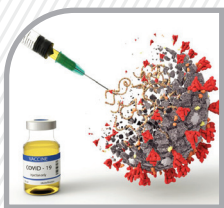
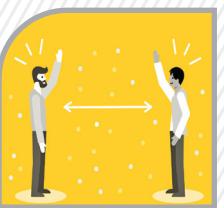


برخی بیماری‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا، پنومو کوک و کروناواکسن دارند و بهتر است واکسن‌های موجود در بازار را خریداری و تزریق کنید. در باره این واکسن‌ها توصیه به تزریق در اواخر تابستان و اوایل پاییز است اما با توجه به شیوع بیماری و به تأکید متخصصان تا پایان زمستان هم امکان تزریق وجود دارد.



برخی افراد ممکن است حتی با وجود علائم بیماری از ماندن در خانه و استراحت برای سپری شدن دوران بیماری اجتناب کنند. وضعیتی که می‌تواند منجر به انتقال ویروس به سایر افراد شود. در مواجهه با کسانی که علائمی مانند سرفه، عطسه یا تب دارند، فاصله‌فیزیکی را رعایت کنید و با استفاده از ماسک هم می‌توان به کاهش خطر ریسک ابتلا کمک کرد.



برای کمتر بیمار شدن باید سیستم ایمنی قوی داشته باشید. رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش منظم، خواب به موقع و کافی، آبرسانی به بدن، استفاده از مکمل‌های تقویتی یا تجویز پزشک، تزریق واکسن برای مقابله با بیماری‌های خاص و مدیریت استرس می‌توانند سیستم ایمنی را برای مبارزه با عفونت‌ها و ویروس‌ها تقویت کنند.



اگر علائم بیماری ویروسی تنفسی مثل عطسه، گرفتگی بینی یا آبریزش، کلو درد، سردرد، درد عضلانی، تنگی نفس، احساس گرفتگی یا خس خس سینه و تب بالا را تجربه کردید، برای بهبودی در خانه بمانید و از سرایت عفونت به دیگران خودداری کنید. مایعات فراوان بنوشید و استراحت را در اولویت قرار دهید تا به بهبودی مؤثر تر بدن کمک کنید.



هلمشاهای تندرستی

• ویژه‌نامه تندرستی • | بهمن ۱۴۰۳ • شماره ۳۰ • دوره جدید

تبرد زمستانی با ویروس‌های تنفسی

بیماری‌های ویروسی و بیماری‌های نوپدید ویروسی یکی از ۵ تهدید اساسی جوامع انسانی در قرن ۲۱ و دهه‌های آینده هستند

چرا ویروس‌ها در زمستان خطرناک‌ترند؟

در فصول سرد تهویه نامناسب تر با کمتر می‌شود چون به‌دلیل برودت هوا پنجره‌ها بسته و امکان رد و بدل شدن هوا کمتر است. ویروس در چنین فضایی می‌تواند در چند ثانیه در هوا پخش شود. همچنین در فصول سرد، سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌گردد و فرد در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر است. در فصول سرد، ویروس‌ها می‌توانند با سرعت بیشتری انتقال یابند و در فواصل کم بیشتر سراغ افراد می‌خورند. در فصول سرد، فاصله‌گذاری فیزیکی کمتر رخ می‌دهد. به همین دلیل انتقال ویروس‌ها در این زمانه آسان‌تر است. سیستم ایمنی بدن در فصول سرد ضعیف‌تر می‌گردد و ویروس‌ها می‌توانند با سرعت بیشتری انتقال یابند. در فصول سرد، فاصله‌گذاری فیزیکی کمتر رخ می‌دهد. به همین دلیل انتقال ویروس‌ها در این زمانه آسان‌تر است.

شرایط جدیدی وجود ندارد؟

بیماری‌های تنفسی به‌ویژه بیماری‌های ویروسی -تنفسی- قدمتی به اندازه قدمت زندگی بشر دارند و جدید نیستند، به‌ویژه بیماری‌های تنفسی که شاید انتقالشان از بسیاری از دیگر بیماری‌های ویروسی بیشتر است. اما در دهه‌های اخیر با توجه به افزایش تعاملات انسانی و رفت‌وآمدها، تکنولوژی و انتقال ویروس‌ها و سرایت بیماری‌ها آسان‌تر شده است. یعنی ویروس می‌تواند با سرعت بیشتری ابعاد منطقه‌ای و جهانی پیدا کند و از یک طغیان به اپیدمی و از اپیدمی به پاندمی جهانی تبدیل شود؛ اتفاقی که دقیقاً درباره کرونا رخ داد و نگاه‌ها را متوجه این موضوع کرد. در حال حاضر جوامع مختلف خطرات منفی از این پاندمی دارند و خطرات و روزهای سخت و دشوار است. اما هیچ‌یک از این موارد غیرطبیعی قلمداد نمی‌شود.

