

سعید غلامحسینی / شهروند



پزشک داوطلب هلال احمر در خط مقدم مبارزه با کرونا در گفت و گو با «شهروند»: مطرح کرد:

مرکز تریاژ هلال احمر در مازندران راه اندازی شد

نکات بهداشتی را رعایت و از بیرون رفتن اجتناب کنید

آن قدر در مورد این بیماری صحبت نکنید که بچه ها استرس بگیرند

«ملیحه محمودخواه» جمعیت هلال احمر مانند همیشه در خط مقدم حوادث حضور دارد، در ماجرای کرونا نیز پزشکان هلال احمری دوشادوش کادر درمان به بحث درمان وارد شده اند تا در این بحران کنار مردم باشند و مانند همیشه از درد آنها کم کنند. پزشکان هلال احمر مازندران این روزها تلاش می کنند تا شرایط مردم را به حالت عادی برگردانند؛ پوریا صادقی، پزشک هلال احمر مازندران یکی از آنهاست که معتقد است حفظ آرامش در مردم مهم ترین موضوعی است که این روزها بسیار اهمیت دارد، زیرا تصمیم گیری هادز زمان آرامش و نبود استرس بسیار عاقلانه تر خواهد بود.

هیچ استانی از این ویروس ناشناخته در روزهای اخیر در امان نمانده است، استان مازندران اما به دلیل داشتن مسافر زیاد نسبت به سایر استان ها شرایط ویژه تری دارد. ورودی مسافر به این استان مسبب شده آمار مبتلایان ویروس کرونا در این استان صعودی باشد و در رتبه سوم ایستاد و ویروس کرونا قرار بگیرد. صادقی، پزشک داوطلب هلال احمر و رئیس درمانگاه تأمین اجتماعی نور حفظ آرامش را مهم ترین و نخستین قدم در مبارزه با کرونا عنوان می کند و معتقد است این آرامش را کادر درمان در کنار رسانه ها می توانند به مردم هدیه دهند.

این پزشک به «شهروند» می گوید: «کاهش تجمع بیماران در بیمارستان ها مهم ترین کاری است که مراکز درمانی به همراه هلال احمر استان مازندران در حال انجام آن هستند، یکی از این راه ها این است که افرادی که بیماری خاص مانند فشارخون و دیابت دارند، شناسایی شده اند و بسته های بهداشتی که شامل دارو و پیام های بهداشتی جلوگیری از کروناست، به در منزل آنها ارسال می شود تا از این طریق توصیه های بهداشتی برای آنها تکرار و مراجعه شان به علت نداشتن دارو کاسته شود. در واقع با این کار مراجعه این گروه از افراد به مراکز درمانی که جز موارد پرخطر هستند، کاسته می شود، زیرا این مراکز درمانی جزو کانون های اصلی کرونا به شمار می روند.» او توضیح می دهد یکی دیگر از اقداماتی که می تواند در کاهش آمار بیماران در مراکز درمانی مفید باشد این است که آزمایش های

اولیه تشخیص کرونا را در مراکز به جز بیمارستان ها انجام دهیم؛ این کار در درمانگاه های سطح استان مازندران در حال انجام است. بحران کرونا مردم را در بسیاری از موارد به اشتباه می اندازد و نمی توانند تفاوتی میان سرماخوردگی و کرونا قائل شوند، به همین دلیل با یک سرماخوردگی ساده به مراکز درمانی مراجعه می کنند و همین سبب می شود به کانون های اصلی بیماری وارد شوند و خود را در معرض خطر قرار دهند. درمانگاه ها وظیفه شناسایی اولیه این بیماری را بر عهده گرفته اند تا بیماران کمتر به بیمارستان ها مراجعه کنند و گرفتن عکس از ریه ها که می تواند در تشخیص این بیماری بسیار اهمیت داشته باشد، در این مراکز انجام می شود. اما تماس با خانواده ها و گفت و گو و هشدار به سرپرستان خانوارها اقدام دیگری است که توسط کادر درمانی استان در حال انجام است. هر روز با بیش از ۲۰۰ سرپرست خانوار تماس گرفته و توصیه هایی به خانواده ها داده می شود تا سطح آگاهی مردم در مقابل به پایین بیماری افزایش پیدا کند.

به بچه ها استرس ندهید

صادقی اکید توصیه می کند که نکات بهداشتی را رعایت و از بیرون رفتن اجتناب کنید، اما آن قدر در مورد این بیماری صحبت نکنید که بچه ها استرس بگیرند. این پزشک حفظ آرامش و کاهش استرس را یکی از مهم ترین عواملی می داند که باید همه مردم مراقب آن باشند و معتقد است که باید به بچه ها ریه درست شستن دست ها و قرنطینه توضیح داده شود، اما نباید استرس است که مدام آنها در جریان همه خبرها قرار بگیرند، زیرا استرس شان افزایش پیدا می کند و این می تواند به کاهش سیستم ایمنی آنها منجر شود.

