

ویرایش نخستین



یک کتابچه راهنمای عبور
مردم از
از طغیان ویروس کرونا

باقیه و غصه کرونا

دکتر سید حمیدرضا قادری



باقصه و نمه کرونا

یک کتابچه راهنما برای عبور
مردم ایران از
از طغیان ویروس کرونا

به اهتمام

دکتر سید حمیدرضا قادری

ویرایش اول / آبانماه ۱۳۹۹

به نام

او

که در همین نزدیکی است

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا

کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته و نیکو پیشه می کنند
به زودی خدای رحمان برای آنان محبتی در دل ها قرار می دهد.

قرآن، مریم، آیه ۹۶

Focus on Me
not the storm

Matthew 14:22-33

و خدا گفت:

به من بنگر

نه به طوفان [ها]

انجیل به روایت متی

ساقی بیا که هاتف غیبم به مژده گفت
با درد صبر کن که دوا می فرستمت

لسان الغیب حافظ شیرازی

با قصه و غصه کرونا

یک کتابچه راهنما، برای عبور مردم ایران از طغیان ویروس کرونا

گردآوری و بازنویسی: **دکتر سیدحمیدرضا قادری (M.D)**

ویراست اول / آبان ماه ۱۳۹۹

ناظر نشر: **سید احمد واحدی**

ویراسته و پیراسته: **آمنه اسماعیلی**

طرح جلد و تصویرسازی: **هانیه ولایتی**

صفحه‌آرا و گرافیکست: **مهرزاد موسوی**

طراحی و اجرای سایت: **نیما ذبیح الله زاده**

با سپاس از حمایت شرکت کامیاب طب به مدیرعاملی جناب

محمدجواد یزدان پناه (ایمونولوژیست)

و با تشکر از جناب **سید رسول قاضی** (وکیل دادگستری)،

جناب **مرتضی کاردر** و جناب **مسعود میر**

این کتاب به صورت رایگان جهت افزایش دانش و آگاهی مردم ایران و کاهش رنج‌ها و نگرانی‌هایشان درباره بیماری کرونا از منابع معتبر فارسی و انگلیسی گردآوری شده است.

حقوق معنوی این کتاب متعلق به مردم ایران است.

هرگونه استفاده تجاری منوط به کسب اجازه کتبی از گردآورنده کتابچه است.



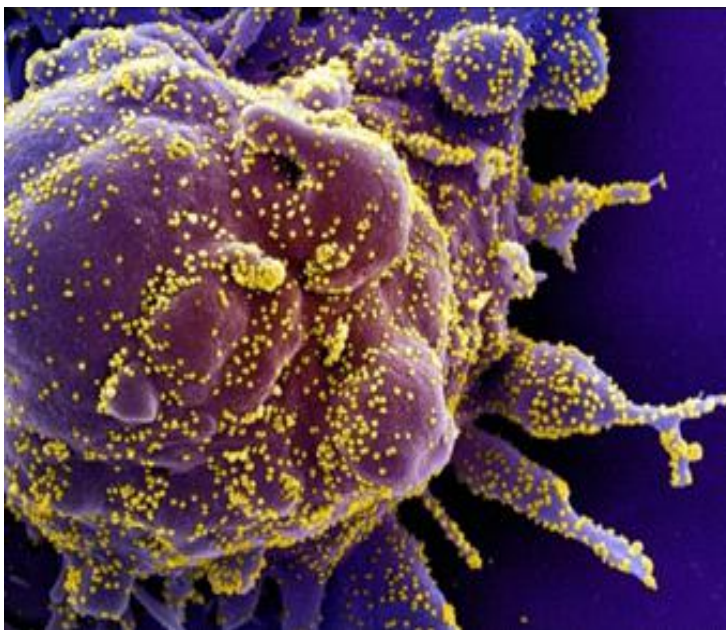
@drhamidqaderi



www.drhamidqaderi.ir



drhamidqaderi@gmail.com



تصویری شکار شده توسط یک میکروسکوپ الکترونی
از یک سلول انسانی (توده بنفش رنگ)
که توسط ویروس کووید ۲۰۱۹، عامل بیماری کرونا
(ذرات زرد رنگ)
محاصره شده است.

حرف اول

از ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۸ که به طور رسمی اعلام شد کرونا مثل یک غریبه بین ما وجود دارد، تا امروز که دارم این خطها رو براتون می نویسم تا بدم بره برای ویرایش، یعنی ۱۳ آبانماه ۱۳۹۹، ۲۶۰ روز گذشته و در این مدت اتفاق های زیادی رو از سر گذروندیم که شاید اگر سال قبل همین موقع ها کسی برامون تعریف می کرد قراره این اتفاق ها رخ بده، فکر می کردیم داره خلاصه یک فیلم تخیلی ساخته کریستوفر نولان یا استیون اسپیلبرگ رو برامون تعریف می کنه. ولی خب دنیا هنوز چیزهای زیادی برای غافلگیری ما توی چنته داشته و داره.

