

ما هو الكورونا فيروس وما هي عوارضه وكيف تتم الوقاية منه؟



د. أليس جرجس جرجس
مديرة الجمعية الصحية اللبنانية
للتثقيف الصحي

يأتي اسم هذا الفيروس «Coronavirus» من كلمة «corona» التي تعني تاج وذلك لأن الفيروس يأخذ شكل التاج عند رؤيته بالمجهر الإلكتروني.

فيروسات الكورونا هي زمرة واسعة من الفيروسات التي تتسبب بعوارض كثيرة عند البشر تتراوح من نزلة البرد العادية إلى المتلازمة التنفسية الحادة الوبائية. (Middle East Respiratory Syndrome (MERD).

ما هي عوارضه؟

بحسب المعلومات الأولية تبدأ عوارض هذا الفيروس الجديد بسيطة كعوارض الانفلونزا، حيث يشعر المريض بالاحتقان في الحلق، والسعال، وارتفاع في درجة الحرارة، وضيق في التنفس، وصداع. وقد يتمثل بعدها للشفاء. وربما تتطور العوارض إلى التهاب حاد في الرئة، بسبب تلف الحويصلات الهوائية وتورم أنسجة الرئة، أو إلى فشل كلوي. كما قد يمنع الفيروس وصول الأوكسجين إلى الدم مسبباً قصوراً في وظائف أعضاء الجسم، ما قد يؤدي إلى الوفاة في حالات معينة.

وكانت منظمة الصحة العالمية قد أعلنت سابقاً أن الفيروس الغامض الجديد ينتمي إلى عائلة الكورونا التي ينتمي إليها فيروس «سارس» إلا أن الفرق بين الفيروسين يكمن في أن «السارس» عدا كونه يصيب الجهاز التنفسي، فإنه قد يتسبب بالتهاب في المعدة والأمعاء، أما الفيروس الجديد فيختلف عن «السارس» في أنه يسبب التهاباً حاداً في الجهاز التنفسي، ويؤدي بسرعة إلى الفشل الكلوي.

كيف ينتقل المرض؟

كمعظم الفيروسات التي تصيب جهاز التنفس ينتقل المرض عن طريق تلوّث الأيدي، والرذاذ والمخالطة المباشرة مع سوائيل وافرازات المريض، وجزيئات الهواء الصغيرة حيث يدخل الفيروس عبر أغشية الأنف والحنجرة.

كيف نكتشف الإصابة بالفيروس؟

نكتشف الإصابة بهذا الفيروس عن طريق العوارض أو التحليل

الفيروسية المخبري. ويتم شفاء هذا المرض نهائياً بعد فترة تتراوح من اسبوع إلى اسبوعين.

هل الاطفال أكثر عرضة للإصابة؟

على سبيل المثال لم تتعدى إصابة الاطفال بفيروس «سارس» الـ ٥٪ وهو أحد فيروسات «كورونا» ذلك لأن التعامل مع الحالات كان سريعاً بعزل الحالات ومعالجتها ومنع الاطفال من زيارة المرضى في المستشفيات.

هل هناك علاج لهذا الفيروس؟

ليس هناك علاج خاص ضد مرض الكورونا الفيروس حيث يقوم الجسم بطرد الفيروسات بالمناعة الذاتية، إلا أنه يتم علاج العوارض بالادوية الخاصة لكل منها، كالأدوية الخاصة بالسعال والمسكنات ومضادات الالتهاب.

يجب الانتباه إلى الأمور التالية عند إصابة شخص ما بمرض كورونا الفيروسي:

متفرقات

الاطعمة المقوية لجهاز المناعة

جهاز المناعة هو نظام معقد يتكون من أعضاء وأنسجة وخلايا وتاج الخلايا مثل الاجسام المضادة التي تميز وتدمر الاجسام الغريبة التي تهاجم الجسم مثل الفيروسات والبكتيريا والخلايا السرطانية.

ان جهاز المناعة معقد جداً ومتناغم بدقه فمثلاً ان اي خلل في مظهر من مظاهر جهاز المناعة بسبب سوء التغذية او نظام حياة غير صحي قد يضعفه ويجعل الجسم عرضة للالتهابات والأمراض. وثمة علاقة قوية بين التغذية وجهاز المناعة سلباً وإيجاباً.

واهم ٥ اغذية تقوي وتنشط جهاز المناعة:

١- الثوم:

غني بمركبات الكبريت ومركبات مضادة للتأكسد ومعدن السيلينيوم وهذا يجعل من الثوم مقويا ومنشطاً لجهاز المناعة. وهناك دراسات تشير إلى فعالية الثوم في تخفيض احتمالات الإصابة بسرطان الثدي والبروستات والقولون والجلد والمثانة والرئة. ينصح بتناول الثوم نيئاً في السلطات او مطبوخاً في الاطباق الساخنة شرط الا يكون مقلياً حيث يفقده القلي العديد من المزايا الجيدة.

٢- الخضروات:

من الفصيلة الصليبية مثل الملفوف والبروكلي والزهرة واللفت والكولورابي: تتميز هذه الفصيلة باحتوائها على مواد منشطة

- يجب الابتعاد عن الاماكن الرطبة.
- تهوية المنزل جيداً مع تدفئته ايضاً.
- يجب ارتداء قناع (كمادات) للوقاية من العدوى بالمرض
- يجب أن يتم عزل المصاب بغرفة خاصة به وعدم الاحتكاك به وباغراضه الخاصة حتى يتم الشفاء.

أهم سبب الوقاية من الكورونا فيروس هي: يمكن تلخيص سبل الوقاية من الإصابة بهذا الفيروس بالنقاط التالية:

- غسل اليدين جيداً باستخدام الماء والصابون
- تجنب مخالطة الشخص المصاب عن قرب
- ارتداء الكمادات الوقائية في الأماكن المزدحمة
- تجنب زيارة المريض أثناء العطاس
- عدم ملامسة الأسطح الملوثة
- عدم استخدام الأغراض الشخصية للمريض، مثل الوسادات والأحفة.

ومقوية لجهاز المناعة حيث تحمي الجسم من المواد المسرطنة وتساعد الجسم على التخلص منها. ينصح بتناول نوع واحد منها على الأقل اسبوعياً نيئاً او مطبوخاً بشرط عدم القلي.

٣- الحمضيات:

تحتوي على مستوى عالي من VIT C وهو مضاد للتأكسد ومنشط لجهاز المناعة. كما اثبتت احر الدراسات ان تناول كميات بتركيز عال منه تساعد على محاربة الخلايا السرطانية مثل سرطان المعدة والمثانة والثدي. ومن الاطعمة الاخرى الغنية بـ VIT C الفلفل الحلو، السبانخ، الكيوي، الجوافة، الشمام، الكمثرى والفراولة.

٤- السمك:

يحتوي السمك على نوع مميز من الأحماض الدهنية يسمى OMEGA٣ والتي لها فوائد في الجسم ومنها ايضاً تقوية الكريات البيضاء التي تقوي جهاز المناعة وتحصن الجسم ضد الالتهابات والأمراض السرطانية. ويعتبر السلمون والسردين من اغنى انواع السمك بـ omega٣ واقلها تلوثاً بالمعادن الثقيلة.

٥- اللبن الذي يحتوي على مستنبت البكتيريا الحية (probiotic):

توجد في امعاء الانسان الملايين من البكتيريا الضرورية للهضم والتي تعيق نمو البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي وهي تشكل جزءاً هاماً من نظام المناعة لحماية الجسم.