

در محاصره

ویروس های تنفسی

مریم سرخوش / مدیر تندرستی
روند ابتلا به بیماری های ویروسی-تنفسی تقریباً مشابه آن چیزی است که پیش از پاندمی کرونا وجود داشته، اما هر مرد تصورشان چنین نیست. آنها معتقدند تعداد دفعات ابتلا به این بیماری ها افزایش پیدا کرده و نسبت به گذشته بیشتر دچار کسالت های اینچنینی می شوند. آنها می گویند ویروس های تنفسی به ویژه بعد از پاندمی کرونا قوی تر شده اند. بهتر است بدانید که ویروس های تنفسی همیشه بخشی از وجود انسان بوده اند اما عوامل متعددی باعث شده امروزه بیشتر دیده شوند.

۱. اتصال جهانی

با افزایش سفر و تعاملات تجاری در جهان، ویروس ها فرصت پیدا کرده اند با سرعت بیشتری در سراسر مرزها پخش شوند و شیوع محلی را به همه گیری های جهانی تبدیل کنند.

۲. شهرنشینی

جمعیت شهرها بیشتر شده و مردم در مناطق شلوغ زندگی می کنند؛ این مسئله زمینه مناسبی را برای انتقال ویروس های تنفسی فراهم کرده است.

۳. تغییر اقلیم

تغییرات در الگوهای آب و هوا هم به عنوان فاکتور مؤثر بر شیوع ویروس های تنفسی مطرح است؛ چون برخی از این ویروس ها در شرایط محیطی خاص بهتر رشد می کنند.

۴. نظارت و گزارش

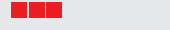
شبکه های بهداشت جهانی هم گسترده شده اند و ویروس ها مؤثرتر از همیشه شناسایی و ردیابی می شوند.

۵. آگاهی از بیماری همه گیر

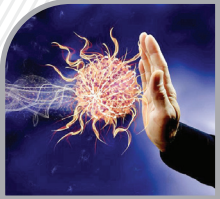
تأثیر پاندمی کرونا، منجر به افزایش آگاهی جهانی شده و مردم بیشترین باخاطرات ویروس های تنفسی آشنا شده اند.

۶. ویروس های در حال ظهور

اکنون با انتقال ویروس های حیوانی به انسان هم مواجهیم که تا حدی ناشی از جنگل زدایی، تجارت حیوانات وحش و تجاوز انسان به زیستگاه های طبیعی است.



البته شواهد مشخصی درباره اینکه ویروس های تنفسی بیماری زاتر شده اند وجود ندارد؛ اما به هر صورت جهش هایی در آنها رخ می دهد که می تواند قابلیت انتقال یا شدت بیماری ناشی از آنها را تشدید کند. درباره این ویروس ها در این شماره از ضمیمه تندرستی بیشتر بخوانید.



فصول پاییز و زمستان در نیم کره شمالی معمولاً برای انتشار، تکثیر و انتقال عفونت های تنفسی، فصول مناسبی هستند. کشورهای از جمله ایران که در نیم کره شمالی قرار دارند هم با عفونت های تنفسی درگیر می شوند. به همین دلیل رعایت پروتکل های بهداشتی با هدف کاهش کر دش ویروس و کم کردن س رایت اهمیت زیادی دارد.

۱۰ رعایت بهداشت دست

دست ها را به طور مکرر با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید، به خصوص پس از قرار گرفتن در مکان های عمومی یا تماس با سطوح مشترک. هنگامی که صابون در دسترس نیست از ضد عفونی کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. در نبود این امکانات، از دست زدن به چشم و دهان خود اجتناب کنید تا زمانی که دست هایتان را بشویید.



۵۲ ماسک در صورت ضرورت

استفاده از ماسک بیشتر برای کسانی توصیه می شود که بیمار یا دارای علائم هستند. چون افراد آلوده به ویروس تنفسی، هنگام سرفه یا عطسه، ذرات ویروسی را در هوا پخش می کنند. به همین دلیل اگر نگران سلامت تان هستید در مواقع شیوع بیماری های تنفسی در مکان های شلوغ یا دارای توده پویه ضعیف از ماسک استفاده کنید تا خطر استنشاق قطرات عفونی را کاهش دهید.



