

ما هي أعراض كوفيد طويلة الأمد؟

انعكاس تأثير الأعراض على الحياة

'أشعر وكأنني محاصر في جسم لا أعرفه. اعتدت أن أركض 5 كيلومترات من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع، وكنت اجتماعيًا للغاية وعلى مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز في العمل'

خفقان القلب

'...كأن قلبي يضرب قفصي الصدري وعلى وشك أن يقفز من صدري'

ضيق في التنفس

'...ضيق في محيط القفص الصدري السفلي يجعلني غير قادر على نفخ رئتي'

فقدان حاسة التذوق أو الشم



مشاكل في المعدة، انتفاخ في المعدة، غثيان

'أعاني من نوبات تتراوح من بضعة أسابيع إلى شهرين بنفس الأعراض - تبدأ أثناء تناول الطعام أو فور الانتهاء منه - وهي عادةً آلام شديدة في أسفل البطن وتشنجات وإسهال لمدة 24 ساعة إلى أسبوع'

ألم المفاصل

'أشعر كما لو كانت مفاصلي قد تهشمت بمطرقة ثقيلة'

صداع

'غالبًا ما يسبق ضباب (تشوش) الدماغ وجود ألم في جمجمتي ويبدأ في الضغط'



تعب وإعياء

'يشمل جسدي بالكامل، يتدفق بشكل لا يمكن التحكم فيه وكأنه ثقل على جسدي، إلى حد يجعلني غير قادر على الحركة ...'



'في حين أن مستوى التعب يمكن أن يتفاوت في شدته، لكنه لا يترك أبدًا. تبدأ يومك دائمًا مثل هاتف بطارية مشحونة جزئيًا، وعليك التخطيط لأنشطة اليوم وفقًا لذلك'

طنين الجسم

تشعر الساقين الطنانه أو التي لا تهدأ وكأنها 'تعمل' باستمرار ومتوترة، مع إحساس بالوخز



طنين الأذن



أرق

'يبدو الأمر كما لو أن لدي شحنة كهربائية تجعل من المستحيل على أي جزء مني أن يسترخي'

ضباب (تشوش) الدماغ

'أشعر وكأن رأسي محشو بالصوف القطني. أشعر أنني غير قادر على استيعاب ما أقرأه، أو نطق الكلمات بترتيب صحيح، وكثيرًا ما أنسى ما أقوله'



الأمر أشبه بجدار من الطوب يشق رأسي إلى نصفين... ومحاولة اختراقه أشبه بأخذ مطرقة وتحطيمه؛ أشعر أنني عديم الفائدة تمامًا، منزوع، سريع الانفعال، مرهق ومجهد



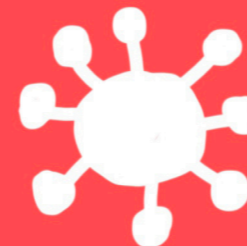
شكرًا لأولئك الذين أتاحوا وقتهم لمشاركة خبراتهم

شكر خاص وتقدير لكل من

Sam, Anne Domeney, Wendy Irving, Emma Brackenbury, Lesley-Anne James, Georgie T, Ian T Bell, JanRob, imissmylife, becky.mole, TLA77, Emily Parrett and Nikki Smith

الذين شاركوا بخبراتهم في تطوير هذا المنشور.

أعدت الرسومات التوضيحية والتصميم بواسطة: Monique Jackson



Imperial College
London

Voice