او که هفت سال است با جمعیت هلال احمر همکاری می کند و در همه بحران های کشور مانند زلزله کرمانشاه و سیل خوزستان و گلستان حضور داشته است، مدیریت در حوادث را بسیار مهم می داند و می گوید: «بحران کرونا، بحرانی جهانی است و تنها به کشور ما اختصاص ندارد، همه در کنار هم باید تلاش کنیم تا میزان آسیب های این بیماری را کاهش

دهیم و آن را شکست دهیم. جمعیت هلال احمر به عنوان ارگانی که مردم به آن اعتماد دارند و افراد آن تخصص و تجربه را در کنار هم دارند، می تواند نقش مهمی را در این بحران ایفا کند. بچه های هلال احمر علت را می شناسند، این در حالی است که گاهی برخی ارگان ها در حوادث ورود پیدا می کنند، اما به دلیل نداشتن تخصص نمی توانند کاری از پیش ببرند. البته حضور همه مشاغل به صورت داوطلب در هلال احمر می تواند بسیار مهم باشد.»

دوره نهفتگی احتمال مسری بودن بیماری وجود دارد

یکی از اقدامات هلال احمر استان مازندران در مقابل با کرونا راه اندازی تریاژهای تب است. در این مراکز متخصصان آموزش دیده هلال احمر حضور دارند که میزان تب افراد را اندازه گیری می کنند و در صورتی که فردی تب بالا داشته باشد، به پزشک متخصص ارجاع داده می شود تا سایر علائم مربوط به کرونا در او بررسی شود. اما یکی از مواردی که کرونا را خطرناک کرده، دوره کمون یا نهفتگی این ویروس در بدن افراد است، در واقع این ویروس مرموز و پرخطر می تواند تا ۲۶ روز در بدن افراد باقی بماند، بدون آنکه علائمی از خود نشان دهد. صادقی درباره واگیردار بودن ویروس در دوره کمون یا پنهان توضیح می دهد که ۸۰ درصد مردم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند، اما هیچ علائمی نداشته باشند یا علائمی کمی از خود نشان دهند، از ۲۰ درصدی که علائم شدیدتر دارند ۳ تا ۴ درصد ممکن است علائم سخت تری نشان دهند، به همین دلیل است که توصیه می شود مردم کمتر با یکدیگر ارتباط داشته باشند، زیرا گاهی ممکن است فردی به این ویروس مبتلا شده باشد، اما به دلیل آنکه علائم زیادی نشان نمی دهد، خودش هم نفهمد که به ویروس کرونا آلوده است، اما کافی است یک سرفه یا عطسه عادی داشته باشد تا بتواند محیطی را آلوده کند. در این شرایط افرادی که بیماری زمینه ای دارند، می توانند با حضور در همان منطقه آلوده بیمار شوند و علائم بسیار سخت تری داشته باشند، به همین دلیل می توان گفت در دوره کمون بیماری نیز امکان انتقال این ویروس وجود دارد و فرد بدون آنکه خودش بداند، می تواند ناقل ویروس کرونا باشد. اما باید به این نکته هم اشاره داشت که در همان دوره کمون نیز علائمی از بیماری در افراد دیده می شود و حالت بی حالی، سرفه یا تب در افراد دیده می شود که باید به آن توجه کرد. در این دوره بحرانی باید تلاش کنیم تنها به خودمان فکر نکنیم و در کنار خود مراقبتی، دیگر مراقبتی هم داشته باشیم و در حال حاضر که در یک بیماری هستیم، زنجیره انسانی را کاهش دهیم، زیرا این ویروس مرموز نیاز به میزبان دارد و اگر میزبان نداشته باشد، می تواند از بین برود، بنابراین تا آنجا که امکان دارد، باید از مراد به دیگران خودداری کنیم.

بدن با این ویروس ناآشناست

صادقی معتقد است ناآشنایی بدن با ویروس کرونا فضای جولان دهی را برای آن مهیا می کند، زیرا این ویروس نوظهور علاوه بر تمایل به ایجاد بیماری شدید اغلب قابلیت همه گیری نیز دارد. از سوی دیگر ناآشنایی سیستم ایمنی انسان با ویروس کرونا و نبود ایمنی مانند پادتن های اختصاصی ضد ویروس در ضعف مبارزه با ویروس تازه وارد نقش اساسی دارد. این ویروس با انسان ناآشناست، با سلول ها و بافت های بدن سازگاری ندارد و می تواند التهاب و آسیب بیش از حد و افسارگسیخته ایجاد کند که منجر به مرگ افراد شود. در واقع فرق این ویروس با سرماخوردگی این است که ویروسی مانند سرماخوردگی در طی سالان دراز با چرخه بدن سازگاری نسبی پیدا کرده است، به همین دلیل بیماری ملائم تری را ایجاد می کند، اما سیستم ایمنی وقتی قادر به مهار عادی ویروس نشود، التهاب مضاعف ایجاد می کند که منجر به آسیب شدید بافتی و مرگ می شود.