مریم سرخوش روژنامه‌نگار

تقریباً ۲۵ سال می‌شود که نفس ویروس کرونا پریده و دیگر آن وضعیت مرگبار و ترسناک گذشته را ندارد. کرونایی که تقریباً از اواخر زمستان سال ۹۸، زمزمه ورودش به ایران شنیده شد و موجی از نگرانی را میان مردم رقم زد. حالا اما کوید-۱۹ به ویروسی بومی بدل شده و در ماه‌های سرد سال خودنمایی هم می‌کند. اما جالب اینکه رتبه شیوع ویروس‌ها در گردش کشور دارد. برچمدار ویروس‌ها آنفلوآنزا است و بعد از آن هم رینوویروس‌ها قرار دارند. بیماری‌هایی که البته با وجود علائم تقریباً مشابه، بدون کیت‌های آزمایشگاهی کمتر قابل تشخیص هستند. به همین دلیل یک نگرانی درباره آنها مطرح است، اینکه قرار گرفتن در معرض چندین ویروس بیماری‌زا، خطری جدی ایجاد کند و با تضعیف سیستم ایمنی، شرایطی به‌مراتب سخت‌تر در آینده رقم بزند. کیانتوش جهانبور، پزشک و سخنگوی سابق وزارت بهداشت درباره این نگرانی نکته جالبی مطرح می‌کند، اینکه «هیچ‌یک از ویروس‌ها حتی اگر مبتلا به آنها یعنی موقت با طولانی‌مدت هم باشد، موجب ایمنی در مقابل خانواده دیگر ویروس‌ها نیستند.» جهانبور درباره شیوع ویروس‌های تنفسی که طی روزهای اخیر با حاشیه شیوع گسترده ویروس HMPV (متاینومورویروس) در چین هم همراه شده بود، به سوالات همشهری تندرستی پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید.



خطرات کرونا با هر تلنگری تداعی می‌شود

شاید بتوانیم ادعا کنیم که در هر قرن حداقل یک پاندمی یا همه‌گیری جهانی بزرگ از یک بیماری که عموماً هم ویروسی بوده -به‌خصوص آنفلوآنزا- وجود داشته است. چنان‌که در قرن گذشته موضوع پاندمی آنفلوآنزای اسپانیایی (سال‌های ۱۹۱۹ و ۱۹۲۰) را داشتیم. به همین دلیل کلیت موضوع، جدید نیست. اگر چه ممکن است سرعت و ابعاد آن با توجه به افزایش جمعیت و همبستگی سرعت تبادلات و تعاملات انسانی افزایش پیدا کرده باشد. کرونا پدیده‌های است که شاید ۵ سال هم از آن نگذشته و همچنان در حافظه ما مانده است. هر خبری هم از شیوع یک ویروس جدید منتشر می‌شود، محرک مشابهی برای تداعی خاطرات کرونا است. هر چند در حال حاضر نمی‌توان گفت که در زمستان جاری اتفاقی جدید یا فراتر از آنچه از فصول سرد انتظار می‌رود، در دنیا رخ داده است.

نگرانی برای کشورهای سالند

در کشورهای توسعه‌یافته با توجه به اینکه امید به زندگی افزایش پیدا کرده و سن افراد بالا رفته، ممکن است آسیب‌پذیری بیشتری وجود داشته باشد. اما در کشورهای که میانگین سنی جوان‌تری دارند، شاهد این مسئله نیستیم. مشابه درصد بالای افراد مسن بالای ۶۵ سال که در شمال اروپا و اروپای غربی زندگی می‌کنند. در افغانستان یا عراق وجود ندارد. میانگین سنی در برخی کشورهای جوان ۲۱ سال است و این بیماری‌ها درصد کمتری از افراد جوان را درگیر می‌کنند. اما در یک جامعه توسعه‌یافته و ثروتمند که درصد افرادی سالمند بالاتر است می‌تواند برگریزان رخ دهد، چون این گروه سنی مقاومت کمتری در مقابل برخی از بیماری‌های ویروسی دارند.