۵۳ رعایت آداب تنفسی

هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بیوششاید تا از انتشار قطرات جلوگیری شود. اگر علائم بیماری دارید هم دستمال ها را فوراً دور بیندازید و دستت ها را ضد عفونی کنید. یکی از توصیه ها این است که در صورت داشتن علائم، دستمال خود را در سطل هایی که بدون در هستند، نریزید و از سطل زیاله درپوش دار استفاده کنید.



زمانه ویروس های تنفسی

درباره ویروس هایی که طی دهه ها

دردسره های زیادی برای انسان ها به وجود آورده اند

پاندمی کرونا با ویروس مرگبارش که شروع شد، بیماری های تنفسی-ویروسی بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفت. اطلاعات مردم بالا رفت و حالا دیگر کمتر کسی پیدا می شود که از این بیماری ها اطلاعاتی هر چند کوچک نداشته باشد؛ حتی ویروس هایی که در بسیاری از نقاط دنیا شیوع سراسری ندارند. شاید همین توجه باعث شد که برخی تصور کنند، این ویروس ها نسبت به گذشته بیماری زاتر شده اند و با هر خبری از گوشه و کنار جهان گوش ها تیز می شود و موجی از نگرانی رقم می خورد که میباید پاندمی جدیدی در راه باشد. بیماری های تنفسی-ویروسی، توسط ویروس هایی ایجاد می شوند که عمدتاً سیستم تنفسی از جمله بینی، گلو، راه های هوایی و ریه ها را تحت تأثیر قرار می دهند. شدت این بیماری ها از علائم خفیف تا شرایط تهدید کننده حیات هر فرد هم متغیر است. به همین دلیل، شناخت انواع رایج بیماری های تنفسی-ویروسی و ویژگی ها و علائم آنها، می تواند به شناخت و مدیریت زودهنگام شان کمک کند. البته یک نکته مهم این است که بسیاری از این بیماری ها خفیف هستند اما برخی شان هم می توانند عوارض شدیدی ایجاد کنند و برای گروه های آسیب پذیر خطر مرگ داشته باشند. به تأکید پزشکان اقدامات پیشگیرانه، مراقبت پزشکی به موقع و واکسیناسیون، راهکار های مؤثر برای کاهش بار این بیماری ها است. اتفاقی که در پاندمی کرونا خود ش را نشان داد؛ چون رعایت پروتکل های بهداشتی و پس از آن تزریق گسترده واکسن ها یا لاخره توانست پاندمی تقریباً ۳ساله کووید-۱۹ را کنترل کند و حالا کرونا به یک ویروس کم خطر بدل شده است. در این مطلب با شایع ترین بیماری های ویروسی-تنفسی آشنا شوید و درباره علائم و شدت ابتدای آنها بیشتر بدانید.

۲ آنفلوآنزا

علت: ویروس آنفلوآنزا (نوع A، B و C) و **ویژگی:** آنفلوآنزا شدیدتر از سرماخوردگی است و می تواند منجر به عوارضی مانند ذات الریه شود.
علائم: تب بالا، لرز، درد عضلانی، خستگی، گلودرد، آبریزش بینی، سرفه و سردرد
مدت: به طور معمول ۵ تا ۷ روز طول می کشد، اما خستگی و ضعف ممکن است تا مدت ها پس از بهبودی در فرد باقی بماند.

شیوع جهانی: آنفلوآنزا فصلی سالانه تقریباً ۵ تا ۱۵ درصد از جمعیت جهان را مبتلا می کند.
پیشگیری: در کشورهایی که نرخ واکسیناسیون آنفلوآنزا بالاست، شدت و میزان ابتلا کمتر است.



