ATHAR
جمعية التطوع الصحية
Health Volunteering Society

المعالجة المنزلية للأمراض المزمنة

في ظل وباء كورونا المستجد

د. محمد العتيق
استشاري طب الأسرة
أستاذ طب الأسرة المساعد
عضو مجلس إدارة جمعية أثر
@atharorg

الإصدار الأول
2020 / 04 / 10
وحدة إدارة المعرفة
بجمعية التطوع الصحية أثر

01

توطئة

نعيـش هذه الأيـام، ومنذ الإعلان عن انتشـار وبـاء كورونا نهاية شـهر ديسـمبر 2019، أوضاعـا غيـر عادية، فـي أنحـاء العالم بلا استثناء.

إذ أصاب وباء كوفيد19 كل دول العالم تقريبا، واتخذت جراء ذلك إجـراءات غيـر مسـبوقة، أثـرت على حيـاة النـاس، فـي الجوانب المعيشـية والتعليميـة والصحيـة والمهنيـة والتجارية والسـفر السـياحة وغيرهـا. ومـن ذلـك مـا أصـاب القطاعـات الصحيـة ومنشـئات الخدمات الطبيـة، فصارت معنيـة بمعالجة المصابين بالوبـاء، وقصـرت خدماتهـا علـى ذلك بسـبب الأعـداد المهولة والمتزايـدة مـن المصابيـن، او منعا لانتقال العـدوى، ما أثر على خدماتها الأخرى، ومن ذلك الخدمات الصحية المقدمة للمصابين بالأمراض المزمنة.

فـي هـذه الكتيـب نسـتعرض أهـم النصائـح والتوجيهـات التـي يحتاجهـا المصابـون بالأمـراض المزمنـة، ومـن يعتنـي بهـم، للمعالجات المنزلية في ظل وباء كورونا.

ما الـذي يميـز هذه الظروف؟

حظر التجـول ومحدوديـة التنقل والخروج من المنزل

قصـر المـراجعـة للمستشفيات والمراكز الصحية للحالات الطارئة والمشتبهـة بمـرض كوفيد19

تحول المعاينة الطبية إلى معاينة افتراضيـة عبر الهاتـف أو الاتصال المرئي

صعوبة أو استحـالة إجراء التحاليل والفـحـوصـات المـخـبـريـة والاشعاعية غير الطارئة

ما الـذي يمكن أن

يحدث

في مرضى الأمراض المزمنة
في ظل هذه الظروف؟

1. ظهور أعراض جديدة تحتاج معاينة وتشخيص
2. عدم التحكم في المرض
3. الانقطاع عن المتابعة الدورية للمرض بالفحوصات والتحاليل

يؤثر

على مرضى الأمراض المزمنة
في ظل هذه الظروف؟

1. عدم توفر العلاج أو نقصه
2. عدم توفر المستلزمات الطبية المنزلية أو نقصها
3. الانقطاع عن التحاليل المخبرية والإشعاعية
4. الانقطاع عن التواصل مع الطبيب

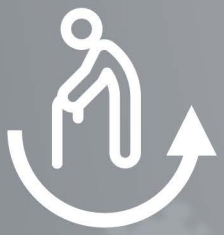
ماهـي العـوامـل الـتـي تزيد من صعوبة الأمر ؟

- معظـم مرضـى الأمـراض المزمنة مـن كبار السـن الذين قـد لا يكون لديهم معرفة باستخدام العيادات الافتراضية أو الاتصال الهاتفي.
- فـي كثيـر من الحالات يكون لدى كبير السـن أكثر مـن مرض مزمن في ذات الوقت .
- الإقامـة في القرى والمناطق النائية البعيدة عن المركز العلاجية التي كانـوا يتابعون معها ما يعني صعوبة التواصل أو الحصول على الأدوية عن طريق الشحن .
- صعوبة شحن بعض أنواع الأدوية مثل الحقن وأدوية الأمراض النادرة.
- الأعباء المالية عند الاضطرار لشراء الأدوية .
- عدم توفر بعض الأدوية المقيدة بدون وصفة طبية .