توی این مدت اطلاعات ضد و نقیض بسیاری منتشر شده که دوستن خیلی هاشون نه ضرورتی داشته نه فایده ای. به جز این، هر دانشگاه و انجمن پزشکی و مؤسسه ای در سراسر جهان هنوز در حال انتشار پروتکل هایی درباره شناسایی و درمان بیماری کروناست که به این آشفتگی دامن می زنه.

اهمیت ایجاد یک وحدت رویه در روند مواجهه با ویروس کرونای ۲۰۱۹ از همین نقطه شروع می شه. اینکه باید حالا و با تکیه به تجربه این مدت زمان نسبتاً طولانی بتونیم برای عموم مردم با زبانی همه فهم و صمیمی بگیم که بهتره چه کنن. این کتابچه با این هدف نوشته شد:

«دست نامه ای باشه برای ۸۰ میلیون ایرانی که دوست دارن بدونن باید چه کنن.»

و وحدت رویه ای ایجاد کنه بین همکاران و همسنگران پزشکم برای مدیریت پرسش های ناتمام درباره کرونا و مواجهه با بیمارانش.

فرصت خطا نداریم و باید بتونیم با تکیه بر همین دانش موجود و امکاناتی که هست از پس خودمون بریایم؛ توی نمونه ای که تحریم ها هم تاب آوری ما، هم وحدت و عظمتمون رو نشونه گرفتن.

برای نوشتن این دست‌نامه قریب ۵۰۰ صفحه پروتکل‌های جور واجور داخلی و خارجی خونده شده (که سیاهه‌شون در انتهای این کتابچه می‌یاد) و نقاط اشتراک‌شون رو انتخاب کردیم و از نقاط اختلاف که عموماً در حوزه درمان پرهیز کردیم و حاصل رو با تجربه بالینی در جاهای مختلف و گپ‌و‌گفت‌های فضای مجازی با مراجعه‌کنندگان ترکیب کردیم و شده متنی که دوست داشتیم کاربردی باشه.

زبانش رو هم صمیمانه انتخاب کردیم تا هر کس با هر میزان دانشی در هر جای ایران بتونه باهش ارتباط بگیره و حوصله کنه و تا ته بخونه. شیوه طراحی این کتابچه هم بر مبنای پرسش و پاسخ‌های متداول و رایجی بوده که در معرضش بودیم و هستیم.

جابه‌جا هم به شکل‌های مختلف گرافیکی نکات مهم رو گوشه‌زد کردیم. نکاتی که عمل کردن بهشون بسیار مهمتره از دونستشون. از باب «**الدرس حرف و التکرار الف**» باید یک بار خوب بخونید و بارها مرور کنید تا ملکه ذهنتون بشه.

نتیجه خالی از کم و کاستی نیست و ذهن باریک‌بین و چشم دقیق‌النظر و ذهن نقاد شما می‌تونه به پربارتر و کاربردی‌تر شدنش کمک کنه. در انتهای این کتابچه راهنما راه‌های ارتباطی گذاشتیم تا همگی بتونید به رفع اشکالات احتمالی یا بهینه‌تر شدنش کمک کنید. که گل بی‌عیب و خار فقط خداست.

این کتابچه فقط و فقط یک تلاش کوچیکه. تقدیم به شما.
در صحت و عافیت باشید.

یکی از شما ایرانیان
دکتر سید حمیدرضا قادری

فهرست مطالب

- ۷ کرونا چیه؟ از کی شروع شد؟ ممکنه کاردستی بشر باشه؟
- ۱۳ چه فرقی بین کرونا و سرماخوردگی و آنفولانزا هست؟
- ۱۷ قرنطینه یعنی چی؟
- ۲۱ آخرش نفهمیدیم با چی خودمون رو ضدکرونايي کنیم: الکل؟ صابون؟ وایتکس؟ سرکه؟ گلاب؟
- ۲۷ پوست دستام بس که شستم و ضدعفونی کردم، ترک خوردن.. زخم شدن.. چی کار کنیم؟
- ۳۱ چقدر زمان میبره بفهمیم کرونا گرفتیم؟
- ۳۵ علائم کرونا چیه؟
- ۳۹ تشخیص قطعی کرونا چطور ممکنه؟
- ۴۳ چه کسانی بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به ویروس کرونا هستند؟
- ۴۷ مشکوکم! میخوام تست کرونا بدم؟ چه کار کنم؟
- ۵۷ اگر کرونايي بشم باید منتظر چه اتفاقاتی در بدنم باشم؟
- ۶۳ اگر شک داریم که به کرونا مبتلا هستیم به کجا مراجعه کنیم؟
- ۶۷ آیا برای درمان کرونا دارویی قطعی وجود داره؟ آیا واکسن کرونا کشف میشه؟

