

الدكتور عبد الله الراشد يجيب والعيسى هلال يسئل عن كورونا

استشاري أمراض باطنية ودم بمجمع الدمام الطبي سابقا والمركز الطبي التابع لجامعة الملك فهد للبترول والمعادن حاليا... تدريب وخبرة بمستشفيات وزارة الصحة بالمنطقة الشرقية وكذلك مستشفى مانهايم الجامعي في ألمانيا .
نأخذكم بحوار ممتع ونطلق البداية

1 ماهو التعريف الحقيقي لكورونا وماهو دور مركز العدوى في جائحة كورونا :

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضًا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارسز sars) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (Mers). تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في ديسمبر 2019. أما دور مركز العدوى في هذه الجائحة فهو يقع على عاتقه الحمل الأكبر من حيث عملية الترصد و التقصي و متابعة حالات الوباء و من ثم تمكين الكوادر المسئولة من احتواء و بالتالي علاج الحالات حسب وضعها الصحي.

2 هل حقيقة كورونا مصدرها دولة الصين: يُعتقد أن فيروس (كورونا) الجديد مرتبط بالحيوان؛ حيث إن أغلب الحالات الأولية كان لها ارتباط بسوق للبحريات والحيوانات في مدينة ووهان و من ذلك يعتقد أن مصدره هذه المدينة بالصين نعم.

3 تعايشنا مع الوضع الراهن بتباع تعليمات دولتنا ووزارة الصحة الدور الحقيقي بعد انقضاء فترة الحجر. على من يقع؟ المسؤولية مشتركة بطبيعة الحال حيث دور الجهات المعنية بيان المشكلة الصحية و طريقة علاجها و دور الناس اتباع طرق العلاج أيما كان نوعها و شكلها و معروف في كل الدول الجهة المخولة بالنظر بصحة الشعب متمثلة بوزارة الصحة أو غيرها ببعض الدول هي الجهة المشرفة و المنفذة لكل ما يتعلق بصحة المواطن و المقيم و يفترض على المواطن و المقيم الالتزام بما تخطط له الجهة المسئولة التي هي أدري بما يدور حوله و خاصة في الأمراض الوبائية و على ذلك و بعد أنقضاء هذه الجائحة بأذن الله سيكون هناك تعليمات واجبة الأتباع لتفادي الأرتدادات الوبائية لهذا الفيروس .

4 دكتورنا الغالي هل يمكن انتقال الفايروس للحيوان وبالتالي انتقاله عبر الاطعمة؟ المعروف في

فايروسات الكورونا بأنواعها أن الناقل لها و الحاضن هي الحيوانات و التي منها أنتقلت الى الإنسان و لكن أنتقالها العكسي من الإنسان الى الحيوان فهو غير معروف و صعب تصويره و بالتالي غير وارد أنتقاله عبر الأطعمة .

5 ماهي الإجراءات المتبعة للحالات المصابة ؟ بالنسبة للحالات المصابة بالكورونا المستحدث المسمى كوفيد19 فهي غالبا حالات بسيطة جدا أشبه بالزكام أو الأنفلونزا العادية و قد تشكل 80% من الحالات و التي قد لا تتطلب العلاج بالمستشفيات . أما بقية الحالات تقريبا 20% قد تتطلب تدخل علاجي حسب الحالة و يتراوح بين علاج عرضي تحفظي الى الحاجة الى العناية المركزة و قد يحتاج الى تنفس صناعي و هذا قد يمثل 5% من الحالات . و لكن بكل الحالات الموجبة مهما كانت شدتها فهي تتطلب عزلا سواء منزليا أو بالمستشفى أو بالمحاجر لمدة على الأقل 14 يوما أو لحين التعافي اتفادي انتقال العدوى للآخرين .

6 ماسبب الهلع من كورونا الجديد؟ حيث لم تحدث هذه الضجة والخوف عند ظهور كورونا القديم ؟
ممكن الهلع من الكورونا المستحدث (كوفيد19) كونه فيروس جديد و لا يعرف لحد الان سلوكه و كونه سريع الانتشار في فترة زمنية قصيرة جدا و تسببه لأصابات موجبة سريعة لأكثر شريحة من الناس و هذا بحد ذاته يسبب ضغطا على مقدمي الخدمات الصحية قد تفوق القدرة على الاستيعاب .

7 ماهي مدة بقاء الفايروس نشطا على المواد الغذائية والأشياء بصفة عامة؟ الدراسات الموجودة لأحتمالية بقاء الفايروس على الأشياء هي دراسات أجريت على الفيروسات الكورونية القديمة و ليس على الفايروس المستجد كونه جديدا و من ذلك يقدر وقت بقاءه بناءا على نوعية الأسطح و درجة الحرارة و الرطوبة و هي تقديرية ما بين 3 ساعات الى 24 ساعة و قد تصل لعدة أيام بناءا على دراسات و تحت ظروف معينة .

