

الكورونا فيروس coronavirus

معلومات مختصرة واعراض ووسائل

حماية

Holy_bible_1

1 March, 2020

بسبب كثرة الأسئلة في موضوع فيروس كورونا الذي انتشر وأصبح وباء عالمي، وأيضا كثرة الاشاعات

التي تنتشر ويمكن تضر البعض فلهذا سأقدم بعض المعلومات هنا على قدر معرفتي البسيطة في هذا

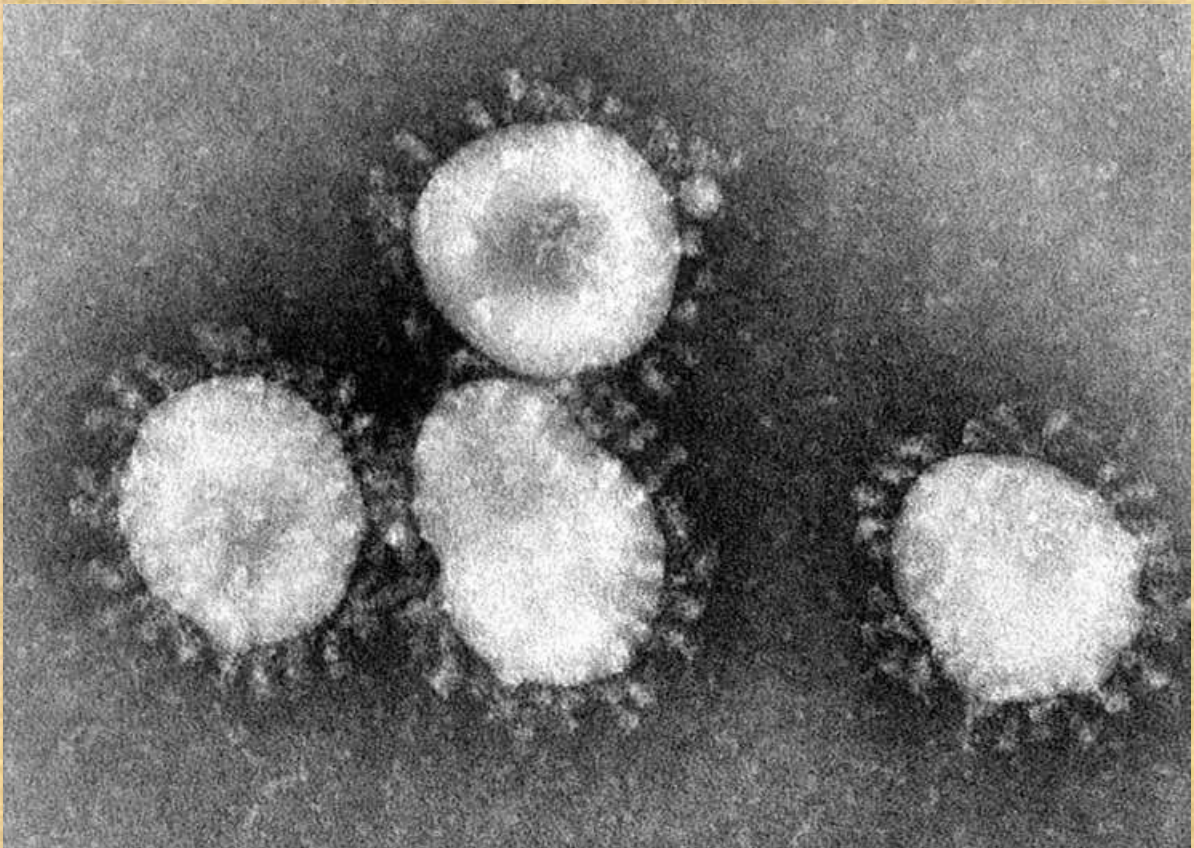
المجال وأيضا على قدر ما توفر لدي من معلومات حتى 1 مارس 2020. وسأحاول ابسط وأعرب

المعلومات على قدر الإمكان لتصل للكل

ما هو كورونا فيروس؟

الاسم أولاً خطأ فاسم كورونا هو اسم عائلة كبيرة من الفيروسات ولكن الفيروس الذي نتكلم عنه هو كان اسمه Covid-19 وتغير من أسبوع وأصبح SARS-CoV-2 ما يعني هذا للتبسيط؟ من الاسم أصبح به اسم سارس المرض القديم الشهير من سنة 2003 فهو من نفس عائلته.