- ۷۱ چطوری از ابتلا به کرونا پیشگیری کنیم؟
- ۷۹ کی می‌تونیم از قرنطینه خارج بشیم؟
- ۸۳ حالا که کرونا اومده چی بپوشیم؟
- ۸۷ اگه کرونا گرفتیم چی بخوریم زودتر خوب بشیم؟
- ۹۹ با یه مریض کرونایی برخورد داشتیم، چیزی هست بخورم که مریض نشم در آینده؟
- ۱۰۱ درباره فشارخون و دیابت در عصر کرونا
- ۱۰۳ بالاخره واکسن آنفولانزا بزنیم یا نه؟
- ۱۰۹ توی کرونایی همیشه رفت سونوگرافی؟ دندانپزشکی؟ انتقال خون؟ واکسیناسیون بچه؟
- ۱۱۳ توی ایام کرونا رابطه جنسی داشته باشیم؟
- ۱۱۷ توی مطب، در محضر پزشک به چه سؤالی باید پاسخ بدیم؟
- ۱۲۳ راههای ارتباطی ما با شما
- ۱۲۵ منابع
- ۱۳۰ نیایش پانزدهم صحیفه سجادیه

انتظار می‌ره بعد عمری که برای خوندن این کتابچه می‌گذارید
یه چیزای مهمی رو یاد بگیرید،
که شما رو متفاوت از قبل خوندن این کتاب می‌کنه.
اونا چیا هستن؟

کرونا چیه؟
چطور به ریه ما آسیب می‌زنه؟
علایم مهم کرونا چیه؟
وقتی به کرونا مبتلا می‌شیم چه تغییراتی در جسممون رخ می‌ده؟
چطور خودمون رو قرنطینه کنیم؟
چطور از خودمون در برابر ویروس حفاظت کنیم؟
یک پزشک چطور می‌فهمه ما کرونا گرفتیم؟
کی و چند بار باید به پزشک مراجعه کنیم؟
آزمایش‌های کرونا چی هستن؟
چه کسانی بیشتر از بقیه در معرض گرفتاری با ویروس کرونا هستن؟
بعد درمان بیماری کرونا چطوری و کی برگردیم سر کار و کاسیومون؟
تغذیه یک بیمار کرونایی چطوریه؟
چطوری توی خونه محلول ضدعفونی‌کننده الکلی یا کلری درست کنیم؟
چطوری از پوست دست‌هامون در برابر شوینده‌ها حفاظت کنیم؟
واکسن آنفولانزا چیه و چه کسی باید بزنه؟
وقتی به یک پزشک مراجعه می‌کنیم منتظر چه سوالایی باشیم؟

همین اول کار، روی یه چیزایی توافق کنیم:

”این کتابچه قرار نیست راهکار درمانی به شما معرفی کنه. درمان فقط و فقط بر عهده پزشک معالج شماست.“

”مجهولات ما درباره بیماری کرونا، بیشتر از دانش ماست؛ ولی هر روز داریم بهتر و آگاه‌تر می‌شیم. کسی در دنیا وجود نداره که همه‌چیز رو درباره این مریضی بدونه و این یه جنگ تن‌به‌تن و سنگ‌به‌سنگره. باید به هر قیمت و شکلی شده تاب بیاریم. مهم کاهش سرعت همه‌گیری این ویروسه تا کادر درمان نفس بگیرن، دولت‌ها خودشون رو جمع کنن و دانشمندا بتونن نقشه ژن ویروس رو بکشن تا دخلش رو بیاریم. پس طاقت بیار رفیق!“

”از سه چیز ناگزیر، گریزی نیست:

شست‌وشوی مکرر دست و صورت

زدن ماسک

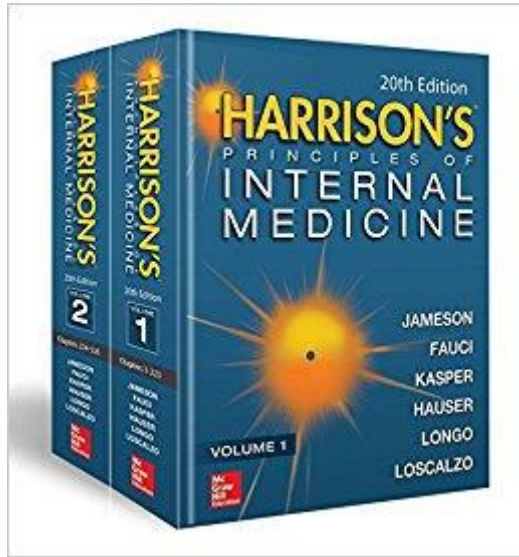
دوری و دوستی؛ حداقل ۲ متر و هر چه بیشتر بهتر