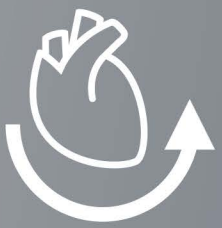
05

ما هو حال مرضى الأمراض المزمنة مع الإصابة بوباء كوفيد19؟

كل فئات الأعمار وسواء كان الشخص مصاباً بمرض مزمن أم لا، على حد سواء، عرضة الإصابة بالوباء



عند الإصابة بالوباء فإن كبار السن ومن لديهم أمراض مزمنة هم أكثر عرضة للمضاعفات



الإحصاءات في الصين أظهرت أن مرضى القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم ومرضى القصور الكلوي هم أكثر تعرضا للمضاعفات من غيرهم

توجيهات عامة
لجميع مرضى الأمراض المزمنة
أو من يعتني بهم في المنزل

- الاطمئنان والتوكل على الله سبحانه وتعالى وأن هذه الظروف أزمة عابرة بحول الله ويجب ألا نشعر معها بالقلق تجاه العناية بأمراضنا المزمنة وكل شيء بحول الله سيعود طبيعيا
- الأخذ بجميع الاحتياطات التي توصي بها الجهات المرجعية مثل احتياطات التباعد الاجتماعي وغسل اليدين أو تعقيمها بشكل متكرر لمنع انتقال العدوى والمكث في المنزل ومنع التجمع وغيرها من الإجراءات المهمة
- التأكيد على أن عناية المريض بنفسه أو بمن يتولى رعايته في المنزل تمثل جزءا هاما في التحكم في المرض ومعالجته وأن تأخر زيارة الطبيب ومراجعته لا تعني التهاون أو الإهمال
- كثير من التحاليل والفحوصات المخبرية تجرى بشكل دوري روتيني وليست طارئة إلا في حالات محددة... ولهذا، فلن يضير كثير من الحالات بل معظمها تأخير التحاليل بضعة أسابيع أو أشهر
- في معظم الحالات ليست هناك مشكلة في الحصول على الأدوية المزمنة إما عن طريق الشحن من المراكز العلاجية التي يتابع معها المريض أو يمكن الحصول عليها من الوصفة الهاتفية من وزارة الصحة.
- بشكل عام يجب على المرضى وعلى مقدمي الرعاية الصحية على اختلاف مستوياتهم (الأولية والثانوية والمتخصصة) الحرص على توفير الرعاية الصحية لمرضى الأمراض المزمنة بأكبر قدر ممكن وضمن الوسائل المتاحة وعدم التفريط بأية فرصة في ذلك.
- التواصل الهاتفي أو عبر تطبيقات الصحة الإلكترونية بين المريض والطبيب مهم جدا للمتابعة ولتحديد ماهي الحالات التي تستدعي تدخلا طبيا عاجلا ويتضرر المريض من تأخيرها أو تأجيلها. عند شك المريض أو من يعتني به في الحالة الصحية أو ما يجب عمله فالمبادرة بالاستشارة الهاتفية مهمة جدا.
- المراجعة الفعلية للعيادة ليست ممتنعة تماما. ويحددها الطبيب بعد عمل الاستشارة الأولية عبر الهاتف أو عبر تطبيق الصحة الإلكترونية. فالطبيب متى رأى الحاجة للمعاينة السريرية أو للتأكد من درجة الخطورة أو لعمل تحاليل مخبرية عاجلة فسوف يرتب للمريض ذلك، إما لزيارة العيادة أو بالتوجيه لزيارة قسم الطوارئ.