السبب ان عائلة فيروسات كورونا Coronaviridae من اسم كورونا اللاتيني الذي يعني هالة وهو وصف لشكله. وهي مجموعة فيروسات كروية



وهي تسبب مرض في الجهاز التنفسي لبعض الثدييات والطيور وأيضا الانسان (بعض هذه الفيروسات تصيب الابقار بأسهل وليس الجهاز التنفسي). ومنها فيروسات سارس وميرس وغيرهم وهو فيروسات

كبيرة بها RNA يصل الى 34 ألف قاعدة نيكليتيديّة ماذا يعني هذا للتبسيط؟ هذا له فائدة انه لا يستمر معلق في الهواء كثير لأنه من مجموعة فيروسات ثقيلة.

كيف ينتقل؟

لأنه من عائلة فيروسات ثقيلة فهو ينتقل ليس بالهواء (غالبا لان هناك اشاعات تقول انه airborne ولكن من حجمه اميل الى تصديق انه لا ينتقل بالهواء) ولكن ينتقل بقطرات مائية من الجهاز التنفسي respiratory droplets تنتقل من افرازات جهاز تنفسي من مريض الى سليم أي عن طريق العطس او الكح الذي يخرج رزاز فيستنشقه انسان اخر او ممكن من لمس سطح سقط عليه هذا الرزاز وبعد اللمس يضع السليم يده على فمه او انفه او عينه فيصل الفيروس لسوائل خارجية في الجسم البشري وينتقل منها للجهاز التنفسي.

للأسف هذا المرض ممكن ان ينتقل من انسان مريض او حامل إله الى متوسط أربع افراد 2.13 -

4.82 (لان كل فيروس له مدى إصابة وهذا المعدل يعتبر مرتفع جدا لأنه تتضاعف الإصابة به 4

اضعاف في وقت قصير مثل سارس) ويصل الى مدى محيط ست اقدام او مترين من الرزاز.

الاستنشاق به امر مهم يجب ان نفهمه وهو الرزاز لا يبقى معلق في الهواء الا فترة قصيرة فلماذا القناع

الواقى مهم ولكن الإشكالية انه ممكن يبقى على الاسطح وفعال (حي) لمدة تصل الى 9 أيام في درجة

حرارة الغرفة مثل بقية فيروسات كورونا.

لهذا للتبسيط ليس فقط استخدام القناع الواقي وغسل الايدي باستمرار كافي ولكن مهم جدا أيضا مسح الاسطح التي تعامل معها اخرين عن طريق مسحها بفضة مطهرة بها بكحل ايثيلي الذي يباع في الصيدليات بتركيز 70% ويترك على السطح لمدة دقيقة قبل ازالته.

أيضا يوجد احتمالية قائمة انه ينتقل من خلال الطعام الغير مطبوخ أيضا بسبب وصول رزاز اليه فيجب غسل الطعام مثل الخضار والفاكهة بمواد مطهرة صالحة للطعام مثل الكربونات او الصابون المناسب وترك الخضراوات فترة بهذا المحلول. وأيضا طهي الطعام جيدا.

من اين اتى هذا الفيروس؟

غير معروف مصدره ولكن غالبا من مصدر حيواني فبدراسة RNA وضح تشابه بينه وبين كورونا فيروس الذي يصيب الخفاش bat coronaviruses وهو BatCov RaTG13 بنسبة 96% والاحتمالية الثانية وهو حيوان المدرع pangolins وبخاصة انه اول انتشار له غالبا من سوق جملة للحيوانات البحرية في اوهان. فهو غالبا مصدره حيواني. البعض سيقول لو سوق سمك هل اتى من السمك؟ الحقيقة لا يوجد دليل على هذا لان لا نعرف ما قبل ظهور الإصابة في سوق الكائنات البحرية فقد يكون بدأ من مكان اخر وهذه فيروسات تصيب الثدييات فهو غالبا مصدر حيواني وليس اسماك.