تا کی؟ دست‌کم آخر رمضان ۱۴۰۰“

”این بیماری فعلاً درمان اختصاصی و واکسن نداره. البته فعلاً...“

”زندگی دوی سرعت نیست؛ ترکیبی است از دوی ماراتن و دوی امدادی. باید استقامت داشته باشیم و به هم کمک کنیم تا بتونیم خط پایان رو ملاقات کنیم. مهربانی وظیفه‌ست و تاب‌آوردن واجب. این فرصتیه برای اینکه زندگی بیفته روی دور کند و شتابمون رو کمتر کنیم و همدیگه رو بیشتر و بهتر ببینیم؛ البته با رعایت فاصله اجتماعی. این فرصتیه برای محک‌خوردن ایمان‌ها و انسانیت. پس حواستون بیشتر به هم باشه.“

”این کتابچه راهنما برای افزایش آگاهی شما نوشته شده تا از حیرت و اضطراب خارج بشید. پس دلیل نمیشه اون رو بردارید و ببرید پیش پزشک معالجتون و ازش بخواید خط به خط شبیه این عمل کنه. هر پزشکی برای خودش مجتهده و شاید از روی ادب و تواضع به حرف شما گوش کنه، ولی در هر صورت این کار شما دخالت در درمانه. به پزشک معالجتون اعتماد کنید و البته این حق برای شما محفوظه که در هر مرحله‌ای هستید با خواست خودتون پزشک معالجتون رو عوض کنید.“



این تصویر کتاب دو جلدی طب داخلی هریسونه؛ نسخه ۲۰۱۸ در ۴۱۰۰ صفحه. کتابی ۲۱۰ دلاری که به پول امروز ما می‌شه حدوداً ۶ میلیون تومان. کتابی که معمولاً هر سه یا چهار سال یک بار به‌روزرسانی میشه؛ یعنی نسخه قبلی که با قیمت گزاف تهیه شده باید کنار بره و پزشکان نسخه جدید رو تهیه کنن و بخونن. چون تحولات علم بشری در نسخه جدید منعکس میشه.

این یه جورایی **انجیل پزشکانه**؛ کتاب بالینی همه کسانی که پزشکی خوندن یا می‌خونن. پزشکان دست کم ۵ سال از هفت‌سال نخست تحصیلشون رو در دوره طب عمومی، با این کتاب محشورن. برای نوشته‌شدن خط به خط این دو کتاب قطور، بایست صدها مقاله به دفتر ویرایش این کتاب برسه تا تصمیم بگیرن فلان دارو رو از رده خارج کنن یا فلان علت رو به‌عنوان عامل بروز بیماری معرفی کنن. این در حقیقت میراث مکتوب و ملموس بشری‌ست؛ البته این کتاب، قرآن نیست تا خالقش تحدی کرده باشه که نمی‌تونید حتی مثل یک آیه اون رو بیارید. این کتاب نتیجه فهم و تلاش بشره و نمی‌تونه خالی از خطا یا تناقض باشه ولی مدعیه برای رسیدن به محصول نهایی با رعایت اخلاق پزشکی و تشریفات علمی عمل کرده و در نتیجه اثری قابل احترامه که همگی شما در طول زندگی با یکی از صفحات اون درمان شده یا می‌شید. به‌سختی و با وسواس نوشته و ویراستاری می‌شه و طبیعتاً اجازه بدین قبول نکنیم و قبول نکنید کسی یا کسانی در گوشه‌ای از عالم بدون رعایت همه این سخت‌گیری‌ها مدعی بشن روش درمانی متفاوتی در پیش گرفتن که بهتر از این کتابه؛ مگر اینکه به همین دقت و سخت‌گیری عمل شده باشه.

این‌ها رو گفتم تا بگم که هنوز در فهرست این کتاب هیچ صفحه‌ای برای بیماری کرونا ۲۰۱۹ باز نشده؛ چون نویسندگان این کتاب، ما پزشکان، بیماران، دانشمندان و دولتمردان همزمان با هم در حال تجربه چیزی هستیم که بعدها تبدیل خواهد شد به کلماتی در دل چند پاراگراف در میان چند صفحه این کتاب قطور.