سرماخوردگی

علت: رایینوویروس ها، کروناویروس ها، آدنوویروس ها و...
ویژگی: سرماخوردگی به عنوان یک بیماری خفیف و خود محدود کننده شناخته می شود.
علائم: عطسه، آبریزش یا گرفتگی بینی، گلودرد، سرفه خفیف، سردرد و خستگی
مدت: علائم معمولاً در عرض ۷ تا ۱۰ روز برطرف می شوند.
شیوع جهانی: بسیار شایع (یک بزرگسال به طور متوسط ۳ تا ۴ بار در سال دچار سرماخوردگی می شود و این عدد در کودکان به ۶ تا ۸ بار ابتدای سالانه هم می رسد).
جمعیت در معرض خطر: تقریباً همه افراد در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند و شایع ترین بیماری تنفسی-ویروسی است.



۳ عفونت RSV

علت: ویروس سنسیشیال تنفسی و **ویژگی:** یکی از علل اصلی برونشولیت و پنومونی در نوزادان و کودکان خردسال است.
علائم: آبریزش بینی، کاهش اشتها، سرفه، خس خس سینه، تب و مشکل در تنفس.
عوارض: موارد شدیدی به ویژه در کودکان و سالمندان می تواند منجر به بستری در بیمارستان شود.
مدت: RSV در کودکان به طور معمول با علائم خفیف تا متوسط شبیه سرماخوردگی همراه است که معمولاً بین ۸ تا ۱۵ روز طول می کشد.
شیوع جهانی: سالانه حدود ۳۳ میلیون عفونت RSV در کودکان زیر ۲سال ثبت می شود که ۲/۲ میلیون منجر به بستری می شود و ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار مورد مرگ هم دارد.
جمعیت در معرض خطر: عمدتاً نوزادان، کودکان خردسالان و سالمندان.

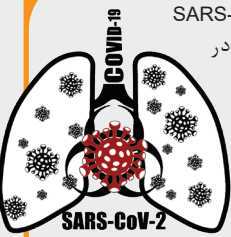


کرونا

علت: SARS-CoV-2 به عنوان یک ویروس کرونا و **ویژگی:** علائم تنفسی خفیف تا بیماری شدید با درگیری در چند عضو جمله ریه
علائم: تب، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن چشایی یا بویایی، خستگی، گلودرد و دردهای عضلانی. در موارد شدید هم باعث مشکل در تنفس، درد قفسه سینه و گیجی است.
اثرات طولانی مدت: کووید طولانی مدت شامل خستگی، مه مغزی و مشکلات تنفسی است که برای ماهها ادامه خواهد داشت.
مدت: تحقیقات نشان می دهد برای افرادی که از کووید-۱۹ بهبود پیدا می کنند، بازگشت ایمنی بدن پس از ابتلا در همان می تواند حدود ۳ ماه تا ۵ سال طول بکشد.
شیوع جهانی: تقریباً زمستان ۲۰۱۹ بود که پاندمی کرونا در جهان آغاز شد. در سال جاری میلادی هم بیش از ۶۰۰ میلیون مورد تأیید شده در سراسر جهان ابتلا به کووید ثبت شده است.
مرگ و میر: بیش از ۶ میلیون مرگ در سراسر جهان، به دلیل شیوع این بیماری گزارش شده است که بخش عمده آن مربوط به پاندمی جهانی کووید-۱۹ است.

سندرم حاد تنفسی شدید (SARS)

علت: ویروس SARS-CoV و **ویژگی:** سارس در سال ۲۰۰۲ ظهور کرد و باعث شیوع جهانی با مرگ و میر بالا شد.
علائم: تب، لرز، سردرد، بدن درد، سرفه خشک و مشکل در تنفس.
شدت: این بیماری به سیستم تنفسی بیماران حمله می کند و بسیار مسری است و اغلب هم به ذات الریه تبدیل می شود.
مدت: دوره کمون یا فاصله زمانی بین عفونت و بروز علائم، ۲ تا ۷ روز است. در برخی موارد ممکن است حدود ۱۰ روز طول بکشد.
شیوع جهانی: شیوع محدود در سال های ۲۰۰۳-۲۰۰۲ با حدود ۸ هزار مورد و ۷۷۴ مرگ در سراسر جهان.
وضعیت فعلی: شیوع سارس مهار شده و گزارش مهمی درباره آن منتشر نشده است؛ اما متخصصان همواره نسبت به شیوع دوباره آن هشدار می دهند.



