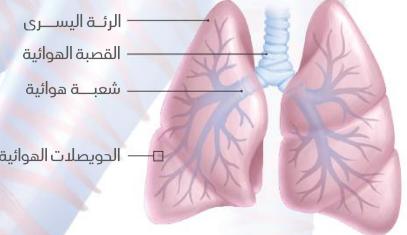


كوفيد - ١٩

كيف يؤثر الفيروس عليك؟

مرض الفيروس التاجي (كوفيد - ١٩) هو جائحة ناجمة عن الإطالة بمثلازمة الجهاز التنفسية الحادة الوخيمة نتيجة العدوى بالفيروس التاجي من النوع الثاني، ويعرف أيضاً باسم (سارس - كوف - ٢).



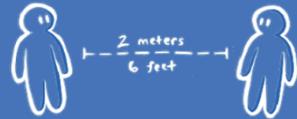
بالرغم منوعي الانتشار بكوفيد - ١٩، إلا أنه لا يزال الكثيرون غير مدركين لمدى خطورته وكيفية تأثيره على جسم الإنسان.



ماذا تستطيع أن تفعل للحماية؟

اتبع الإجراءات الوقائية

- لا يوجد حالياً لقاح أو علاج مثبت لكوفيد - ١٩، لهذا فإن اتباع أفضل الممارسات الصحية للوقاية من العدوى أمر بالغ الأهمية، وتشمل:
- التبعيد الجسدي - حافظ على مسافة ابتعاد مترين على الأقل بينك وبين الآخرين خارج المنزل.
- غسل يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل مع تكرار ذلك بعد مرات ذليل اليوم.
- السعال أو العطس يكون في المرفق أو في منديل ثم قم بغسل يديك فوراً بذلك.



حافظ على صحتك

اتبع روتين غذائي قائم على تناول الغداء المتوازن، أشرب الكثير من الماء، أحصل على قسط كافٍ من النوم، مارس الرياضة، راقب صحتك العقلية، تواصل مع العائلة والأصدقاء، للحصول على الدعم.



كن على اطلاع

اللحوظات تتغير بشكل يومي، من المهم أن تبقى على اطلاع حتى تعرف ما إذا كانت هناك أي تغيرات حدثت على مستوى العالم أو في مجتمعك. تأكد من البحث عن مصادر قافية على الأدلة لتجنب المعلومات الخاطئة.



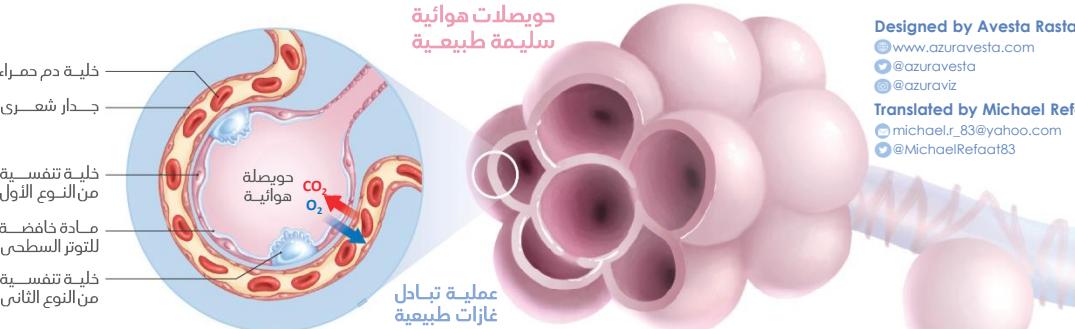
ساهم بالترع

فك في التبرع للجهات الخيرية المحلية أو حملات التمويل عبر الإنترنت إذا كانت لديك رغبة مالية، إذا كان لديك وقت فراغ، ففك في التطوع للعمل بالهيئات المجتمعية، مثل المساعدة في توصيل الطعام إلى المستحبين.



عملية تبادل الغازات

خطط الجيوب أو الهوبيولات الهوائية يodash من الشعيرات التنسية حيث يطلق عليهما الماء، من خلاله **ثنائي أكسيد الكربون (CO₂)** وتلتقط الأكسجين (O₂)، تنتهي الهوبيولات على نهاية من الخلية التنفسية، الخلية التنفسية من النوع الأول وتكون ذات غشاء طلوي يقيق جداً بحيث يسمح بمرور الأكسجين من خلاله، والخلية التنفسية من النوع الثاني وتتوفر مادة خاصة للتواتر السطحي - حيث تطرن جدران الهوبيولات الهوائية وتمتد منها إلى الرفقاء أو التلاصق.