”

«از بیشانی تا چانه» جغرافیای مورد علاقه ویروس‌هاست.
کف دست‌ها هم ایستگاه انتظار ویروس‌هاست.
پس صورت و دست‌ها رو مرتب بشوید.
با چی؟
همین آب و صابون
چقدر؟
به قدر چهار صلوات کامل یا ۲۰ ثانیه.
این کار شاید ویروس رو نکشه، ولی از روی بدنتون پاک می‌کنه.

“

Total deaths

Trend

Compare

Map

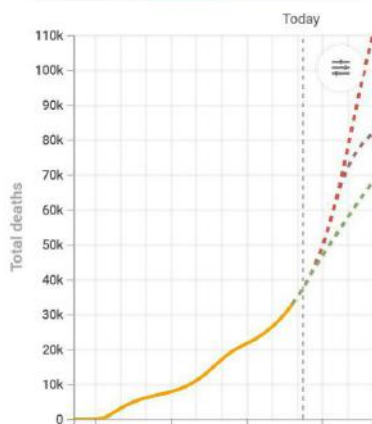
81,900 COVID-19 deaths
based on Current projection scenario by
February 1, 2021

Scenario ⓘ

Projection ×

Easing ×

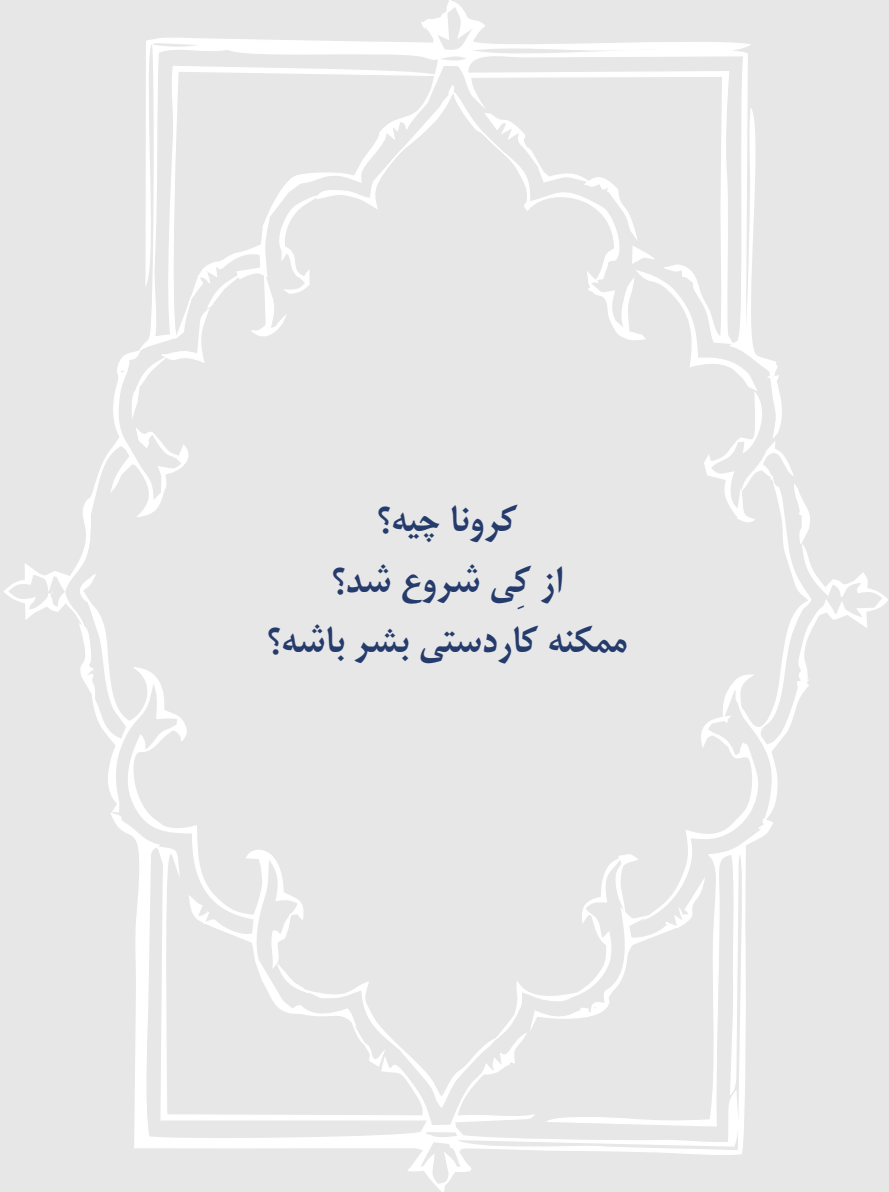
Masks ×



بنابر پیش‌بینی پژوهشکده ارزیابی و بررسی وضعیت سلامتی در جهان (IHME)، تا بهمن ماه ۱۳۹۹، در صورت ادامه روال کنونی تعداد مرگ‌ومیر ایرانیان بر اثر بیماری کرونا به عدد حدوداً ۸۲۰۰۰ نفر خواهد رسید که بیش از دو برابر تعداد مرگ‌ومیر فعلی (۳۷۰۰۰ نفر) خواهد بود. همچنین در صورت اعمال قوانین سخت‌گیرانه و استفاده همگانی از ماسک میزان مرگ‌ومیر کاهش خواهد یافت و در صورت رهاشدن سیاست‌های محدودکننده و شکسته‌شدن قرنطینه‌ها و عدم رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و مصرف ماسک این امکان هست تعداد مرگ‌ومیر به عدد بالای ۱۱۰ هزار نفر صعود کند؛ **یک فاجعه ملی.**

درفواست همایونی
از شما این است:
{ در رفانه بمانید! }





کرونا چیه؟
از کی شروع شد؟
ممکنه کاردستی بشر باشه؟

کروناویروس‌ها از عوامل مهاجم مهم در انسان و حیوان هستند. یک خانواده هزاردستان و هزارفامیل که بیماری ناشی از **کروناویروس جدید با نام «کووید-۱۹»** مال همین ایل و تبار. سال ۲۰۰۲ یکی دیگه از اعضای این خانواده که گویا از گربه‌های چینی ناشی می‌شد، بیماری سارس^۱ رو رقم زده بود و یکی دیگه‌شون توی سال ۲۰۱۲ در خاورمیانه بیماری مرس^۲ رو کلید زد که منشأ اون رو شتر یا جونور دیگه‌ای می‌دونستن. الله اعلم!

کروناویروس ۲۰۱۹ اندازه‌ای بین ۸۰ تا ۱۶۰ نانومتر داره. ویروسی خپل در قیاس با خیلی از ویروس‌ها. این خانواده هفت تا تیره و طایفه دارن:

- 229E (alpha coronavirus)
- NL63 (alpha coronavirus)
- OC43 (beta coronavirus)
- HKU1 (beta coronavirus)
