة إفراز المخاط، وحساسية الحلق.
- يمكن أن يعني كوفيد طويل الأمد أيضًا أن كمية أقل من الأكسجين الذي تتنفسه ستصل فعليًا إلى بقية جسمك، مما يضطرك إلى استنشاق المزيد من الأكسجين للتعويض عن ذلك.
- تتوفر أساليب ودعم لمساعدتك على التعامل مع هذه الأعراض.

**تتناول نشرة المعلومات هذه فقط ضيق النفس الناجم عن كوفيد طويل الأمد. للحصول على معلومات حول التعامل مع ضيق التنفس بشكل عام، اطلع على الدليل الأساسي الذي يتناول "ضيق التنفس".**

# كوفيد طويل الأمد وضيق التنفس

كوفيد-19 هو فيروس يؤثر على العديد من العمليات في الجسم، بما في ذلك التنفس. يمكن أن تستمر صعوبة التنفس هذه لفترة طويلة بعد الشفاء من العدوى نفسها. يعاني حوالي واحد من كل أربعة أشخاص من صعوبات في التنفس تسبب لهم مشاكل مستمرة. ويمكن أن تشمل ما يلي:

- سعال أو صفير (عند التنفس) دائم.
  - ألم في الصدر أو ضيق أو شعور "حارق" في الصدر.
  - شعور بالضغط في صدرك.
  - مواجهة صعوبة في الحصول على ما يكفي من الهواء عند التحدث أو ممارسة الرياضة أو بذل مجهود.
  - وجود الكثير من المخاط في الحلق أو الرئتين، والذي يمكن التخلص منه من خلال السعال أو تنظيف الحلق.
  - صعوبة التنفس من الأنف - يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشخير والتنفس من الفم.
  - عسر التنفس (مشاكل في جهازك العصبي الإرادي) مثل متلازمة تسارع القلب الانتصابي الوضعي (POTS)، والتي يمكن أن تجعل التنفس صعبًا.
- يمكن أن تظهر هذه الأعراض وتختفي، أو يمكن أن تكون مستمرة مع مرور الوقت. كما يجد العديد من المصابين بفيروس كوفيد طويل الأمد أنهم أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الصدر الأخرى.
- للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع تأثير الأعراض التنفسية، اطلع على الدليل الأساسي الذي يتناول **ضيق التنفس**.

## نضح الأكسجين

مصطلح "نضح الأكسجين" أقل تعقيدًا مما يبدو عليه. وهو يعني الطريقة التي يتحرك بها الأكسجين داخل الدم وخارجه، حيث يغذي العضلات والأعضاء في جميع أنحاء الجسم.

قد يتأثر نضح الأكسجين بكوفيد طويل الأمد. وهذا يعني أن كمية أقل من الأكسجين الذي تتنفسه ستصل إلى بقية جسمك. لذا، تحتاج إلى استنشاق المزيد من الأكسجين للوصول إلى مستوى نضح الأكسجين الذي يحتاجه جسمك. وقد يؤدي ذلك إلى ثقل التنفس (**فرط التنفس**) والشعور بضيق التنفس.

كما يمكن أن يساهم ذلك في الشعور بالألم وأوجاع العضلات، حيث قد تدخل أجزاء من جسمك في عملية **التنفس اللاهوائي** (عملية تنفسية تحدث في حالة انخفاض الأكسجين، وتستخدم عادةً عند ممارسة التمارين الرياضية بكثافة أو عند عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي)، مما يؤدي إلى تيبس العضلات.

## اضطراب نمط التنفس

اضطراب نمط التنفس هو حالة لا تتنفس فيها على النحو الأكثر فعالية لجسمك. وهو شائع بين الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد طويل الأمد. يمكن أن تشمل أعراض اضطراب نمط التنفس ما يلي:

- غالبًا ما تكون أكثر وعيًا بتنفسك، أو تشعر أن تنفسك لم يعد تلقائيًا (عليك التفكير فيه للحفاظ على تنفسك ثابتًا).
  - تشعر بعدم القدرة على استنشاق ما يكفي من الهواء أو أخذ نفس عميق.
  - تنقطع أنفاسك بسرعة أكبر أو استجابة لمجهود أقل مما اعتدت عليه.
  - تفرط في التنفس بشكل متكرر، وقد تعاني من أعراض فرط التنفس، مثل الدوخة أو تشوش الرؤية أو خفقان القلب أو القلق.
  - تتنهد أو تتنهد أو تتنفس من فمك أكثر مما اعتدت عليه.
  - غالبًا ما تشعر بالضغط أو الألم في صدرك، خاصةً في الحجاب الحاجز أو جدار الصدر (تشعر بالألم وكأنه في أضلاعك، وليس أعرق من ذلك).
  - قد تعاني من أعراض أخرى لا علاقة لها بالتنفس مثل: الانتفاخ أو الصداع أو الشد العضلي في الرقبة والكتفين.
- يمكن التعامل مع اضطراب نمط التنفس بالعلاج الطبيعي.

## الضرر الجسدي للرئتين

يمكن أن تسبب عدوى كوفيد تلقًا في أعضاءك الداخلية، بما في ذلك الرئتين والممرات الهوائية.

يعاني بعض الأشخاص من نوع من تلف الرئة يسمى **الالتهاب الرئوي**. وهو عبارة عن تورم داخل رئتيك يظهر على شكل مناطق صغيرة غائمة في الأشعة السينية أو الأشعة المقطعية. يقلل الالتهاب الرئوي من كفاءة عمل الرئتين، لكنه يتحسن في الغالب خلال بضعة أشهر بعد التعافي من عدوى كوفيد الأولية.

الأشخاص الذين أصيبوا بحالات شديدة من كوفيد قد يُصابون أيضًا **بالتليف الرئوي**. وهو عبارة عن تندب في الرئتين، والذي يمكن أن يحدث بعد الإصابة بالعدوى أو الالتهاب، مما يجعل الهواء "يصدر صوتًا خشنًا" عند مروره عبر الأجزاء الحساسة من رئتيك. كما يمكن أن يحدث أو يتفاقم بسبب التنبيب إذا تم وضعك على جهاز التنفس الصناعي في المستشفى. يستمر التليف لفترة أطول من الالتهاب الرئوي. لا يمكن عكسه، ولكن من خلال التحكم في الأعراض والتنفس بحرص، يمكنك منع تفاقم الحالة.

قد تتعرض أيضًا لتلف مؤقت أو طويل الأمد في **الحجاب الحاجز**. الحجاب الحاجز هو العضلة الموجودة في قاعدة الأضلاع، والتي تتحكم في تنفسك. قد تعاني من ألم أو ضعف أو حتى تشنجات في هذه العضلة، مما يؤثر على قدرتك على التنفس. يمكن أن يحدث شيء مماثل لعضلات وغضاريف **القفس الصدري**.

## التهاب الحلق وتغيرات الصوت

يعاني حوالي واحد من كل ثلاثة أشخاص من التهاب أو جفاف أو حكة في الحلق كجزء من أعراض كوفيد طويل الأمد. قد يعني ذلك أنك:

- أصبحت أكثر حساسية للغبار والهواء الجاف والأشياء الأخرى التي يمكن أن تتسبب في تهيج حلقك.
  - تشعر بوجود غصة في الحلق، أو صعوبة في البلع.
  - غالبًا ما تعاني من التهاب أو دغدغة في الحلق، خاصة عند الاستيقاظ في الصباح.
  - لديك الكثير من المخاط في الحلق، أو تشعر بالحاجة إلى تنظيف حلقك باستمرار.
- يمكن أن تؤدي التغيرات في الحلق أيضًا إلى تغيرات في صوتك. قد تلاحظ أن صوتك أصبح أجشًا، أو مبوحًا، أو أكثر خفوتًا من المعتاد، خاصة عندما تسوء الأعراض.

اشرب الكثير من الماء، وتحدث بهدوء لتجنب إجهاد حلقك، وقلل من تناول الكافيين إن استطعت. قد يتمكن معالج النطق واللغة (SLT) من تقديم المشورة لك، ليس فقط بشأن التعامل مع تغيرات الصوت، ولكن أيضًا بشأن مشاكل التهاب الحلق أو إفراز المخاط المستمر.

