أمراض الرئة المعدية: إضاءة على المخاطر وطرق الوقاية والمفاهيم العلمية الحديثة

نعزّز وعي المجتمعات من خلال التثقيف المبني على الأدلة في مجال صحة الجهاز التنفسي

يعدّ الجهاز التنفسي عند الإنسان منظومة معقدة تزوّد خلايا الجسم بالأكسجين اللازم لاستمرار الحياة. إلاّ أن هذا الجهاز الحيوي يبقى عرضة باستمرار للعوامل المُعدية. وتعدّ أمراض الرئة المُعدية من أبرز التحديات الصحية عالمياً، إذ تؤثّر على ملايين الأفراد سنوياً وتُسهم في حالات مرضية ومعدّلات وفاة يُمكن الوقاية منها وتجنبها.

نقدّم في هذا الشهر نظرة معمّقة ومحدّثة تهدف إلى تزويد الأفراد والعائلات والمؤسسات بالمعرفة الضرورية لتعزيز الوقاية والاستجابة المبكرة.

فهم أمراض الرئة المُعدية

تنشأ أمراض الرئة المُعدية عندما تغزو **البكتيريا أو الفيروسات أو الفطريات** الرئتين والممرات الهوائية، مما يُعطل عملية التنفس وتبادل الغازات. وتتفاوت درجة شدة المرض وفقاً لنوع العامل المُمرِض، وكفاءة الجهاز المناعي، والعوامل البيئية المحيطة.

تشمل الأنواع الرئيسية:

العدوى الفيروسية
- الإنفلونزا (النزلة الوافدة)
- كوفيد-١٩ (فيروس كورونا)
- الفيروس المخلوي التنفسي

العدوى البكتيرية
- الالتهاب الرئوي البكتيري
- السّل
- السعال الديكي

العدوى الفطرية
- داء الرشاشيات
- داء النَّوسَجات
- الفطار الكرواني (حمى الوادي)

قد تؤثر هذه الحالات على الشعب الهوائية (القصبات)، أو الحويصلات الهوائية، أو أنسجة الرئة، مما يؤدي إلى نقص الأكسجة وحدوث الالتهابات.

لمعرفة المزيد: دورة في أساسيات أمراض الجهاز التنفسي المعدية | جمعية الرئة الأمريكية

التعرّف على الأعراض المتقدّمة

يؤدي التشخيص المبكر إلى زيادة فعالية العلاجات. وإلى جانب السعال والحمى، يؤكد الأطباء على أهمية الانتباه إلى الأعراض التالية:

- **ضيق تنفس مستمر، يحدث مع أقل مجهود**
- **ضيق في الصدر**
- **زيادة إفراز المخاط أو تغير لونه**
- **تعرق ليلي (خاصة في حالة السل)**
- **تسارع ضربات القلب، دوار**
- **ازرقاق الشفاه أو أطراف الأصابع (نقص الأكسجة)**

يساعد فهم أنماط الأعراض على التمييز بين الأسباب الفيروسية والبكتيرية والفطرية.

اعرف المزيد حول الأعراض الشائعة لالتهابات الرئة:
التهابات الرئة: الأعراض، والالتهاب الرئوي، والأسباب

كيفية انتشار هذه الأمراض: فهم طرق انتقال العدوى استناداً إلى العلم

تنتشر أمراض الرئة المعدية من خلال:

الرذاذ المتطاير من الجهاز التنفسي
ينتشر أثناء السعال، أو العطاس، أو الكلام.

الهباء الجوي
جزيئات صغيرة تبقى معلقة في الهواء، وخاصة في الأماكن سيئة التهوية.

الأسطح الملوّثة
لمس الأسطح الملوثة ثم لمس الوجه.

التعرّض لبعض العوامل البيئية
العدوى الفطرية المرتبطة بالتربة والنباتات والعفن والشائعة في البيئات الرطبة أو مواقع البناء.

التشخيص: كيفية تمييز التهابات الرئة من قبل مختصي الرعاية الصحة

يتطلب تشخيص أمراض الرئة المعدية القيام بإجراءات مختلفة مثل التقييم السريري والتصوير الطبي والفحوصات المخبرية. وتشمل أدوات التشخيص الشائعة:

تصوير الصدر بالأشعة السينية أو التصوير المقطعي المحوسب
- للكشف عن التهاب الرئة، أو تراكم السوائل، أو التغيرات الهيكلية.
- تساعد فحوصات التصوير المقطعي المحوسب في تشخيص العدوى الفطرية والالتهاب الرئوي المعقد.

فحوصات الدم
- لتقييم مؤشرات الالتهاب (CRP، ESR)، ومستويات الأكسجين، ووجود مسببات الأمراض.

زراعة البلغم والفحص المجهري
- لتحديد مسببات الأمراض البكتيرية أو الفطرية.

تحليل تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR)
- تحاليل دقيقة وعالية الحساسية تُستخدم للكشف عن فيروسات مثل كوفيد-19، والفيروس المخلوي التنفسي، والإنفلونزا.

تنظير القَصَبات
- يتم إدخال منظار في المسالك الهوائية لجمع عينات من السوائل أو الأنسجة – يكون مجدياً عندما تكون أسباب العدوى غير واضحة.

تحاليل الدّم (IGRA) واختبار الجلد الخاص بفحص مرض السّل
- يستخدم تحديداً للكشف عن مرض السّل.

فحوصات المستضدات والأجسام المضادة للفطريات
- يساعد في تشخيص العدوى بأمراض مثل داء النَّوسَجات أو داء الرشاشيات.
- يعطي تشخيصاً دقيقاً يساعد في اختيار العلاج الموجه والفعال.