ویروس‌های غالب در ایران

امسال اپیدمی ویروس N1H1 آنفلوآنزا در ایران غالب بوده است. بعد از آن رینوویروس‌ها و با درصد ابتدای کمتر کرونا را داشتیم که دیگر به‌عنوان یک بیماری بومی شده در فصول سرد پیش از فصول دیگر حضور دارد. در دنیا از جمله چین، شیوع ویروس انسانی متاینومورویروس گزارش می‌شود که البته ویروس جدیدی نیست. بیش از ۲ دهه (نزدیک ۲۵ سال) از شناسایی این ویروس می‌گذرد. در ایران هم از اردیبهشت امسال تا امروز مواردی از ابتلا با حداقل اپیدمی و طغیان شناسایی نشده است. در کمتر از ۸ ماه پیش در کشور خودمان موارد ابتلا به علائم شبه آنفلوآنزا حداقل ۷۰ درصد درباره متاینومورویروس انسانی ثبت شده است. اگر چه بعد از آن از خرداد تا امروز موارد ابتدای جدید نداشته‌ایم. که البته به‌معنای نبود ویروس نیست و می‌تواند ناشی از تعداد کم نمونه‌های شیوع کم باشد که احتمالاً ثبت نشده است.

یک تهدید جدی

برخی بیماری‌های ویروسی با واکنش‌های عمومی ریشه‌کن شده‌اند. اما اگر این موضوع خدشه‌دار شود، باید انتظار طغیان دوباره بیماری را داشت. مثل فلج اطفال و سرخک که اکنون در برخی کشورهای توسعه‌یافته اروپایی به دلیل اهمال در واکنش‌های پیشگیری‌ها حذف شده وجود دارد.

ابتلای هم‌زمان به چند ویروس خطرناک است؟

ابتلای مکرر خطرناک نیست چون هیچ‌یک از این ویروس‌ها حتی اگر ابتلا به آنها یعنی موقت با طولانی‌مدت هم بدهد، موجب ایمنی در مقابل خانواده دیگر ویروس‌ها نیستند. به همین دلیل ممکن است فرد در یک فصل، هم به رینوویروس مبتلا شود و هم به یکی از انواع آنفلوآنزای کووید-۱۹. در کودکان هم که ایمنی کمتری وجود دارد، در سنین مهدکودک، کودکتان و دبستان موارد مبتلای مکرر وجود دارد. حداقل ۱۲ بار ابتلا به بیماری‌های ویروسی در کودکان در نظر گرفته می‌شود و ممکن است بروز بیماری‌ها لزوماً ویروس‌های همسانی نیست.

واکسیناسیون اهمیت زیادی دارد

بهرتری داشته‌باشیم نه اینکه در ۲ سال گذشته ضرورت‌ها و واکسیناسیون عمومی است. نقاط نقص، کمبود و آسیب حوزه واکسیناسیون باید رفع شود. وضعیت واکسیناسیون در کشور ما قابل قبول است، اما باید ارتقا پیدا کند. از جمله اینکه در حوزه بیماری‌هایی مثل آنفلوآنزا باید شاهد گسترش و دسترسی بهتر به واکسن‌ها باشیم و تولید داخل هم تقویت شود چون جمعیت نیازمند به این واکسن‌ها بیش از واکسن‌هایی است که سالانه تأمین می‌شوند. در حوزه کووید-۱۹ هم باید وضعیت

برخی ویروس‌ها واکسن ندارند

برخی بیماری‌های واگیر مثل سرماخوردگی واکسن ندارند و رعایت بهداشت و آموزش بهداشت عمومی برای ارتقای سلامت در رده‌های سنی مختلف اهمیت پیدا می‌کند. نکات ساده‌ای مثل شست‌وشوی دست‌ها، استفاده از ماسک و ساده‌تر از همه ماندن فرد مبتلا با مشکوک به بیماری‌های واگیردار در خانه برای مدت تعیین شده، اهمیت دارد تا بیماری به دیگران منتقل نشود. خانواده‌ها باید آگاه باشند که در صورت ابتلای فرزندان‌شان مانع از حضور او در مدرسه شوند. در واقع نیازمند تقویت این فرهنگ هستیم چون با همین راهکارهای ساده می‌توان جلوی شیوع بیماری یا اپیدمیکن شدن آن را گرفت. آمادگی برای دیگر سناریوها مشابه پاندمی کووید-۱۹ هم توجه بخش‌های حکومتی، دولتی و نظام سلامت است.

