ارتفاع معدلات الألم المزمن في الولايات المتحدة: دراسة شاملة حول تأثير جائحة كوفيد-19

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ارتفاع معدلات الألم المزمن في الولايات المتحدة: دراسة شاملة حول تأثير جائحة كوفيد-19. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118958

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك تعاني من ألم مزمن، ألم يرافقك لشهور أو حتى سنوات. الآن، تخيل أن هذا الألم يتفاقم، أو أن عددًا أكبر من الناس حولك يبدأون في الشعور بألم مماثل. هذا ليس مجرد سيناريو افتراضي، بل هو ما كشفته دراسة حديثة حول انتشار الألم المزمن في الولايات المتحدة، خاصةً في ظل جائحة كوفيد-19 وما بعدها.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من المسح الوطني للمقابلات الصحية (National Health Interview Survey) الذي شمل 90,769 بالغًا أمريكيًا تتجاوز أعمارهم 18 عامًا. تم جمع البيانات في ثلاثة أوقات مختلفة: قبل الجائحة في عام 2019، وأثناء الجائحة في عام 2021، وبعد الجائحة في عام 2023. ركز الباحثون، بقيادة ألينا زاجاكوفا، على قياس انتشار نوعين رئيسيين من الألم: الألم المزمن (Chronic Pain - CP)، وهو الألم المستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر، والألم المزمن عالي التأثير (High-Impact Chronic Pain - HICP)، وهو الألم الذي يحد بشكل كبير من الأنشطة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، قاموا بتحليل انتشار الألم في ستة مناطق محددة من الجسم. لم يكتفِ الباحثون بقياس انتشار الألم، بل سعوا أيضًا إلى تحديد العوامل المساهمة في هذا الانتشار، مثل الخصائص الديموغرافية (العمر، الجنس، العرق)، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، والعادات الصحية، والحالات الصحية الأخرى، والصحة النفسية، ونوع التأمين الصحي. كما قاموا بدراسة تأثير ما يعرف بـ "كوفيد طويل الأمد" (Long COVID) على مستويات الألم.

النتائج

أظهرت النتائج زيادة ملحوظة في انتشار الألم المزمن. ففي عام 2019، كان يعاني من الألم المزمن حوالي 20.5% من البالغين الأمريكيين. ارتفعت هذه النسبة إلى 20.9% في عام 2021، ثم إلى 24.3% في عام 2023، مما يمثل زيادة بنسبة 18% خلال فترة الدراسة بأكملها. الأمر الأكثر إثارة للقلق هو أن انتشار الألم المزمن عالي التأثير انخفض في البداية من 7.5% في عام 2019 إلى 6.9% في عام 2021، ولكنه عاد للارتفاع إلى 8.5% في عام 2023، مما يمثل زيادة إجمالية بنسبة 13%. لم تقتصر هذه الزيادة في الألم على مناطق معينة من الجسم، بل شملت جميع المناطق التي تم فحصها باستثناء ألم الأسنان والفك. كما أن الزيادة شملت جميع الفئات السكانية. تشير التقديرات إلى أنه في عام 2023، عانى حوالي 60 مليون أمريكي من الألم المزمن، و 21 مليونًا منهم عانوا من الألم المزمن عالي التأثير، وهي أعلى نسبة يتم تسجيلها على الإطلاق في المسح الوطني للمقابلات الصحية. وجد الباحثون أن حوالي 13% من الزيادة في كل من الألم المزمن والألم المزمن عالي التأثير بين عامي 2019 و 2023 يمكن تفسيرها بوجود "كوفيد طويل الأمد".

تداعيات

هذه النتائج تحمل تداعيات كبيرة على الصحة العامة. فالزيادة الكبيرة في انتشار الألم المزمن تعني أن عددًا متزايدًا من الأمريكيين يعانون من انخفاض جودة الحياة، وتدهور الصحة النفسية، وزيادة العبء الاقتصادي على نظام الرعاية الصحية. تشير الدراسة إلى أن جائحة كوفيد-19 لم تكن مجرد أزمة صحية حادة، بل كان لها أيضًا تأثير طويل الأمد على الصحة المزمنة، وخاصةً الألم. من المهم أن ندرك أن "كوفيد طويل الأمد" يلعب دورًا في هذه الزيادة، ولكن هناك عوامل أخرى أيضًا قد تكون مساهمة، مثل التغيرات في نمط الحياة، وزيادة مستويات التوتر والقلق، وتقليل فرص الحصول على الرعاية الصحية. تؤكد هذه الدراسة على الحاجة إلى تطوير استراتيجيات فعالة للوقاية من الألم المزمن وإدارته، وتحسين الوصول إلى الرعاية الصحية المتخصصة، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص الذين يعانون من الألم. كما أنها تسلط الضوء على أهمية إجراء المزيد من البحوث لفهم الآليات التي تربط بين كوفيد-19 والألم المزمن، وتحديد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالألم بعد الإصابة بكوفيد-19.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Reference

Zajacova, A. (2026). *Pain among US adults before, during, and after the COVID-19 pandemic: a study using the 2019 to 2023 National Health Interview Survey*. Pain.

DOI: 10.1097/j.pain.0000000000003764

ARABPSYCHOLOGY.COM