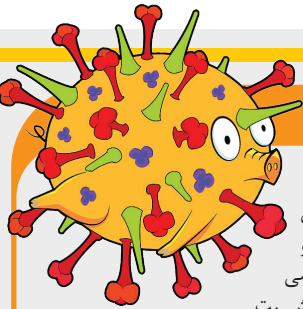
سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS)

علت: ویروس MERS-CoV. و **ویژگی:** در سال ۲۰۱۲ شناسایی شد که باعث بیماری شدید تنفسی می شود.
علائم: تب، سرفه، تنگی نفس و علائم گوارشی مانند اسهال
میزان مرگ و میر: تقریباً ۳۵ درصد از آمار مبتلایان
مدت: دوره کمون عفونت با مرس (از مواجهه با ویروس تا شروع علائم) حدود ۶-۵ روز است که البته ۲ تا ۱۴ روز هم گزارش شده است.
شیوع جهانی: از زمان کشف آن، تقریباً ۲۶۰۰ مورد تأیید و ۹۱۲ مورد مرگ گزارش شده است.
وضعیت فعلی: تقریباً از سال ۹۴ تاکنون مواردی از ابتلا به این سندرم تنفسی منتشر نشده؛ اما ویروس شناسان می گویند این مسئله دلیلی بر ریشه کن شدن بیماری مرس نیست.

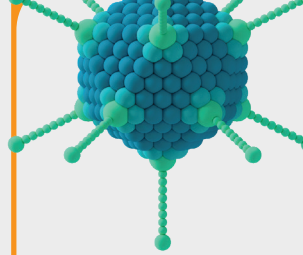


پاراآنفلوآنزا

علت: ویروس های پارآنفلوآنزای انسانی (HPIV). و **ویژگی:** پارآنفلوآنزای انسانی منجر به بروز بیماری های تنفسی فوقانی و تحتانی در نوزادان، کودکان، سالمندان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف می شود؛ البته هر کسی ممکن است به این بیماری مبتلا و باعث کroup، برنوشیت و ذات الریه، به ویژه در کودکان شود.
علائم: سرفه شدید، گرفتگی صدا، آبریزش بینی، تب، گوش درد، بی حوصلگی و کاهش اشتها.
گروه های خطر: کودکان خردسال و افراد دارای نقص ایمنی.
شیوع جهانی: آمار دقیقی از میزان مبتلایان وجود ندارد.



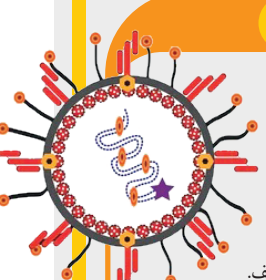
عفونت های آدنوویروس



علت: آدنوویروس ها.
ویژگی: آدنوویروس ها می توانند باعث بیماری خفیف تنفسی یا شرایط شدیدتری مانند ذات الریه شوند
علائم: گلودرد، تب، قرمزی چشم و گاهی علائم گوارشی.
انتقال: از طریق قطرات تنفسی یا تماس با سطوح آلوده.
شیوع جهانی: ۵ تا ۱۰ درصد عفونت های حاد تنفسی در کودکان ناشی از این عفونت هاست.
مدت زمان: علائم آدنوویروس از چند روز تا ۲ هفته طول می کشد. عفونت های شدید هم ممکن است بیشتر طول بکشد.

عفونت های متاپنوموویروس انسانی (HMPV)

علت: متاپنوموویروس انسانی. و **ویژگی:** سال ۲۰۲۵ از چین آغاز شد و باعث بیماری تنفسی مشابه RSV است.
علائم: مشابه سرماخوردگی است. علائم از جمله سرفه، تب، آبریزش یا گرفتگی بینی، گلودرد، خس خس سینه، تنگی نفس، بنورات پوستی (در موارد نادر) دارد. در موارد شدید می تواند منجر به برنوشیت و ذات الریه شود.
گروه های خطر: کودکان خردسال، سالمندان و افراد با سیستم ایمنی ضعیف.
مدت: موارد خفیف ویروس متاپنوموی انسانی معمولاً چند روز تا یک هفته طول می کشد. اگر به شدت بیمار باشید، ممکن است زمان بیشتری طول بکشد. همچنین ممکن است علائمی مانند سرفه باقی بماند که برای از بین رفتن زمان بیشتری نیاز دارد.
شیوع جهانی: تخمین زده می شود که ۱۰ تا ۱۲ درصد از عفونت های دستگاه تنفسی تحتانی در کودکان زیر ۵سال ناشی از این ویروس باشد.



