

تأثيرات طويلة الأمد لوبعد كوفيد-19 : دراسة تتبع صحة البالغين غير المصابين بالمرض

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 2, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثيرات طويلة الأمد لوبعد كوفيد-19 : دراسة تتبع صحة البالغين غير
المصابين بالمرض. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119452>

تخيل أنك تعافيت من عدوى كوفيد-19 ولم تعد بحاجة إلى دخول المستشفى. قد تعتقد أنك تجاوزت الأمر، لكن ماذا لو استمرت بعض الأعراض لفترة طويلة بعد ذلك؟ هذا هو الواقع بالنسبة لعدد كبير من الأشخاص الذين يعانون من "حالة ما بعد كوفيد-19" (Post-COVID-19 condition - PCC)، وهي حالة معقدة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نوعية الحياة.

منهجية البحث

قام باحثون متخصصون بدراسة طويلة الأمد لمتابعة حالة 130 شخصاً بالغاً لم يحتاجوا إلى دخول المستشفى أثناء إصابتهم بكوفيد-19، ولكنهم عانوا من أعراض مستمرة بعد التعافي الأولي. أجريت هذه الدراسة في عيادة متخصصة في متابعة حالات ما بعد كوفيد-19، واستمرت لمدة 2.5 عاماً، بدءاً من أغسطس 2020 وحتى ديسمبر 2024. ركزت الدراسة على تقييم جوانب مختلفة من الصحة البدنية والنفسية للمشاركين على فترتين زمنيتين: بعد 12 شهراً وبعد 30 شهراً من الإصابة الأولية. شملت التقييمات اختبارات لقياس القدرة على الحركة (مثل اختبار المشي لمدة ست دقائق واختبار الوقوف والجلوس المتكرر)، ومستوى النشاط البدني (باستخدام مقياس Frändin/Grimby)، والصحة النفسية (من خلال استبيانات لتقييم الاكتئاب والقلق)، وتقييم عام للصحة الذاتية (باستخدام مقياس EQ VAS).

النتائج

أظهرت النتائج أن العديد من المشاركين استمروا في المعاناة من مشاكل في الصحة البدنية والنفسية، بالإضافة إلى انخفاض مستوى النشاط البدني حتى بعد مرور 2.5 عاماً على الإصابة بكوفيد-19. على الرغم من حدوث بعض التحسن بمرور الوقت، إلا أن هذه المشكلات ظلت منتشرة. لاحظ الباحثون أن غالبية المشاركين كانوا من النساء في منتصف العمر، واللاتي كن نشيطات بدنياً قبل الإصابة.

الأهم من ذلك، حدد الباحثون بعض العوامل التي يمكن أن تتنبأ بضعف الصحة الذاتية للمشاركين في المتابعة. تبين أن ضعف الأداء في اختبار الوقوف والجلوس المتكرر، ومستوى نشاط بدني منخفض جداً (أقل من 3 على مقياس Frändin/Grimby)، ودرجة عالية من الاكتئاب (10 أو أكثر على مقياس PHQ-9) في بداية الدراسة، كلها مرتبطة بتقييم أقل إيجابية للصحة الذاتية في المتابعة. بعبارة أخرى، الأشخاص الذين واجهوا صعوبات في الحركة، والذين كانوا أقل نشاطاً، والذين عانوا من أعراض اكتئاب كبيرة في البداية، كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن شعورهم بصحة أسوأ على المدى الطويل.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة على أن تأثيرات حالة ما بعد كوفيد-19 يمكن أن تكون طويلة الأمد، حتى بالنسبة للأشخاص الذين لم يحتاجوا إلى دخول المستشفى. تشير النتائج إلى أن هناك حاجة ماسة إلى متابعة منهجية ومنظمة للأفراد الذين تعافوا من كوفيد-19، وذلك باستخدام أدوات تقييم بسيطة وسهلة الاستخدام لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

يقول الباحثون أن تحديد هؤلاء الأفراد في وقت مبكر يمكن أن يسمح بتقديم تدخلات علاجية مستهدفة لتحسين نتائجهم الصحية على المدى الطويل. قد تشمل هذه التدخلات برامج إعادة تأهيل بدني، وعلاجاً نفسياً، وتشجيعاً على زيادة النشاط البدني. إن فهم العوامل التي تزيد من خطر ضعف الصحة الذاتية يمكن أن يساعد في تصميم هذه التدخلات لتلبية الاحتياجات الفردية للمرضى بشكل أفضل.

تضيف هذه الدراسة معلومات قيمة إلى المعرفة الحالية حول مسار حالة ما بعد كوفيد-19، وتؤكد على أهمية عدم

الاستهانة بالتأثيرات طويلة الأمد لهذه الحالة، حتى في الحالات الخفيفة نسبياً. إنها دعوة إلى العمل لتطوير استراتيجيات فعالة لدعم الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة وتحسين نوعية حياتهم.

Reference

Törnberg A. (2026). *Long-term health outcomes and risk factors for low self-rated health in non-hospitalised adults with post-COVID-19 condition: a 2.5-year cohort study*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-026-26532-z](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26532-z)