العلاج: نهج مدعوم بالأدلة

تعتمد الخطة العلاجية على سبب العدوى **(فيروسية، أو بكتيرية، أو فطرية).** ويساهم التدخل الطبي المبكر في الحد من المضاعفات وتقليل احتمالية دخول المستشفى.

التهابات الرئة الفيروسية
يعتمد العلاج على الرعاية الداعمة، إلاّ أن بعض الحالات تتطلّب استخدام مضادات الفيروسات.
- مضادات الفيروسات: أوسيلتاميفير (للإنفلونزا)، باكسلوفيد (لكوفيد-19)، وغيرها حسب الوضع السريري.
- الرعاية الداعمة: الحفاظ على ترطيب الجسم، الراحة، خفض الحرارة، العلاج بالأكسجين عند الحاجة.
- تبدأ معظم حالات العدوى الفيروسية بالتحسّن خلال 7-14 يوماً مع الرعاية المناسبة.

التهابات الرئة البكتيرية
تتطلّب استخدام المضادات الحيوية، ويتم اختيارها بناءً على شدة الحالة ونوع الكائن الحي:
- المضادات الحيوية الشائعة: أزيثروميسين، أموكسيسيلين كلافولانات، دوكسيسيكلين
- قد تتطلب حالات الالتهاب الرئوي الحاد مضادات حيوية وريدية
- يتطلب علاج السل علاجاً مركباً طويل الأمد (من 6 إلى 9 أشهر)
- أيزونيازيد، ريفامبين، إيثامبوتول، بيرازيناميد

التهابات الرئة الفطرية
- تُعالج باستخدام الأدوية المضادة للفطريات:
- فوريكونازول (لعلاج داء الرشاشيات)
- إيتراكونازول أو أمفوتريسين ب (لعلاج داء النَّوسَجات، والفطار الكرواني (حمّى الوادي)
- قد تتطلّب الحالات المتقدّمة علاجاً طويل الأمد، أو الدخول إلى المستشفى

العلاجات الداعمة المناسبة لجميع أنواع الالتهابات
- الأكسجين التكميلي
- موسعات الشعب الهوائية لعلاج تضيّق المجاري الهوائية
- العلاج بالسوائل
- العلاج الطبيعي للرئة والجهاز التنفسي
- دخول المستشفى في حالات ضيق التنفس الحاد

يجب أن يكون العلاج دائماً تحت إشراف طبيب، وبناءً على تشخيص مؤكّد.

من هم الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بأمراض الرئة المعدية؟

الفئات الأكثر عرضة للإصابة تتضمّن:

- كبار السن، وخاصة من تجاوزت أعمارهم 65 عاماً
- الرضع والأطفال الصغار
- أصحاب الجهاز المناعي الضعيف
- الأفراد المصابين بأمراض الرئة المزمنة (مثل الربو أو الانسداد الرئوي المزمن)
- المصابين بأمراض مزمنة مثل السكري، وأمراض القلب، وأمراض الكلى
- المدخنين والأفراد المعرضين للهواء الملوّث والمدخنين السلبيين
- الأفراد الذين يعيشون في أماكن مكتظة أو على احتكاك دائم بالآخرين
- الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاحات الموصى بها

أساليب الوقاية المدعومة بالأدلة: الطرق الفعالة

تتطلّب حماية صحة الرئتين مزيجاً من الإجراءات:

اللقاحات: الدرع الواقي
- لقاح الإنفلونز
- لقاح المكورات الرئوية
- لقاح كوفيد-19
- لقاح السعال الديكي

تعزيز جودة الهواء
- تحسين التهوية
- الحفاظ على نظافة فلاتر مكيف الهواء
- تجنّب التعرض للدخان والملوثات

نظافة الجهاز التنفسي
- ارتداء الكمامات في الأماكن المزدحمة وعالية المخاطر
- غسل اليدين بانتظام
- تجنب الاحتكاك المباشر مع المرضى

دعم جهاز المناعة
- تُسهم بعض العوامل كالنوم الصحي، والنظام الغذائي المتوازن، والترطيب، والتمارين الرياضية، وإدارة التوتر، في دعم صحة الجهاز المناعي.

ما هي الحالات التي تستدعي الرعاية الطبية؟

اطلب الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من:

- **أعراض مستمرة لأكثر من 72 ساعة**
- **ازدياد صعوبة التنفّس**
- **ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38.5 درجة مئوية**
- **تفاقم الحالات المرضيّة المزمنة مثل (الربو، الانسداد الرئوي المزمن)**
- **التعرّض الحديث للغبار أو العفن أو الاحتكاك مع المرضى**
- **إرهاق شديد أو انخفاض مستوى الأكسجين في الدم**

يقي العلاج المبكر من حدوث مضاعفات مثل فشل الجهاز التنفسي، أو الإنتان، أو تلف الرئة المزمن.

في النهاية:

تعمل الرئتان بشكل مستمر للحفاظ على حياتنا.
لنحرص خلال هذا الشهر على التوعية، وتشجيع الكشف المبكر، وتعزيز سلوكيات الوقاية، بما يسهم في دعم صحة مجتمعاتنا والارتقاء بجودة الحياة.

المصادر:

التوصيات الحديثة لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها لحماية ملايين الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عاماً أو أكثر والبالغين الأكثر عرضة للإصابة بعدوى رئوية محتملة | جمعية الرئة الأمريكية

الالتهابات الرئوية – الأعراض والأسباب | بن ميدسين

حول أمراض الجهاز التنفسي | أمراض الجهاز التنفسي | مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

فيروس الجهاز التنفسي المخلوي لدى مرضى زراعة الأعضاء ومرضى نقص المناعة | مجلة كليفلاند كلينك الطبية