## ضيق التنفس وأعراض كوفيد طويل الأمد الأخرى

يمكن أن يتفاعل ضيق التنفس مع أعراض كوفيد طويل الأمد الأخرى، لا سيما التعب والإرهاق اللاحق للجهد، ليزيد من صعوبة القيام بالأنشطة اليومية. يمكن أن يؤدي ضيق التنفس أيضًا إلى تفاقم الأعراض الأخرى، خاصة أعراض مثل الدوخة وضباب الدماغ وآلام الصدر، للحصول على مزيد من المعلومات عن أعراض كوفيد طويل الأمد الأخرى، اطلع على نشرات المعلومات الخاصة بنا عن: **إرهاق كوفيد طويل الأمد، متلازمة تسارع القلب الانتصابي الوضعي (PoTS)، وضباب الدماغ**، بالإضافة إلى دليلنا الأساسي الذي يتناول **الألم المزمن**.

## 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. تشير الأدلة الحالية إلى أنه على الرغم من أن العديد من الأشخاص سيستمررون في المعاناة من مشاكل التنفس الكامنة، إلا أنه يمكن السيطرة على أعراض ضيق التنفس ومشاكل التنفس وتحسينها بمرور الوقت.

لدعم تعافيك، قد تتمكن من الحصول على المساعدة من:

- أخصائيو العلاج الطبيعي.
- أخصائيو العلاج الوظيفي.
- معالجو النطق واللغة.
- عيادة طبيبك العام (GP) أو غيره من مقدمي الرعاية الأولية.

لمعرفة المزيد عن إدارة ضيق التنفس، اطلع على الدليل الأساسي **لضيق التنفس**. كما يمكن للمؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية (CHSS) تقديم الدعم والمشورة بشأن التعامل مع ضيق التنفس - للحصول على الدعم والمشورة الفردية، اتصل بخط المشورة على الرقم **0899 801 0808**.

## الموارد المتعلقة بضيق التنفس

### 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-breathlessness](http://www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-long-Covid/signs-and-symptoms/-19-Covid/long-Covid-breathlessness)

صفحة المعلومات على الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في إسكتلندا التي تتناول ضيق التنفس الناجم عن كوفيد طويل الأمد. لديهم أيضًا صفحة تتناول السعال.

### Asthma + Lung UK

الموقع الإلكتروني: [www.asthmaandlung.org.uk](http://www.asthmaandlung.org.uk)

هاتف: 5800 222 0300

البريد الإلكتروني

[helpline@asthmaandlung.org.uk](mailto:helpline@asthmaandlung.org.uk)

مؤسسة خيرية رئيسية تعمل على مستوى المملكة المتحدة تعنى بمشاكل التنفس والجهاز التنفسي، بما في ذلك تلك المرتبطة بفيروس كوفيد طويل الأمد.

## الكلية الملكية لأخصائيي النطق واللغة

الموقع الإلكتروني:

[www.rcslt.org/news/new-long-Covid-guidance-and-patient-handbook](http://www.rcslt.org/news/new-long-Covid-guidance-and-patient-handbook)

معلومات متخصصة للأشخاص الذين يتعاملون مع أعراض كوفيد طويل الأمد، من الكلية الملكية لأخصائيي النطق واللغة.

## العلاج الطبيعي لخلل التنسج القصي الرئوي (BPD)

الموقع الإلكتروني

[www.physiotherapyforbpd.org.uk](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk)

دعم متخصص ومعلومات عن اضطراب نمط التنفس وكيفية التعامل معه، بما في ذلك التمارين التي يمكنك القيام بها في المنزل.

## الموارد المتعلقة بكوفيد طويل الأمد

### LongCovid.scot

الموقع الإلكتروني: [www.longCovid.scot/support](http://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](http://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](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

ويشمل ذلك الوثائق التالية ذات الصلة:

**الدليل الأساسي لضيق التنفس**

**الدليل الأساسي لكوفيد طويل الأمد**

**الدليل الأساسي للتعايش مع كوفيد طويل الأمد**

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](http://www.chss.org.uk)

يمكنك العثور على مجموعة من الكتيبات ونشرات  
المعلومات سهلة القراءة في مركز الموارد لدينا:

[www.chss.org.uk/resources-hub](http://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**