8 ماهي التدابير التي اتخذتها وزارة الصحة للحد من انتشار كورونا؟؟
وزارة الصحة و منذ اليوم الأول أتخذت إجراءات جبارة و مدروسة علميا و عمليا و بدعم من أعلى سلطة بالبلد بأحتواء الوباء بدءا من إغلاق المدارس و المساجد و الحرمين و المطارات و فرض الحجر و العزل المنزلي فضلا عن الدعوة للالتزام بالتعليمات الوقائية مثل التباعد الاجتماعي و المواظبة على غسل اليدين بالماء و الصابون باستمرار مع لبس الكمادات بالظروف المطلوبة لذلك و إجراء أختبارات الفحص بشكل عشوائي و كبير بالمناطق السكنية المأهولة و بالاضافة الى الماكينة الإعلامية التوعوية على مدار اليوم بكل مكان و واضح أن ذلك له دور فعال جدا في مسار أحتواء الأزمة .

9 سؤال دكتورنا بخصوص الميت بفيروس كورونا هل ينقل المرض؟

بعد موت الإنسان بكورونا، يستمر الفيروس بالحياة لفترة قد تمتد لساعات ولكن هذا الفيروس لا يملك طريقة للخروج من الجسد الميت لأنه عند الكائن الحي يخرج بالسعال وينتشر ويعدى بينما لا يستطيع الخروج من رئة المتوفى. وهذا ما أيدته منظمة الصحة العالمية التي تقول إنه، وخلافا للاعتقاد الشائع، لا يوجد دليل على أن الجثث تشكل خطرا بعد الإصابة بأمراض وبائية بعد كارثة طبيعية، وذلك لأن، معظم الجرائم المسببة للأمراض لا تبقى على قيد الحياة لفترة طويلة في جسم الإنسان، بعد الموت.

10 كم هي الفترة المتوقعة لعودة الحياة كما كانت سابقا؟

من الصعب التكهن بزمان معين كون هذا الفيروس المستجد صعب التكهن بنشاطه و سلوكه و شراسته و عداوته و لكن اذا أستمرت الأحتياطات الوقائية كما هي و التزام الناس بها منضبط فلن يتأخر الوقت بالعودة تدريجيا للحياة السابقة مع البقاء على بعض التعليمات الوقائية لفترة أطول و هذا ما يفترض على الناس التسليم به و التعود عليه لمصلحة الجميع .

11الكثير يسئل كيف نحمي انفسنا من فيروس كورونا وعائلتنا؟

الوقاية من فيروس الكورونا المستجد هي كما هو معروف و متداول بوسائل التوعية المنتشرة : - اغسل يديك جيدا وكثيرا بالماء والصابون، أو دلكهما بالكحول. هكذا تقتل الفيروسات التي قد تكون عالقة على يديك.

- حاول ألا تلمس عينيك ولا أنفك ولا فمك. فالأيدي تلمس العديد من الأسطح ويمكن أن تعلق بها الفيروسات. ومن هنا يمكن أن يخرق الفيروس جسمك. - عندما تعطس أو تسعل، استخدم منديلا ورقيا، وإذا لم يكن معك منديل فاستخدم مرفقك في كتم العطس أو السعال.

- تخلص على الفور من المناديل المستخدمة. وذلك لمنع وصول الرذاذ الذي يحتوي على الفيروس من الوصول للآخرين وإما بتهم بالعدوى.

- لهذا السبب نفسه، يُنصَح الناس بالحفاظ على مسافة مترين على الأقل فيما بينهم.

- في العديد من المناطق، يُنصَح الناس بالبقاء في منازلهم وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى، وذلك لتقليل فرص الاتصال بأشخاص يعطسون أو يسعلون.

- وفي حال الخروج من المنزل والاتصال بآخرين، تنصح منظمة الصحة العالمية بتجنّب المصافحة وتبنيّ أساليب "التحيّة الآمنة" بدلا من ذلك، ومن هذه الأساليب: التلويح باليد من بعيد، أو الإيماء بالرأس، أو بانحناءة تحية.

12 هل حقيقة 14 يوم كافية لانتهاه من المرض للمصاب ؟ مدة ال 14 يوم هي مدة الحضانه المعروفة للفيروس و الذي خلاله تمر فيه الأعراض و بالتالي تكون فترة العدوة فيه و لكن كون هذا الفيروس جديد و بحاجة لدراسة أكثر عنه فممکن أن تكون هذه الفترة أطول من ذلك قد تمتد الى 28 يوما .