يوجد اشاعات لا اعرف مدى صدقها وهي انه من معمل بيولوجي في اوهان. فلكيلا انغمس في اشاعات ما اعرفه انه بالفعل يوجد معمل من نوعية BSL 4 Lab في اوهان وها ليس سر بل لو كتبت هذه الجملة وبجوارها اوهان في جوجل سيظهر اسم هذا المعمل بل يقدم برامج تدريب وهذا من سنين وليس إشاعة حديثة. معناه انه معمل بيولوجي مستوى رابع وهو مستوى يتعامل مع ميكروبات خطيرة وممكن

يستخرج منها أسلحة بيولوجية بتعديلات جينية. واعرف هذا لأنني عملت في اثناء دراسة الجينات في

معمل مستوى 1 مستوى بسيط لا يتعامل مع الميكروبات الخطيرة ففي تحضير ورقتي البحثية على E-

Coli و Gene Editing هو مستوى 1. فمستوى أربعة هذا مستوى مرتفع يتعامل مع ميكروبات قاتلة.

ولكن لا يوجد دليل عن ان هذا الفيروس تسرب من هذا المعمل فلا أستطيع ان أؤكد عليها.

يوجد اشاعات أخرى أنه من دولة أخرى مثل أمريكا وغيره لتضرب بها الصين ولكن كما قلت هي اشاعات

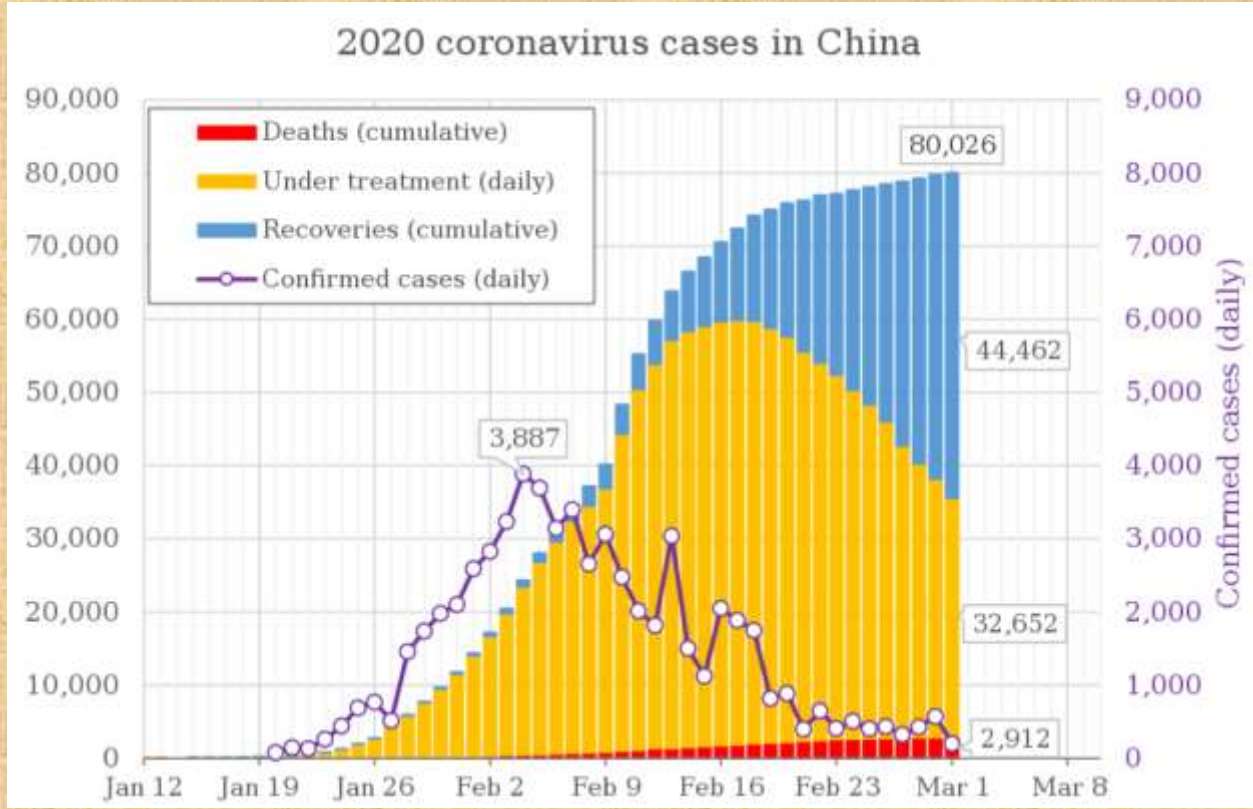
ولا اقبل الاشاعات التي بدون دليل.