- MERS-CoV (the beta coronavirus that causes Middle East Respiratory Syndrome, or MERS)
- SARS-CoV (the beta coronavirus that causes severe acute respiratory syndrome, or SARS)

و نسل هفتم این خاندان که الان در محضرشون هستیم؛ جناب:

- SARS-CoV-2 (the novel coronavirus that causes coronavirus disease 2019, or COVID-19)

ماه دسامبر سال ۲۰۱۹، درست دم‌دمای سال جدید میلادی، اخبار و تصاویری از شهر *ووهان* در منطقه هوبی کشور چین به بیرون درز کرد از آدم‌هایی که مبتلا به یک ویروس جدید شدن. ویروسی که به‌سرعت در منطقه انتشار پیدا کرد و منجر به ایجاد اپیدمی در سراسر کشور چین شد و بعد همه‌جای دنیا رو طوری درنوردید (به‌جز منطقه قطب جنوب) که در ماه فوریه سال ۲۰۲۰، همون بهمن ماه سال ۱۳۹۸، درست کمتر از دو ماه بعد اپیدمی در چین، سازمان بهداشت جهانی^۳ اعلام کرد جهان مبتلا به پاندمی شده: یعنی عالم‌گیری یک بیماری.

-
1. SARS
 2. MERS
 3. WHO



اعضای این خانواده ویروسی علاقه زیادی به لونه‌سازی و خونه‌سازی در ریه‌ها دارن و تقریباً در اکثر موارد، اولین جایی رو که درگیر می‌کنن راه‌های هوایی شماست که مهم‌ترینش ریه‌هاست. ریه‌ها با آلودگی به این ویروس تخریب می‌شن. نفوذپذیری رگ‌های ریه افزایش پیدا می‌کنه و باعث نشت مایعات از مویرگ‌ها به فضاهای تنفسی می‌شه. همزمان ممکنه ویروس مثل اسب تروآ راه و جاده رو برای باکتری‌های فرصت‌طلب باز کنه و اونا هم بیان و توی ریه شما خیمه بزبن و در نتیجه ریه‌ها که محلی برای اکسیژن‌رسانی به خون هستن، پر می‌شن از خون و عفونت و مایعات و توی این شکرآب ناخوشایند، تنها چیزی که تبادل نمیشه، اکسیژنه. سطح اکسیژن خون در گردش که برای زندگی ما حیاتیه، پایین میاد و بیمار به تنگی نفس و سرفه دچار می‌شه و در مراحل نهایی دچار نوعی خفگی از داخل می‌شه. در کنارش ممکنه عفونت از راه دیواره‌های آسیب‌دیده ریه و هر جای نفوذپذیر دیگه به داخل بدن راه باز کنه و بقیه اعضای حیاتی بدن مثل قلب، مغز، کلیه و کبد رو هم درگیر کنه و با چیز خطرناکی روبه‌رو بشیم که چالش درمان در پزشکیه: شوک عفونی سراسری.