او می گوید: «سیستم دفاعی افراد با یکدیگر متفاوت است و ممکن است بیماری در افراد مختلف به روش های متفاوتی نمود پیدا کند. گاهی این ویروس با یک گلودرد و تب خفیف همراه است و گاهی تنها علامت در بدن سرفه خشک و بی حالی در فرد است. گاهی ممکن است تا چند روز هیچ علائمی نداشته باشد و در چهارمین روز علائم خفیف از خودش نشان دهد که در این مرحله می توان با ستنی آن سکن ریه آن را کاملاً تشخیص داد، زیرا متاسفانه آن قدر این بیماری افزایش داشته است که پزشکان می توانند آن را به صورت فوری تشخیص دهند. اما نکته ای که در مورد این بیماری وجود دارد این است که اصولاً پس از پنج روز بعد از ورود ویروس به بدن علائم آن نمود پیدا می کند یا فرد به صورت سریایی درمان می شود یا اینکه نیاز به بستری شدن دارد، اما در هر حال در صورتی که فرد علائم شدید ندارد، بهتر است ۱۴ روز را در قرنطینه بماند تا بیماری خود را به دیگران منتقل نکند و این توصیه برای افرادی که در خانه در کنار این بیماران زندگی می کنند نیز صدق می کند.

این پزشک معتقد است وضع در استان مازندران خوب نیست و به دلیل سفرهای غیرضروری که در چند روز گذشته در این استان انجام شده، آمار بیماران افزایش داشته است. نکته مهمی که این مسافران باید در نظر بگیرند این است که ممکن است به دلیل بالا بودن آمار بیماران استان آنها نیز بیمار شوند، این در حالی است که بیمارستان های مازندران ظرفیت خود بیماران مازنی را ندارند و با وجود بیمار بودن یا بیمار شدن آنها وضع پذیرش و درمان در استان سخت تر می شود. آنچه مهم است اینکه در حال حاضر سفری به استان های شمالی کشور صورت نگیرد. □

از اقداماتی که می تواند

در کاهش آمار بیماران در مراکز درمانی مفید باشد این است که آزمایش های اولیه تشخیص کرونا را در مراکز به جز بیمارستان ها انجام دهیم؛ این کار در درمانگاه های سطح استان مازندران در حال انجام است. بحران کرونا مردم را در بسیاری از موارد

به اشتباه می اندازد و نمی توانند تفاوتی میان سرماخوردگی و کرونا قائل شوند، به همین دلیل با یک سرماخوردگی ساده به مراکز درمانی مراجعه می کنند و همین سبب می کند و این می تواند به کاهش سیستم ایمنی آنها منجر شود. او که هفت سال است با جمعیت هلال احمر همکاری می کند و در همه بحران های کشور مانند زلزله کرمانشاه و سیل خوزستان و گلستان حضور داشته است، مدیریت در حوادث را بسیار مهم می داند و می گوید: «بحران کرونا، بحرانی جهانی است و تنها به کشور ما اختصاص ندارد، همه در کنار هم باید تلاش کنیم تا میزان آسیب های این بیماری را کاهش

کرونا و کودکان

- ممکن است اشخاص با هر سنی به کرونا مبتلا شوند اما نکته ای که جای خوشحالی دارد این است که تا به حال موارد نسبتاً کمی از این ویروس در کودکان شناسایی شده است.
- نباید کودکان را دچار استرس کرد و دوستانه نکات بهداشتی مانند شستن دست ها را به آنها گوشزد کرد.
- اگر کودک تان علائم آنفلوآنزا دارد حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- اگر خودتان علائم تنفسی دارید سعی کنید تا حد امکان از کودکان فاصله بگیرید.
- کودکان را به سفر نبرید و سعی کنید محیط شادی را در خانه ایجاد کنید تا از شنیدن نام قرنطینه واهمه نداشته باشند و نترسند.
- خانواده های توانمند الگوهای مناسبی برای بچه هایشان باشند و با رعایت نکات بهداشتی به کودکان نشان هم یاد بدهند که چطور و چگونه از خودشان محافظت کنند.
- اگر مادران شیرده به این ویروس مبتلا باشند می توانند با رعایت نکات بهداشتی به شیر دادن به کودکان ادامه دهند و نگران ابتلای کودکان نباشند؛ این بیماری از طریق شیر به کودکان منتقل نمی شود.