فأكرر اقوى احتمالية حتى الان علميا انه انتقل من نوعية حيوان مصاب بكورونا فيروس به طفرات وانتقل

للإنسان.

الخبر الجيد ان عدد الإصابات اليومية في الصين (لو الصين صادقة فيما تقول) تناقص فبعد ان وصلت

الى 3887 يوميا الان تناقصت الى 2912 حالة في اليوم



كيفية تشخيص المرض؟

يوجد اختبار متخصص عن طريق نظام reverse transcription polymerase chain

reaction (rRT-PCR) وهذا يتم على عينة من الدم او الافرازات الجهاز التنفسي ويمكن في خلال

ساعات تخرج النتيجة من مصاب او يحمل الفيروس ام لا.

لو الاختبار غير متوفر يكون الحل البديل الاعتماد على الاعراض فأعراضه تتشابه جدا مع أدوار الانفلونزا

مثل: حمى كحة قصر النفس وخواص أخرى تضاف الى هذا وهو تعب وارهاق ووجع عام وفقدان الشهية

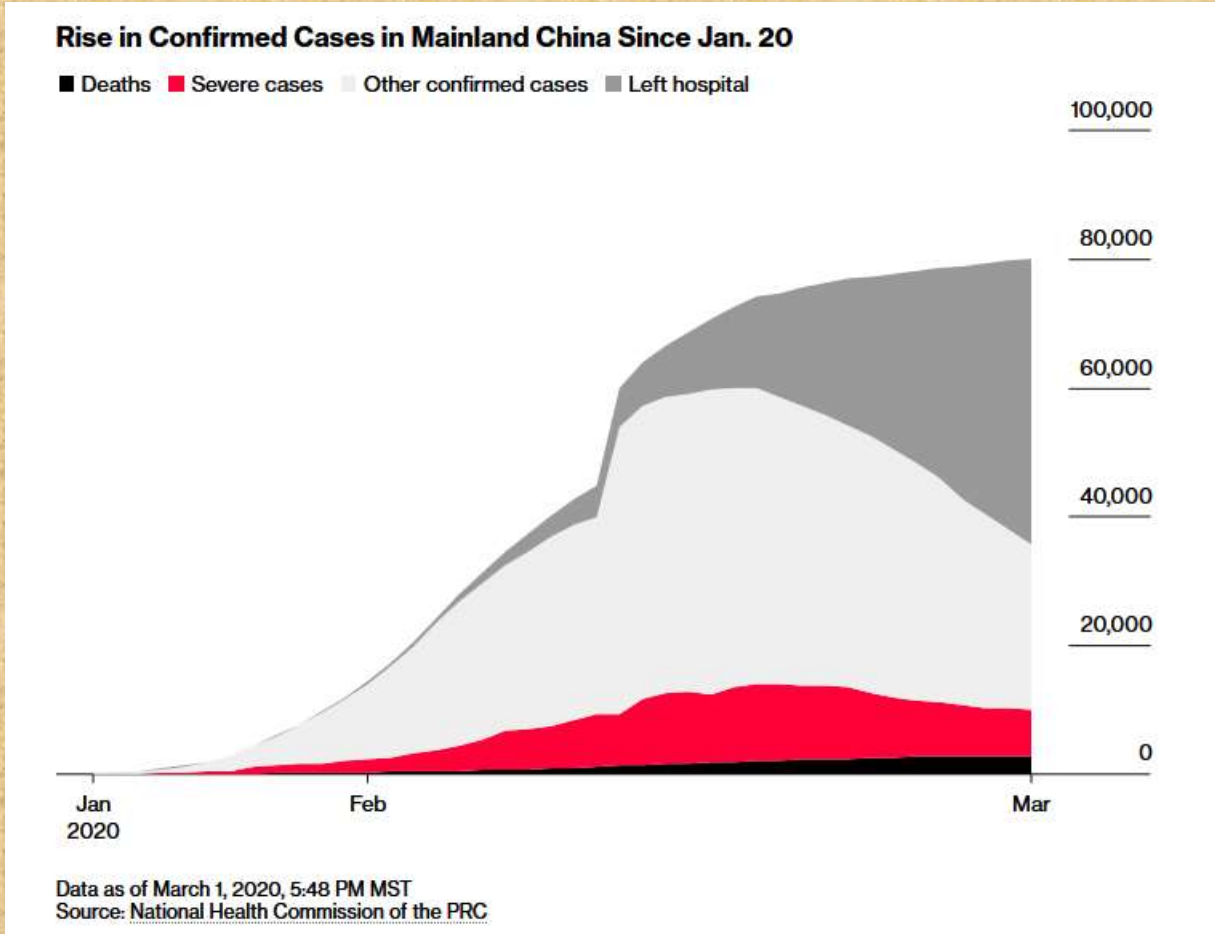
وافرازات من الحلق والانف صداع التهاب حلق. ولكن هو غالبا يكون أكثر حدة.