07

ماهي الاجراءات الحالية للمرضى فيما يخص أمراضهم المزمنة؟

الاتصال على هاتف وزارة الصحة 937

التوجه للطوارئ عند حصول أعراض شديدة أو حرجة

مراكز الرعاية عن بعد والطب الاتصالي

استخدام تطبيق (صحة) للمعاينة الطبية الافتراضية

كل قطاع خصص عيادات افتراضية لمرضاه وأصدر توجيهات خاصة لذلك

كل قطاع خصص أرقاما للتواصل للاستفسارات والاستشارات

كل قطاع خصص رقما خاصا لطلب صرف العلاجات وتوصيلها للمنازل

مرضى السكري...من هم؟

مرضى النوع الأول

الذين يتعالجون بالأنسولين

مرضى النوع الثاني

الذين يتعالجون بالأقراص
وربما بالأنسولين أو الحقن العلاجية الأخرى

السكري والمناعة

يعد داء السكري من الأمراض التي تضعف مناعة الجسم. وتتناسب ضعف المناعة مع درجة التحكم في السكري بمعني انه تضعف المناعة أكثر كلما كان التحكم بالسكر أقل. ويستخدم تحليل السكر التراكمي HgA1c لمعرفة درجة التحكم بالسكري (يعد السكري متحكما فيه حين يكون المعدل أقل من 7 للصغار ومتوسطي العمر واقل من 8 لكبار السن) .

ماذا يحتاج مريض السكري أو من يعتني به أن يقوم به في المنزل للعناية الصحية؟

- مواصلة النظام الغذائي الصحي وألا يكون الجلوس في المنزل سببا للتفريط في الحمية .
- الحرص على مواصلة النشاط البدني في المنزل بما يتوفر من وسائل صحية .
- الحرص على الالتزام بالأدوية وتوفيرها بالطريقة المناسبة إما بالاتصال على الرقم المخصص من المركز الطبي الذي يتعالج فيه المريض أو عن طريق الاتصال على هاتف الصحة عبر وصفتي أو توفيرها مؤقتا من الصيدلية التجارية.
- عمل القياسات المنزلية لسكر الدم للذين يتعالجون بالإنسولين. وتختلف عدد مرات للقياس وأوقاتها تبعا لنوع الأنسولين الذي يأخذه المريض وتبعا لدرجة التحكم .
- عمل القياسات المنزلية لسكر الدم عند حصول أعراض الانخفاض او الارتفاع ومعالجتها فورا .
- عند ظهور مؤشرات لا قدر الله على غيبوبة سكرية محتملة فلابد من المبادرة لمراجعة الطوارئ .
- تفقد القدمين بصفة دورية لملاحظة أية علامات للالتهابات فالطرية أو الجروح أو التقرحات .
- إذا كان المريض مصابا بالقدم السكرية أو بدايتها فمن المهم جدا ملاحظة أية عوارض تدل على التهابات أو غرغرينا تهدد القدم بالبتر لا قدر الله، ما يستدعي مراجعة عاجلة للطوارئ .

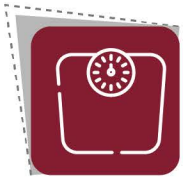
مـاذا يحتـاج مريض ضغـط الـدم أو من يعتني به أن يقوم به في المنزل للعناية الصحية ؟