چالش آمار جهانی

آمارهایی که سازمان جهانی درباره شیوع ویروس های تنفسی اعلام می کند، کامل و جامع نیست و متولیان این حوزه چند دلیل را برای آن ذکر کرده اند.

- گزارش کم:** بسیاری از موارد خفیف، به ویژه برای سرماخوردگی و آنفلوآنزای خفیف، گزارش نمی شوند.
- تنوع تشخیص:** تشخیص دقیق منوط به آزمایش های خاص و دسترسی به کیت های آزمایشگاهی است که در برخی مناطق وجود ندارد.
- امواج همه گیر:** بیماری هایی مانند کووید-۱۹ و آنفلوآنزا به صورت فصلی و جهش ویروس ها بر شیوع تأثیر می گذارد و متغیر است.

هشدار +

چه کسانی در معرض

تهدید هستند؟

بیماری های تنفسی، یکی از مهم ترین دلایل مرگ و میر و ناتوانی در جهان و ایران هستند و از جمله مشکلات بهداشتی رایج در سطح جهانی به شمار می روند که سالانه میلیون ها نفر را در معرض خطر قرار می دهند. این بیماری در زمان های اوج شیوع ویروس ها به ویژه در فصل های پاییز و زمستان موجب ابتلای موارد زیاد، بستری شدن میلیون ها نفر و مرگ های زیادی در جهان می شوند. بیماری های حاد تنفسی واگیر، علائم، عوامل خطر و راهبردها و استراتژی های پیشگیری مشابهی دارند.

ویروس های تنفسی می توانند منجر به عفونت های جدی ریه مانند ذات الریه شوند. علائم ویروس های تنفسی ممکن است شامل تب، لرز، خستگی، سرفه، آبریزش یا گرفتگی بینی، کاهش اشتها، گلودرد، استراغ، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، سردرد، درد عضلانی یا بدن درد و اسهال باشند.

سالمندان به ویژه با بیماری های زمینهای، افراد چاق، زنان باردار (تا ۲ هفته پس از زایمان)، افراد با بیماری های زمینهای مانند بیماری های خونی، نارسایی های مزمن کلیوی، کبدی، مبتلایان به بیماری های قلبی، دیابتی ها، کودکان و... از جمله افراد در معرض خطر این بیماری هستند. این در حالی است که تماس نزدیک و انتقال از طریق تنفس یا تماس با سطوح فضاها سرپوشیده با تپویه نامناسب و شلوغی و تجمع افراد از عوامل انتقال این بیماری های تنفسی هستند.

۱۳ ویروس در صدر

هوا که سرد می شود، عمدتاً در نیمکره شمالی، ویروس های تنفسی در بسیاری از کشورهای اروپایی، آمریکای مرکزی، کارائیب، غرب آفریقا و آفریقای میانی، آفریقای شمالی و آسیا افزایش پیدا می کند و امسال هم وضعیت همین بوده است. البته آنفلوآنزا سردمدار همه ویروس ها شده و تقریباً در عمده کشورها بیشترین آمار ابتلا را به خود اختصاص داده است.

سالانه حدود یک میلیون ابتلا به آنفلوآنزا در جهان گزارش می شود که از این تعداد حدود ۳ تا ۵ میلیون مورد به بیماری شدید تنفسی منجر می شود و ۲۹۰ هزار تا ۶۵۰ هزار مرگ هم رخ می دهد.

در ایران هم براساس اعلام وزارت بهداشت، تعداد بیماران آنفلوآنزا به ویژه در میان کودکان، سالمندان و افراد با بیماری های زمینهای بیشتر و روند افزایشی هم داشته است. بعد از آن هم رینوویروس ها (عامل سرماخوردگی) و در رتبه سوم هم ویروس کرونا قرار دارد.