وأیضا ممكن بالفحص CT scans للرئة

هل يمكن الشفاء منه؟

بالطبع يمكن الشفاء منه وكثيرين تم شفائهم بالفعل بل والخبر الجيد ان نسبة الشفاء تتزايد

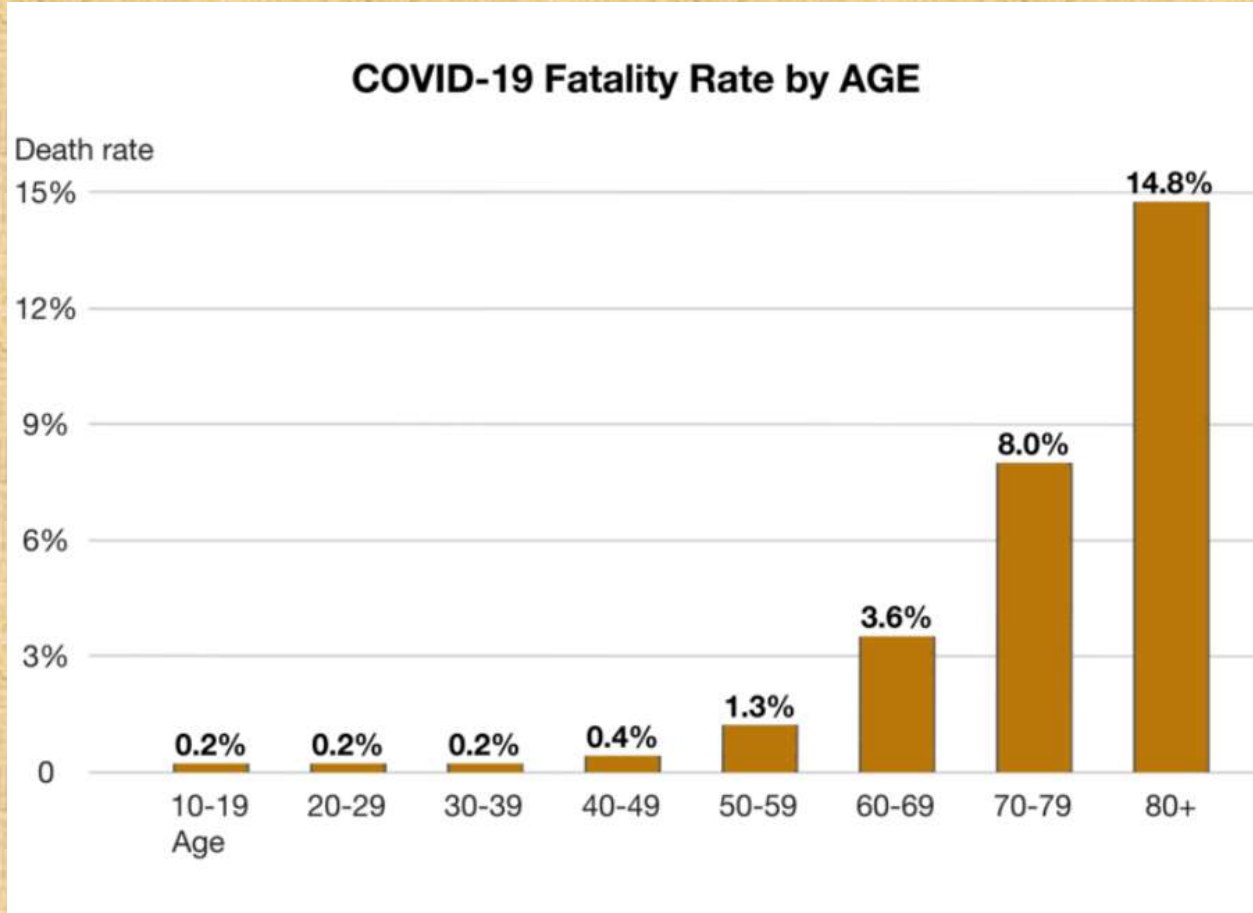
فمن 90 ألف مصاب 44 ألف تم شفائهم وغادروا المستشفيات



