

الأمراض غير السارية وكوفيد-19 في إقليم شرق المتوسط

يمكنك ببعض الإجراءات البسيطة أن تقلل بشدة من احتمالية إصابتك بكوفيد-19؛ فالنظافة الشخصية الجيدة والتباعد البدني ونمط الحياة الصحي والتخطيط السليم كلها أمور بالغة الأهمية، ويجب عليك أيضا الاستمرار في تناول أي دواء كنت تستعمله.

إن جميع الأعمار مُعرَّضة للإصابة بكوفيد-19، ولكن بعض الأشخاص يعانون أكثر من غيرهم من الأعراض الوخيمة، ومنهم المسنون (أكبر من 60 عاماً) والمصابون من قبل بأمراض غير سارية مثل أمراض القلب والسكري وأمراض الجهاز التنفسي (كالانسداد الرئوي المزمن والربو) والسرطان. وهؤلاء غالباً ما تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 بسرعة أكبر، وقد يعانون من مضاعفات، ويحتاجون إلى دخول وحدة رعاية مركزة إذا لم يلتمسوا الرعاية الطبية فوراً.

إن أكثر من 80% من حالات كوفيد-19 حالات خفيفة وأعراضها قليلة تشبه أعراض الأنفلونزا. ولا تظهر على بعض المصابين أي أعراض على الإطلاق، أو تظهر عليهم أعراض خفيفة جداً أشبه بنزلة البرد. ولا يحتاج معظم المصابين بهذا الفيروس إلى تلقي رعاية داعمة في المستشفى. ولكن نحو 15% من حالات كوفيد-19 حتى الآن كانت وخيمة، وفي 5% تقريباً من الحالات تسبب المرض في مضاعفات خطيرة.

فإذا كنت مصاباً من قبل بأحد الأمراض غير السارية، فعليك اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتقليل احتمالية إصابتك بأعراض كوفيد-19 الوخيمة. ويجب عليك اتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة والتباعد البدني والحفاظ على نمط حياة صحي والاستمرار في تناول أدويةك المعتادة. وحافظ على مستوى السيطرة المطلوب على حالتك المرضية حتى تقي نفسك من كوفيد-19.

كم عدد المصابين بأمراض غير سارية في إقليمنا؟

يعيش أكثر من 150 مليون مصاب بالأمراض غير السارية في إقليم شرق المتوسط. وهذا يشمل الذين يعانون من أمراض القلب والسكري وأمراض الجهاز التنفسي والسرطان. وهم جميعاً أكثر عرضة للإصابة بأعراض كوفيد-19 الوخيمة بسبب هذه الأمراض غير السارية الموجودة لديهم من قبل، وخاصة إذا لم يسيطروا على حالاتهم المرضية جيداً. لكن يمكنك الوقاية من أعراض كوفيد-19 الوخيمة عن طريق الالتزام بتناول أدويةك المعتادة، والحفاظ على نمط حياة صحي، فضلاً عن اتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة والتباعد البدني.

ما أسباب الأمراض غير السارية؟

شهد إقليم شرق المتوسط في السنوات الأخيرة زيادة فعلية مفاجئة في الأمراض غير السارية. وللأمراض غير السارية أسباب كثيرة، ولكن بعض العوامل الرئيسية المسببة لها تشمل السلوكيات غير الصحية مثل تعاطي التبغ والنظام الغذائي السيئ والحمول البدني. فهذه السلوكيات غير الصحية تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن والسمنة وارتفاع مستويات السكر والدهون في الدم، وكل ذلك يزيد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية. ويوجد في إقليم شرق المتوسط أعلى معدلات تعاطي التبغ وفرط الوزن والسمنة والحمول البدني، مقارنة بأي إقليم آخر في العالم:

يوجد في الإقليم 90 مليون شخص بالغ يتعاطى التبغ.

يعاني 185 مليون شخص بالغ من فرط الوزن أو السمنة.

يوجد نحو 130 مليون شخص بالغ لا يمارسون أي نشاط بدني.

هؤلاء الملايين معرَّضون لخطر الإصابة بالأمراض غير السارية إذا لم يتبعوا سلوكيات أنفع لصحتهم مثل الإقلاع عن التدخين، واتباع نظام غذائي صحي، والمواظبة على ممارسة نشاط بدني.

أنا مصاب من قبل بأحد الأمراض غير السارية. فماذا أفعل لتقليل احتمالية إصابتي بكوفيد-19؟

اتبع التدابير الوقائية الأساسية



- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون أو افرك يديك بمطهر كحولي للقضاء على الفيروسات التي قد تكون موجودة عليهما .
- التزم بأداب السعال والعطس عن طريق تغطية فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس . وفي حالة استعمال منديل ، تخلص منه بعد ذلك مباشرة .
- واطلب على تنظيف وتطهير الأغراض والأسطح التي تلمسها كثيراً ، للقضاء على الفيروسات التي قد تكون موجودة على تلك الأسطح .
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك لأن الأيدي يمكن أن تلتقط الفيروس من أي سطح تلمسه .
- احرص على الابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد عن أي شخص يسعل أو يعطس ، لتجنب الرذاذ المتناثر من أنفه أو فمه ، الذي قد يحتوي على الفيروس .
- إذا كنت تعاني من حمى وسعال وصعوبة في التنفس ، فالتمس المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن .
- اطلع على أحدث المستجدات واتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية لتحمي نفسك وغيرك من كوفيد-19 .