این وسط ویروس‌ها یک قابلیت خاص و نگران‌کننده هم دارن؛ همون چیزی که تا کنون مانع شده بتونیم ویروسی مثل HIV رو که عامل بیماری ایدز، درمان کنیم یا برای برخی ویروس‌ها واکسن تهیه بشه. اون چیه؟ قابلیت جهش‌پذیری در ژن‌ها که باعث می‌شه ویروس تغییر چهره بده و سیستم ایمنی ما نتونه خوب اون رو شناسایی و محو کنه. این قابلیت در ویروس کرونا ۲۰۱۹ یا عامل بیماری کرونای این روزها هم وجود داره.

به هر حال با دشمنی حقیر در ابعاد ولی نابه‌کار در روش و منش روبه‌رویم که بسیار ضعیفه ولی اگر بتونه نفوذ کنه و تکثیر بشه و آدمی هم با ناپرهیزی و اضطراب بهش کمک کنه، این قابلیت رو داره که مثل موربانه بی‌سرور و قدر بخوره و بجوه و وقتی صداس در بیاد که دیر شده.

ترسناکه؟ البته چیزهای ترسناک‌تری از کرونا در زندگی وجود دارن. ولی به‌جای ترس، بهتره هوشیار باشیم و مطلع.

در حال حاضر اطلاعات موجود به ما می‌گن بیماری کرونای ۲۰۱۹، از اواخر سال ۲۰۱۹ میلادی در چین شروع شده. چیزی حوالی آذر و دی ماه شمسی و برای اولین بار به‌صورت رسمی، ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۸ اعلام شد که در ایران هست و قربانی گرفته.

منشأ دقیق این ویروس و اینکه **مریض صفر** (اولین مریضی که مبتلا به این ویروس شده) کی و کجا بوده، هنوز **نامشخصه**. اینکه آیا این ویروس دست‌ساز بشره و توطئه‌ای در جریان، همیشه یک گزینه روی میز بوده درباره هر تحول و اتفاق خوشایند و ناخوشایندی در جهان.

”
در دنیایی زندگی می‌کنیم
که عملاً هر چیزی ممکنه جز
وجود شریکی برای خداوند.
“

با این حال فکرکردن به توطئه‌بودن این بیماری یا دست‌سازبودنش در حال حاضر کمترین کمکی به ما نمی‌کنه که هیچ، شاید رهنز عقل و تدبیر هم باشه. این حرف‌ها شاید به درد تاریخ پزشکی یا سیاسی بخوره ولی به کار زندگی در لحظه ما اصلاً.

تاریخ رو بعدها می‌نویسن و بعدترها
می‌خونن ولی ما الان در حال **زندگی** هستیم و
بایست دم رو غنیمت شمرد.

یک سیل از مبدایی نامشخص راه افتاده و در راهه و تا قربانی بیشتری نگرفته باید مقابلهش به هر شکلی می‌تونیم مانع ایجاد کنیم، سرعتش رو بیاریم پایین، نفس بگیریم، فکرامون رو جمع کنیم، عزیزانمون رو بفرستیم جاهای امن‌تر تا یواش‌یواش بتونیم یک روزی جلوش سد بسازیم.

هر روز بر شمار مبتلایان و قربانیان کرونا افزوده می‌شه و البته تعداد کسانی که بعد ابتلا به این ویروس بهبود پیدا کردن و احتمالاً الان دارن با تبسم این سطرها رو می‌خونن یا کنار شما سر سفره حاضرین، چند برابر کسانی که از دست دادیم و همین نکته، بسیار امیدوارکننده‌ست.

کرونا چیه؟ از کی شروع شد؟ ممکنه کاردستی بشه یا نه؟

با قصه و غصه کرونا



”

یک نکته مهم که تا پایان کرونا بهتره آویزه گشتون کنید،

اینه:

از کسانی که اینور و اونور، خاصه در فضای مجازی مرتب منمنم گویان مدعی هستن که حقایقی رو درباره کرونا کشف کردن و یا درمانی یافتن که بقیه بهش توجه نکردن، همیشه پرهیز کنید و به سخنانشون با دیده شک و تردید نگاه کنید. وقت، عمر و انرژی ما محدوده و فرصت آزمون و خطا نداریم.