13 كيف يكون بوجهة نظرك تجاوز الضغوطات النفسية خلال هذه الايام ؟
قد يكون هذا الوباء و طريقة انتشاره السريع بهذه الكيفية و طرق الوقاية منه بهذا الكم من التعليمات و الاحترازات هو الأكثر أو الأول بعصرنا الحديث و لذلك من المتوقع حدوث ردات فعل اجتماعية و نفسية و اقتصادية متفاوتة و لذا يفترض تقبل الوضع على أنه جائحة عالمية و يلزم احتواءها و كمعظم الوبائيات هي موسمية و ستزول أو تخف حدتها تدريجيا مع تجنب المبالغة في متابعة الأخبار ما عدا الضروري منها و من مصادرها الرسمية و الاستفادة من الوقت المتاح بالعزلة بأمر مفيدة شخصية و عائلية و تعلم مهارات جديدة .

14 هل هناك إجراءات احترازية كافية للسيطرة على كورونا ام مازلنا عاجزين امامه؟
بالوقت الراهن و لدينا بالمملكة العربية السعودية و بدعم منقطع النظير من أعلى السلطات و الحمد يتوفر كل الإجراءات الاحترازية الهامة و المنصوص عليها علميا و عالميا و الوضع يسير بالمسار الصحيح أن شاء الله .

15 ما هو المقصود بالفرز السريري وماهي المدة المخصصة للحجر الصحي؟
الفرز (البصري) هو إجراء يتخذ عادة عند الدخول لأي منشأة صحية القصد منه فرز الحالات المحتملة أصابتها بالفيروس من الحالات الأخرى و بالتالي معرفة الحالات التي تحتاج تدخل فوري و منعا لتحميل الضغط الغير مبرر على الكادر الصحي . أما المدة المتعارف عليها للحجر الصحي فهي 14 يوما باتباع التعليمات و الفحوصات المتبعة .

16 هل يوجد علاج؟ لقاح للوقاية؟؟
الى حد الان لا يوجد علاج أو لقاح ضد الفيروس المستجد كوفيد19 و لا تزال الدراسات و البحوث من كل

مكان بالعالم تجتهد و تسابق الزمن لتصنيع علاج أو لقاح له .

17 هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019م اوعلاجة؟ لا يوجد أي نوع من العلاج يستخدم أو فعال للوقاية أو حتى للعلاج لحد الان ضد هذا الفيروس .

18 يخاف المجتمع من امر العزل مما أدى الى ان يخاف ان يبلغ او يشتبه بحالة ماهي توجيهاتك بالخصوص ؟

العزل المنزلي أو بالمحاجر هو إجراء احترازي مهم لمصلحة المريض و المجتمع حوله و عدم الألتزام به يعتبر بمثابة التعمد بألحاق الضرر بالنفس و بالغير و هذا يخالف العقل و الشرع و القانون و عليه يجب الألتزام بكل التعليمات مخافة □ و صونا لصحة الفرد و المجتمع .

19 هل من أطعمة موسى بها لزيادة مناعة الجسم في الدفاع عن نفسه ؟
تقوية المناعة مطلوبة بكل الحالات بكل الأوقات للحفاظ على صحة سليمة قوية و منها المحافظة على أكل صحي و متوازن و الأبتعاد عن التدخين و السهر و المداومة على الرياضة المناسبة و الحفاظ على علاقات عائلية و اجتماعية طيبة .

20 كلمة ختامية دكتورنا او نصيحة او توجيهات للمجتمع اتباعها ؟ صحيح أن هذه الجائحة بوباء كوفيد19 أشغل العالم أجمع و سبب أرتباكاً في كل شئون حياة الناس و لكن بنفس الوقت فرض نظاماً حياتياً جديداً ممكن الأستفادة منه في خارطة حياتنا المستقبلية مثل كيفية التعامل مع الأمراض الوبائية و كيفية التفكير بأهمية النظافة الشخصية و أستثمار العلاقات العائلية الحميمة و كيفية توزيع أهتماماتنا الوقتية و أولوياتها و تعلم امور جديدة بالحياة و كل ذلك وجوه ايجابية ممكن النظر اليها مقابل الجانب المرضي المأسوي للمرض و الذي لن يطول بحول □ طالما الناس تتفهم ما يفترض عليها عمله و تلتزم بما تم التوجيه بموجبه . مع كل التوفيق و الصحة و العافية لكل البشرية و تحية خاصة و خالصة لكل الجهود و الكوادر العاملة للتصدي لهذه الجائحة . شكر خاص لك استاذ هلال العيسى

بختام هذا الحوار واللقاء الأكثر من ممتع والمعلومات الصحية الكبيرة والاستفادة التي لم يبخل بها الدكتور عبداً □ الراشد من قرية الرميلة استشاري امراض باطنية ودم نوجه له الشكر وعظيم الامتنان لوقته الثمين