حافظ على نمط حياة صحي



- اتبع نظاماً غذائياً متوازناً يعتمد على الأطعمة الطازجة وغير المصنعة لتحسّن صحتك ، وتقوي جهازك المناعي .
- كن نشيطاً لتحسّن صحتك وعافيتك .
- أقلع عن تدخين التبغ لأن رئتيك ربما تكونان قد تضررت بالفعل ، وهذا يزيد بشدة من احتمالية إصابتك بأعراض كوفيد-19 الخطيرة .
- التزم بتناول دوائك وعلاجك المعتاد واتبع النصائح الطبية .
- حافظ على تواصلك مع أسرتك وأصدقائك وتجنّب استراتيجيات التأقلم الضارة مثل التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية وتناول المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات .

جهّز خطتك



- ضع خطة الآن لكي تعرف ماذا تفعل إذا بدأت تشعر بالإعياء وظهرت عليك أعراض كوفيد-19 المحتملة .
- تحدّث مع طبيبك بشأن متى وأين ينبغي أن تتلقى المساعدة إذا مرضت .
- احرص على تخزين ما يكفيك لمدة أسبوعين من جميع أدويةك المعتادة التي قد تحتاج إليها ، وكذلك الأغذية الغير القابلة للتلف وغيرها من المستلزمات لتقليل خروجك من المنزل .
- واطلب المساعدة من دائرة معارفك إذا لزم الأمر .
- تأكد من أنك تعرف مسبقاً أين وكيف تحصل على المساعدة العملية إذا احتجت إليها ، مثل استدعاء سيارة أجرة أو سيارة إسعاف أو طلب الطعام من المنزل .

ما الذي يمكن أن يفعله مقدّمو الرعاية الصحية للأشخاص المصابين من قبل الأمراض غير السارية الذين يصابون كوفيد-19؟

- تفهّم حالة مريضك حتى تستطيع أن تحدد له ما يناسبه من التدبير العلاجي ل كوفيد-19 ولاعتلاله المزمن .
- بادر إلى التواصل مبكراً مع المريض وأسرته لإخبارهم بما عليهم فعله ، ولتقديم النصائح إليهم .
- حدّد الأدوية التي ينبغي الاستمرار في تناولها والأدوية التي ينبغي إيقافها مؤقتاً .
- ناقش وحدّد قيم المريض وتفضيلاته فيما يخص التدخلات الطبية وسبل العلاج .

أنا مصاب من قبل بأحد الأمراض غير السارية. فهل يمكنني الصوم أثناء جائحة كوفيد-19؟

إذا كنت مصاباً ببدء السُّكري من النمط الأول ، فننصحك عموماً بعدم الصيام . وإذا كنت مصاباً ببدء السكري من النمط الثاني وارتفاع ضغط الدم ، وكانت هاتان الحالتان المرضيتان تحت السيطرة ، إما بالنظام الغذائي أو الدواء ، فقد تكون قادراً على الصيام . **لكن يتعين عليك مراجعة طبيبك** أو اختصاصي التغذية للحصول على المشورة السليمة حسب حالتك .

تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي

إن ممارسات النظافة الشخصية السليمة والتباعد البدني ونمط الحياة الصحي والتخطيط السليم ، جميعها أمور لا غنى عنها للأشخاص المصابين من قبل بأمراض غير سارية من أجل تقليل خطر إصابتهم بأعراض كوفيد-19 الوخيمة ، ولكنها ليست حلولاً سحرية . وقد يحتاج المصابون بالأمراض غير السارية إلى الدعم الخاص بصحتهم النفسية وعافيتهم لضمان استمرار تمتعهم بصحة جيدة ، خاصة إذا لم تكن حالاتهم المرضية تحت السيطرة . **فالتمس المشورة والدعم النفسي والاجتماعي** من المتخصصين في الرعاية الصحية المدربين تدريباً مناسباً ، وأيضاً من الأقران وغير المتخصصين المؤهلين لتقديم المشورة على صعيد المجتمع المحلي .

Characteristics of COVID-19 patients dying in Italy: report based on available data on March 20th, 2020. Rome: COVID-19 Surveillance Group; 2020.

COVID-19 and diabetes [website]. Brussels: The International Diabetes Federation; 2020 (<https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/covid-19-and-diabetes.html>).

Global Cancer Observatory [website]. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2018 (<https://gco.iarc.fr>).

Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*. 2020.

Liang W, Guan W, Chen R, Wang W, Li J, Xu K, et al. Cancer patients in SARS-CoV-2 infection: a nationwide analysis in China. *The Lancet Oncology*. 2020;21(3):335-7.

Liu W, Tao ZW, Lei W, Ming-Li Y, Kui L, Ling Z, et al. Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. *Chinese Medical Journal*. 2020.

NCD mortality and morbidity. In: Global Health Observatory data [website]. Geneva: World Health Organization; 2016 (https://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity).

Prevalence of insufficient physical activity among adults: data by WHO region. In: Global Health Observatory repository [website]. Geneva: World Health Organization; 2016 (<https://apps.who.int/gho/data/view.main.2482?lang=en>).

Prevalence of overweight among adults, BMI ≥ 25 , age-standardized: estimates by WHO region. In: Global Health Observatory repository [website]. Geneva: World Health Organization; 2016 (<http://apps.who.int/gho/data/view.main.GLOBAL2461A?lang=en>).

Raised blood pressure (SBP ≥ 140 OR DBP ≥ 90), age-standardized (%): estimates by WHO region. In: Global Health Observatory repository [website]. Geneva: World Health Organization; 2016 (<http://apps.who.int/gho/data/view.main.NCDBPAREGv?lang=en>).

Raised fasting blood glucose (≥ 7.0 mmol/L or on medication) (age-standardized): estimates by WHO region. In: Global Health Observatory repository [website]. Geneva: World Health Organization; 2016 (<http://apps.who.int/gho/data/view.main.NCDRGLUCAv?lang=en>).

Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Geneva: World Health Organization; 2020.

Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China. *JAM*. 2020.

WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025, third edition. Geneva: World Health Organization; 2019.