

۵۸
مراقب
ریه‌هایتان
باشید

ریه‌های ضعیف افراد را مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی می‌کنند. سیگار به عملکرد اکسیژن‌رسانی و دفع دی‌اکسید کربن آسیب می‌زند و عملکرد ریه را مختل می‌کند. آلودگی هوا هم می‌تواند بر سلامت ریه تأثیر بگذارد و علاوه بر ایجاد آمفیزم، آسم و سایر بیماری‌های تنفسی، شما را در معرض ابتلا به بیماری‌های ویروسی - تنفسی قرار دهد.



۵۹
ویروس‌ها
را
بشناسید

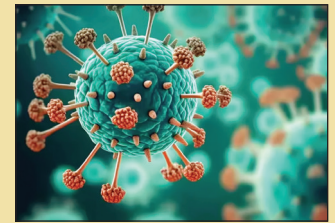
درباره ویروس‌های رایج در محل سکونت‌تان از طریق اخبار موثق آگاه شوید. آشنایی با علائم بیماری‌ها کمک می‌کند که در صورت ابتلا آشنایی بهتری داشته باشید و زودتر به آنها پاسخ دهید. اکنون که بیماری‌های ویروسی - تنفسی شیوع بیشتری دارند، سعی کنید از به روزسانی‌های نظام سلامت و پروتکل‌های بهداشتی جدید مطلع شوید.



۷۶

پیگیری

نگرانی از ضعف سیستم ایمنی بدن



با اینکه ویروس‌های متعدد افراد را در معرض بیماری‌های مختلف مثل آنفلوآنزا، کرونا، سرماخوردگی و... به شکل همزمان و شاید در فواصل کوتاه قرار می‌دهند، این نگرانی وجود دارد که سیستم ایمنی ضعیف شود و افراد بیشتر در معرض این بیماری‌ها قرار بگیرند. مینو محرز، متخصص عفونی در این باره نگرانی مهمی را مطرح می‌کند و می‌گوید: «به‌طور کلی تغذیه مناسب، نگرانی در این باره را کم‌رنگ‌تر می‌کند و حتی در صورت ابتلا هم شدت بیماری به گونه‌ای نخواهد بود که مشکلی برای بیمار ایجاد کند. اما مسئله اینجاست که ما اکنون با فقر غذایی در بخشی از جمعیت کشور مواجهیم. آمار ابتلا به سرطان هم به شدت بالا رفته و بخشی از این گروه جوان‌ها هستند.» به تأکید این پزشک، شیمی‌درمانی و رادیوتراپی عامل ضعف ایمنی است و می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های ویروسی - تنفسی را افزایش دهد و بیمار را دچار مشکل کند. کودکان هم در محیط‌های آموزشی بیشتر در معرض چنین بیماری‌هایی قرار دارند و آن را به ساکنان خانه منتقل می‌کنند. او تأکید می‌کند: «تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم ۲۰ تا ۳۰ درصد مهم برای پشت سر گذاشتن این بیماری‌ها با ریسک کمتر است.»

منتظر ویروس‌های جدید باشیم؟

برخی ویروس‌ها هنوز وارد ایران نشده یا مثل مرس یا سارس در گذشته بوده و اکنون سهمی در بیماری‌های ویروسی کشور ندارند. هر چند که در نظام دیده‌وری وزارت بهداشت همه ویروس‌هایی که احتمال وجود آنها در کشور هست رصد می‌شوند. مینو محرز، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره نگرانی از ورود ویروس‌های جدید به ایران می‌گوید: «مرزهای هر کشوری که باز باشد، مسافران می‌توانند با ویروس‌های مختلف به هر نقطه از دنیا سفر کنند.» البته به تأکید این متخصص، در گذشته مواردی از ابتلا به سارس در ایران وجود داشته و بعدتر این موارد محدود را هم نداشتیم. او ادامه می‌دهد: «به‌طور کلی هر ویروسی که در چین وجود داشته و منجر به بیمار شدن انسان‌ها شده، به ایران هم وارد خواهد شد چون آمار مسافران چینی به کشور ما بالاست و مرتب در حال تردد هستند.»

ویروس‌ها سیگنال خاموش از هشدار طبیعت

آسیب‌های انسانی
به طبیعت و آب‌وهوا
چگونه ویروس‌های
جدید تولید می‌کند؟

دلیل خاصی درباره شیوع بیماری‌های ویروسی - تنفسی وجود دارد که تقریباً در تمام دنیا حاکم شده است آن هم در حالی که شیوع همزمان آنها مثل آنفلوآنزا، سرماخوردگی، کرونا، HMPV و... موجی از نگرانی را هم رقم زده است. دلیل این مسئله بلایی است که بشر بر سر طبیعت آورده و روزبه‌روز ویروس‌ها بیشتر خواهند شد. برای تشکیل یک ویروس جدید یک حیوان وحشی، یک حیوان اهلی و یک پرند نیاز است. حیوانات وحشی در جنگل زندگی می‌کردند و با خروج از جنگل به محیط زیست انسان‌ها نزدیک‌تر شده‌اند. یکی از دلایل هم این است که جنگل‌ها به دلیل قطعی درختان یا آتش‌سوزی در حال نابودی هستند. به همین دلیل دور از انتظار نیست که روزبه‌روز ویروس‌های جدیدتر ایجاد شود چون با بلایی که سر طبیعت آورده‌ایم با هشدار جهانی تغییرات آب‌وهوایی مواجه هستیم که ما نسبت به سال‌های گذشته ویروس‌های جدید نوپدیده را بیشتر داشته باشیم. مسئله اینجاست که بعد از پاندمی کرونا سطح حساسیت جوامع هم نسبت به این ویروس‌ها بیشتر شده و حتی با شیوع ویروس HMPV در چین هم یک نگرانی دوباره از شیوع جهانی رقم خورد. این نگرانی‌ها منطقی است؟