وحالة واحدة منهم حتى الان تم إعادة اصابتها بعد شفائها

أيضا رغم قدرته العالية على الانتشار أكثر بكثير من اقرانه ميرس وسارس لأنه اقوى في قدرته على الاتحاد بالخلايا البشرية الا ان نسبة الوفيات حتى الان هي نسبة 3.4 % أي من كل 100 مصاب ما بين 3 او أربع افراد للأسف سيتوفون.

اغلب هؤلاء ليسوا الاصحاء ولكن من الذين عندهم إشكاليات صحية أخرى لا تتحمل اعراض المرض مثل ضعف مناعة أو الشيخوخة او امراض قلب او غيره. فاغلب الوفيات من 3000 شخص هم الشيوخ ونسبتهم كانت 80% من الوفيات من الذين سنهم كان أكثر من 60 سنة



و75% من الوفيات من الذين كان عندهم امراض مزمنة أخرى مثل امراض القلب والجهاز الوعائي

والسكر

الوفيات حدثت من وقت الإصابة ما بعد 6 الى 41 يوم بمتوسط 14

البعض يغالي من خطورته ولكن هو قوي في الانتشار ولكن قليل القتل فهو ليس بهذه الخطورة لان

ميرس كان يقتل بنسبة اعلى من هذا بكثير تصل الى 34%

البعض يقلل من خطورته ويقول ان أدوار البرد تقتل ادد أكثر من هذا الحقيقة هذه مقارنة فاسدة لان أدوار

البرد تقتل 0.05 % وليس 3.4 % فهو ليس ببساطة أدوار البرد وخطورته في انتشاره السريع أكثر من

الباقي وقدرته على الارتباط بالخلايا البشرية أكثر بكثير من أدوار البرد.

فارجوا الانغالي من خطورته ولا نقلل أيضا منها.

ما هو أسلوب الوقاية؟

المطلوب شيئين الأول فائدة شخصية والثاني فائدة عامة. الشخصي هو رعاية صحية من الشخص لنفسه

واسرته ومنع الإصابة بالمرض وزيادة مناعة الجهاز التنفسي والثاني العام من أصيب او حتى قد يكون

حامل للمرض هو منع انتقاله للمجتمع.

فلمنع انتقاله الفكرة هي محاولة منع وصول الفيروس من الرزاز او من أي سطح الى اليد الى الانف او

الفم او العين فحتى لو لا يوجد شخص يعطس امامك تعامل مع أي سطح عام على انه احتمال يكون

ملوث ولو مجبر على لمسها يكون الهدف منع وصول يدك الى الفم والانف والعين

غسل اليد بطريقة متكررة لان بلمسها لسطح عليه الفيروس ثم وضع اليد على الانف والفم والعين وهذا

نعمله بطريقة متكررة دون ان ندري فنتم الإصابة. أيضا وضع المواد المطهرة على اليد باستمرار وأيضا

نحاول ان ندرب أنفسنا عدم وضع اليد على الفم والانف والعين على قدر الإمكان وبخاصة لو لم نتمكن

من غسل اليد بسرعة. غسل اليد بالصابون يحتاج ان يكون على الأقل 20 ثانية ليكون كافي لإزالة الفيروس. أيضا استخدام مواد تطهير اليد بطريقة متكررة التي بها كحل alcohol-based hand sanitiser والتي يكون بها نسبة الكحل على الأقل 60% في عدم توافر الصابون.

ولو فيه احتمالية لوجود اشخاص مصابين او في مكان عام يكون ارتداء القناع الواقي وبخاصة الدرجة الطبية التي تمنع وصوله مثل mask n 95 وفي عدم توافره يكون أي قناع واقى ويتم تغييره على فترات مناسبة. أيضا عند وضع القناع يجب ان يغطي الان والفم بطريقة كاملة عن طريق ثنيه وعدم ترك فراغات. تغيير القناع كلما أصبح رطب. القناع هو يحمى عن طريق الفلتره بمعنى اخر للتبسيط القناع أصبح عليه الفيروسات من الخارج من مقدمته، عند إزالة القناع لا يجب ان يزال من مقدمته لكيلا ينقل العدوى ليد بل من الخلف للأمام بدون لمس السطح الخارجي ووضعه في كيس وغلقه ثم غسل اليد. وعدم تكرار استخدام القناع لانه في هذه الحالة هو سيكون وسيلة ليس للحماية بل لنقل العدوى.