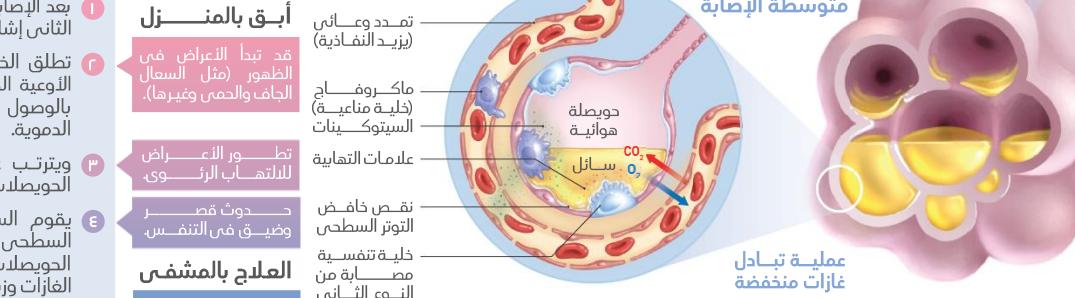
العدوى الفيروسية

ترتبط البروتينات تنوينية الشكل التي تقطع سطح الفيروس التاجي في الأساس بمستقبلات ACE2 (إنزيم المحول لبروتينات الأنجيوتنسين من النوع الثاني) الموجودة على أغشية الخلية التنفسية من النوع الثاني، مما يسمح للفيروس ب penetration النوى البشري RNA الخاص به داخل الخلية. يقوم الفيروس بإيجار الخلية على عمل استنساخ وتضاعف لعدد الفيروس بها وإطلاقها في الهوبيولات الهوائية كنتيجة لتدمير غشاء الخلية التنفسية المطابقة في هذه العملية، كما تعيّن الفيروسات التاجية الجديدة الناتجة باقى الخلية المجاورة.



الاستجابة المناعية

- بعد الإصابة بالفيروس، تطلق الخلية التنفسية من النوع الثاني إشارات التهابية لتجنيد الخلية المناعية.
- تطلق الخلية المناعية السيتوكينات التي تسبب تحدّد الأوعية الدموية، مما يسمح لمزيد من الخلية المناعية بالوصول إلى موقع الإصابة والخروج من الشعيرات الدموية.
- ويترتب على ذلك حدوث تراكم للسوائل داخل الهوبيولات الهوائية.
- يقوم السائل بتخفيف تركيز المادة الخامضة للتواتر السطحي والذى يجعل بحوث ضعف وارتفاع جدران الهوبيولات الهوائية والذى يتربّع عليه نقص تبادل الغازات وزيادة معدل التنسّب.
- يتم استدعاء خلية الدم البيضاء العدالة (النيوتروفيلات) إلى موقع الإصابة لإطلاق أنواع الأكسجين التفاعلية (ROS) لتجنيد الخلية المصابة.
- يتم تدمير الخلية التنفسية من النوع الأول والنوع الثاني، مما يؤدي إلى ضعف وارتفاع جدار الهوبيولات الهوائية والذى يسبّب متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS).
- إذا أصبح اللثام شديداً، يمكن للسائل الغنّى بالبروتين أن يدخل مجرى الدم ويترک إلى مكان آخر في الجسم، مما يسبّب متلازمة الاستجابة التهابية الجهازية (SIRS).
- قد تؤدي الإصابة بمثلازمة الاستجابة التهابية الجهازية إلى صدمة إنتحارية وفشل متعدد الأعضاء، مما قد يؤدي إلى عواقب مميتة.



ضعف عملية تبادل الغازات

عندما يهاجم الجهاز المناعي منطقة العدوى، فإنه يقتل أيضاً الخلية التنفسية السليمة. وينتج عن ذلك حدوث ثالث أمور تعيق عملية تبادل الغازات وهو مباري عن:

- (١) ضفت وارتفاع جدران الهوبيولات الهوائية للتواتر السطحي (٢) فقدان المادة الخامضة للتواتر السطحي من الخلية التنفسية من النوع الثاني.
- (٣) نقص دخول السائل الغنّى بالبروتين إلى مجرى الدم نتيجة نقص الخلية التنفسية من النوع الأول.
- (٤) زيادة دخول السائل بالهوبيولات الهوائية.

متلازمة المرضى في أي وقت خلال هذه العملية.



Designed by Avesta Rastan

www.azuravesta.com

@azuravesta

@azuraviz

Translated by Michael Refaat

michael_r_83@yahoo.com

@MichaelRefaat83