پاندمی کرونا، شرایط ترسناکی را رقم زد و به همین دلیل ترس از شرایط مشابه کاملاً طبیعی است. من طی ۵۰ سال کار طبابت، اپیدمی‌های زیادی از دیفتری و کزاز گرفته‌ام و منتهی‌الذم است. دیدم که همه کنترل شدند. اما خود من در پاندمی کرونا شاهد خستگی روانی همه بودم که در گذشته به هیچ عنوان وجود نداشت. بیماران زجر تنفسی و چشمان ملتمس داشتند که ما را نجات دهید. این وضعیت شرایط سخت و خسته‌کننده‌ای را برای کادر درمان رقم زده بود و این استرس‌ها به‌ویژه در زمان شیوع سوبه‌دلتای کرونا به‌شدت تشدید شد.



آرش نیاوندی
روزنامه‌نگار

اواخر پاییز و در آستانه زمستان بود که یک خبر عجیب دنیا را نگران کرد. حمله یک ویروس به چینی‌ها و از دحام مردم در مراکز درمانی. درست شبیه همان چیزی که پیش از بروز پاندمی کووید ۱۹ در این کشور رقم خورد و بعدتر تبدیل به بحران جهانی شد. خیلی‌ها تصور می‌کردند که با یک ویروس جدید مواجه خواهند بود. اما در نهایت مشخص شد که این ویروس، نوپدیده نیست و در گذشته هم وجود داشته است. حتی در ایران هم در زمستان سال گذشته و تا اردیبهشت ۱۴۰۳ مواردی از آن شناسایی شده بود. اما به دلیل اینکه شدت انتقال و کشندگی ویروس کرونا را نداشته، چندان خبرساز نشده است. مینو محرز، متخصص عفونی و یکی از پزشکان حاذق در این حوزه در پاسخ به سؤالات همشهری تندرستی به نکات جالبی از دلایل مواجهه جوامع با انواع ویروس‌های تنفسی، وضعیت ویروس نگران‌کننده چین و اتفاقی که می‌تواند سلامت انسان‌ها را در آینده در معرض خطر قرار دهد، اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.



آنفلوآنزا هم در گذشته پاندمی داشته و حتی متخصصان تأکید می‌کنند که مرگبارتر از کرونا بوده است. چرا درباره این بیماری این میزان نگرانی رقم نخورد؟

اینطور نیست که نگران آنفلوآنزا نباشیم. ویروس این بیماری هر ۱۰ سال یک جهش جدید دارد و منجر به پاندمی می‌شود. اما واکنش آن در دسترس قرار می‌گیرد تا مشکلات گذشته را رقم نزنند. اما کووید ۱۹ ویروس خاصی بود که میزان جهش‌ها و زیرسویه‌های آن در کوتاه‌مدت بسیار زیاد بود. ما چنین شرایطی را درباره هیچ ویروس دیگری نداشتیم. حتی برخی تصور می‌کردند که ماهیت این ویروس در مقایسه با سایر ویروس‌ها، متفاوت و شاید ساخته دست بشر باشد. اما نکته مهم این است که از این به بعد می‌توان منتظر بروز ویروس‌های جدید با همین مشخصات بود.

به‌نظر شما چون ویروس HMPV هم از چین طغیان کرده عامل این نگرانی است؟

زمانی که کووید ۱۹ در چین بروز کرد، هم به لحاظ اقتصادی و هم جهانی دنیا را در معرض خطر قرار داد. اما درباره ویروس متاپنومو ویروس نه مثل کووید سرعت انتقال بالا دارد و نه ویروس جدیدی است. به‌دلیل مسافرت‌ها در ایام سال نو مسیحی بیماری تشدید شده و نگرانی از شیوع آن در جهان را افزایش داده است.

به هر صورت ویروس‌ها همیشه هستند، اما شما درباره این نگرانی‌ها چه توصیه‌ای به مردم دارید؟

مهم‌ترین کار پیشگیری است که در دوران کرونا همه به خوبی با آن آشنا شدند، ماسک زدن و شستن دست‌ها. اگر مردم ایران قبل از اینکه دستشان را به دهان یا چشم خود بزنند آنها را بشویند و از ماسک استفاده کنند و فاصله فیزیکی را در نظر بگیرند و از حضور در اماکن شلوغ در ایام پیک بیماری‌ها پرهیز کنند، میزان آسیب ناشی از ابتلا به این بیماری‌ها کمتر خواهد بود.