ملحوظة حتى لو شخص ارتدى قفاز طبي او عادي هذا لا يحمي من المرض بل فقط السطح تحول من جلد يده الى سطح القفاز الذي ممكن ينقل العدوى

أيضا منع استخدام أدوات شخصية لأخرين

ارتداء النظارات سواء الطبية او الشمسية لتقلل من احتمالية وصول الرزاز للعينين

كما قلت مسح الاسطح التي تعامل معها اخرين عن طريق مسحها بفضة مطهرة بها بكحل ايثيلي الذي يباع في الصيدليات بتركيز 70% ويترك على السطح لمدة دقيقة قبل ازالته.

أيضاً غسل الطعام مثل الخضار والفاكهة بمواد مطهرة صالحة للطعام مثل الكربونات او الصابون المناسب وترك الخضراوات فترة بهذا المحلول. وأيضاً طهي الطعام جيداً.

أيضاً العطس او الكح بتغطية الانف والقم بمناديل او على الأقل الكم لتقليل الانتشار

تحاشي الأماكن المزدحمة على قدر الإمكان لو لم تكن للضرورة وعلى قدر الإمكان اترك مسافة مترين من أي شخص

وأيضاً تحاشي السفر بالطيران وبخاصةً للأماكن المصابة لو لم يكن للضرورة

أيضاً البقاء في البيت لو لا يوجد احتياج للخروج وأيضاً لو حالة انتشار المرض بشدة العزل الصحي

سواء للسلام او المصابين. وعدم الذهاب للأماكن العامة بما فيها العمل والمدرسة وغيره هذا فقط في حالة انتشاره في منطقة اقامتك بكثرة.

بالنسبة للإنسان الذي توقع ان يكون أصيب يجب ان يعزل نفسه 14 يوم على الأقل وقد يصل مع المعلومات الحديثة الى قرب الشهر.

هل يوجد علاج؟

حتى الان لا يوجد دواء مضاد للفيروسات antiviral متخصص له وما يقال عن علاج الملاريا وغيره هذه

خطأ تماماً وما تسمعونه من البعض سامحوني في تعبير تخريف. ولكن هناك احتمالية ان يكون مضاد

الفيروسات من نوعية remdesivir هو الذي قد يكون فعال ولكن هذا حالياً يتم اختباره بإشراف منظمة

الصحة العالمية WHO

ولكن ادوية علاج الاعراض للحالات المتوسطة مثل ادوية أدوار البرد باراسيتامول وشرب سوائل كثيرة راحة في الفراش ولكن في حالة ازدياد شدة الاعراض يجب الذهاب للمستشفى لوضع محاليل الالوردة وأيضا اكسجين وأجهزة تنفس وغيره حسب صعوبة بعض الحالات.

التطعيم: حتى الان لا يوجد تطعيم وبالطبع يتحاشوا انتاج مصل لأنه سيكون مكلف وقصير المفعول. شركات الادوية الان تتسابق لإنتاجه لأنه سيكون مربح جدا للشركة التي ستنتجه لان الدول ستدفع فيه الكثير. ولكن تكرار الإصابة بحالة تم شفائها للأسف يعطيني انطباع انه لا يعطي فترة مناعة بالإصابة به وهذا فكرة التطعيم ان يعطي مناعة بسبب مقاومة الجهاز المناعي للفيروس الميت او مضعف في التطعيم فعند الإصابة بالفيروس الحقيقي يكون جهاز المناعة نشط بالفعل وافرز مواد مضادة بالفعل من وقت التطعيم. هل هذا يعني أنى ارفض التطعيم؟ لا أقول هذا ولكن عن نفسي سأقرأ جيدا تفاصيل وابحث التطعيم قبل ان اقرر ان احقن به. فلا أحد يستشهد بكلامي خطأ، فانا لا أقول لا تأخذوا التطعيم ولكن أقول اقرؤوا جيدا.