- مواصلة النظام الغذائي الصحي وألا يكون الجلوس في المنزل سـببا للتفريط في الحمية
- الحرص على مواصلة النشاط البدني في المنزل بما يتوفر من وسائل صحية
- الحـرص علـى الالتـزام بالأدويـة وعـدم الانقطـاع عنهـا وتوفيرهـا بالطريقـة المناسبة إما بالاتصال على الرقم المخصص من المركز الطبي الذي يتعالج فيه المريض أو عن طريق الاتصال على هاتف الصحة عبر وصفتي أو توفيرها مؤقتا من الصيدلية التجارية.
- عمـل القيـاس المنزلي للضغـط بالأجهـزة الإلكترونية المعتمـدة (الجهاز الذي يوضـع على العضد وليس الرسـغ واختيـار المقاس المناسـب للمريض) ويكون القياس حينما يكون الشخص في وضع الاسترخاء، بعبدا عن التوتر وعن النشاط البدني، ولا يكون قريبا من شـرب القهوة أو التدخين. ويمكن عمل القياس كل أسبوع أو كل أسبوعين مرة واحدة.
- الصداع ليس دوما مؤشرا على ارتفاع ضغط الدم. عند الشك بارتفاع ضغط الدم فيجـدر عمـل القيـاس المنزلي مع ملاحظـة الظروف التي قد تكون سـببا في ارتفاعه بشكل طفيف أو متوسط.
- عنـد حصـول ارتفاع ضغـط الدم والتأكد مـن ذلك بالقيـاس المنزلي فلابد من الاستشـارة الهاتفية مع الطبيب المعالج أو على هاتف الصحة 937 لكي يقيم الطبيـب الحالة ويتأكد من عدم معانـاة المريض من أعراض مهمة مثل الدوخة أو الدوار أو ضيق التنفس أو ألم الصدر أو الخفقان. وتلك علامات ربما تدل على حاجة المريض لمعاينة عاجلة في العيادة أو الطوارئ.

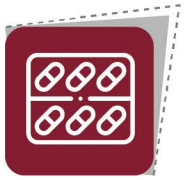
مـاذا يحتـاج المريض بقصـور في القلب أو مـن يعتني به أن يقوم به في المنزل للعناية الصحية

بالإضافـة لما سـيق كـن التوجهات العامة، فـإن على المريض بقصـور في القلب أو مـن يعتنـي بـه أن ينتبه للحـالات التي يحتاج معهـا للمراجعة إما بشـكل عاجل أو فـي أقـرب فرصة. وهنا توجيهـات أصدرتهـا الجمعية السـعودية للقلب وأهم ما جاء فيها:

بشكل عام

1 

مراقبـة الوزن بانتظـام والعلامات الحيويـة وخاصـة الضغـط والنبـض ومستوى الاكسجين في الدم

2 

الاستمـرار عـلى الأدويـة التـي يستخدمها المريض وعدم التوقف عنها

3

التواصـل العيـادي مـع الطبيـب المعالـج عبـر منصـات العيـادات الافتراضية

الحالات التي تستدعي معاينة في فترة لا تزيد عن 24 ساعة (حالات طارئة) وتشمل

نزول الضغط
الانقباضي أقل من **90**

ارتفاع النبض
أكثر من **120**

صعوبة متزايدة
في التنفس

هبوط النبض
أقل من **40**

تدني مستوى أكسجين
الدم أقل من **90**

الحالات التي تستدعي معاينة في فترة لا تزيد عن أسبوع (حالات شبه طارئة) وتشمل

صعوبة في التنفس
مع المشي لمسافات قصيرة
أو أثناء الجلوس

زيادة في الدوخة
لكن مع بقاء الضغط
أكثر من 90

تدني في
وظائف الكلي

الحالات التي تستدعي معاينة في فترة لا تزيد عن شهر (حالات شبه مستقرة) وتشمل

صعوبة الاستلقاء
لضيق التنفس

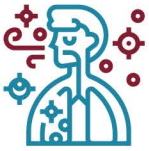
زيادة انتفاخ
الساقين

زيادة الوزن بأكثر
من 3كجم

متابعة لزيارة
إسعافية طارئة مؤخرا

الحالات التي يمكن تأجيل معاينتها لأكثر من شهر (حالات مستقرة) وتشمل

الحالات المشخصة
حديثا بقصور في القلب



صعوبة في التنفس لكن
مع عدم تأثر النشاط اليومي

انتفاخ يسير أو متوسط
في الساقين

زيادة بسيطة
أو متدرجة في الوزن

ATHAR
جمعية التطوع الصحية
Health Volunteering Society

المملكـة العربيـة السـعودية | الرياض | حـي المنار
kingdom of saudi arabia | Riyadh | Almanar
@atharorg info@athear.org.sa