أيضا اضيف جزء هام جدا في رأي الشخصي

رجاء الاهتمام وزيادة مناعة الجهاز التنفسي من الان أي قبل الإصابة وأيضا اثنائها. ومن الأشياء التي تزيد هذه المناعة هي بعض الفيتامينات والاشياء الأخرى مثل فيتامين سي على الأقل 500 الى 1000 ملي جم في اليوم

فيتامين دي 1000 وحدة في اليوم

زنك 12 مليجرام

عسل النحل ولو أمكن ان يكون معه غذاء الملكات ملعقة او كبسولة يوميا

اكل الأشياء التي بها زيوت طيارة مثل التوم (فص توم كبير ني مقطع شرائح)

بعض الادوية المتخصصة مثل في مصر وأوروبا برونكوفاكسوم في أمريكا الشمالية كولد اف اكس

أيضا دواء مثل Sambucol وهو به خلاصة فواكه من أنواع التوت الأسود Black elderberry فكلوا

توت اسود

اعشاب الاكينيشيا التي توجد في الصيدليات في شكل مستحلب او مسحوق للشرب الساخن وغيره

كل هذه الأشياء لو اخذت مسبقا تزيد مناعة الجهاز التنفسي وتزيد مقاومة الفيروس وتقلل قوة اعراضه

لو تم الإصابة به وتزيد من سرعة الشفاء . أي استثمر في مناعتك.

هذا بالإضافة الى التغذية الجيدة والاعتناء بالصحة الشخصية والرياضة.

هل ممكن ينتهي؟

احتمالية ان ينتهي مثل سارس في 2003 والذي انتهى من نفسه وميرس في 2012 الذي أيضا انتهى

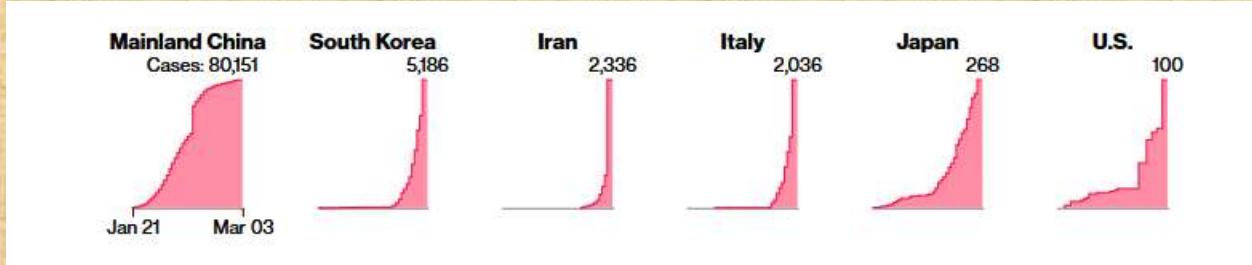
من نفسه والان يصيب فقط 2500 شخص في السنة وبخاصة في السعودية ويقتل ثلث هذا العدد.

أيضا في الصيف تقل الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي بما فيها أيضا فيروسات الكورونا فلا يوجد

معلومات دقيقة ولكن هي امنية ان يقل بدخول الصيف مع ملاحظة انه الان يصيب الأماكن الحارة

والباردة سواء من نيجيريا وإيران الحارة الى كندا والنرويج المتجمدين

أيضاً كما اشترت عن عدد الإصابات اليومية يقل ولو الصين صادقة فيما تصدره من ارقام قد يكون بالفعل المعدل في الصين اقتراب من ان يتناقص يوميا



ختم

قبل النهاية

لا نعرف ما سيحدث في الأيام القادمة فهو وصل لدول كثيرة في الغرب والشرق وبالطبع منهم مصر مهما عاشوا في حياة الانكار فالإصابة وصلت مصر وتنتشر.

اطلب شيء مهم وطلبت هذا من قرب سنتين فطلبي او نصيحة: رجعوا غرفة تخزين الطعام، وضعوا بها أشياء لا تفسد بسهولة مثل الرز والمكرونه والدقيق والخضراوات المجففة (ملوخية مجففة بامية مجففة) والبصل والتوم والبسطرمة وبعض المعلبات وغيره ما يكفي انه في حالة ان يطلب من المواطنين ان يبقوا في منازلهم ان يكون عندكم ما يكفي لأكثر من أسبوعين طعام مجفف. لأنه لو انتشر الذعر ستجدون المحلات فارغة لان هذا رد فعل معتاد من البشر.

وأخيرا رجاء صلوا لسلامة العالم وان الرب يحمي من الوباء.

والمجد لله دائما