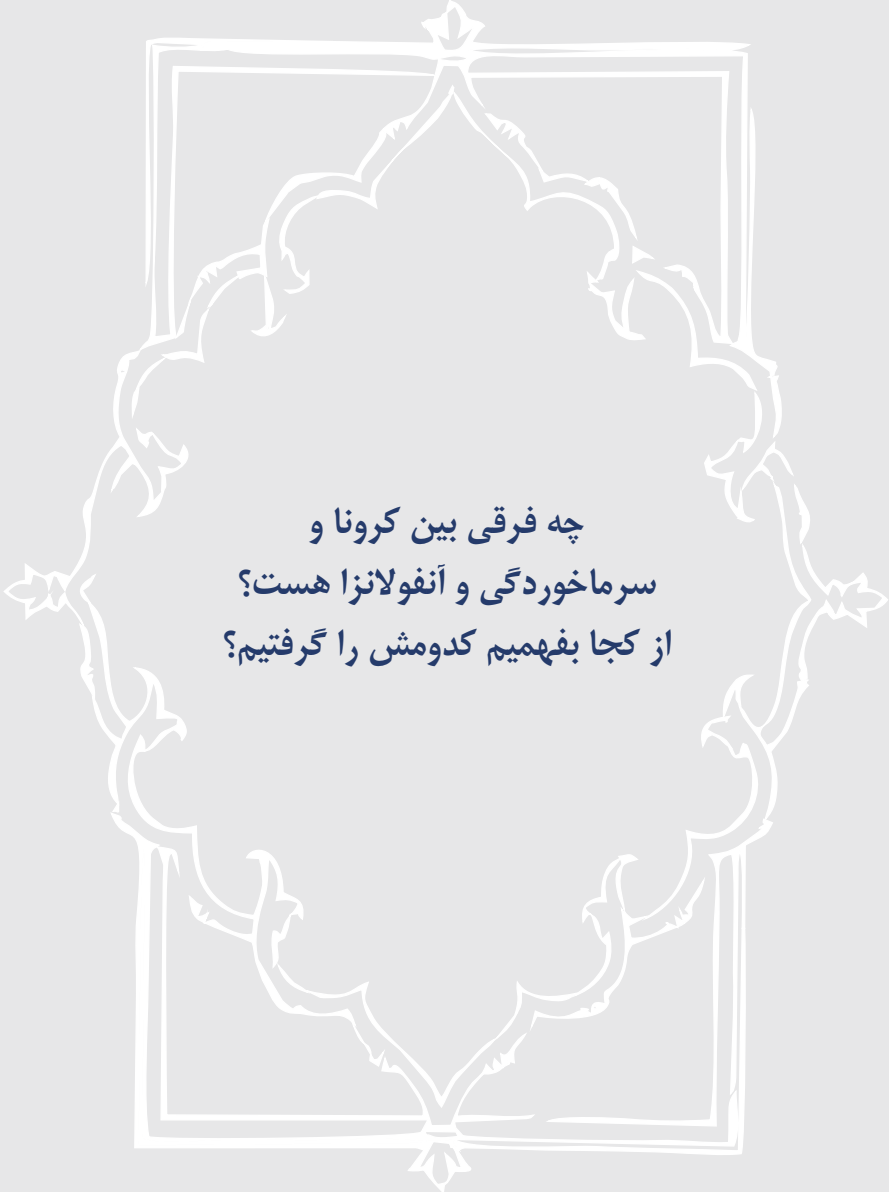
“



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

نمیزارم بری آرایشگاه
همینجوری فوشگی!





چه فرقی بین کرونا و
سرماخوردگی و آنفلانزا هست؟
از کجا بفهمیم کدومش را گرفتیم؟

عامل‌های بیماری کرونا، سرماخوردگی، آنفولانزای فصلی با هم متفاوتن؛ اگرچه همگی از رده ویروس‌ها هستن. یک زمانی در ابتدای شیوع کرونا یک دغدغه‌ای وجود داشت که بین این سه تا فرق گذاشته بشه. یعنی علائمی که ممکنه به کمک اون‌ها تشخیص داد کدومش رو گرفتیم، یاد بگیریم و بعد اقدام به درمان یا مراجعه به پزشک کنیم. اما با همه‌گیری یا بهتره بگیم عالم‌گیری کرونا، عملاً الان نحوه مواجهه با این سه بیماری فرق کرده. یعنی الان هر علامتی شبیه سرماخوردگی رو کرونا در نظر می‌گیریم مگر خلافتش ثابت بشه. صریح و واضح بخوام بگم، می‌شه این:

”
اگر انگشت کوچیکه پای
شما به پایه میل بگیره و بشکنه
تشخیص کروناست مگر خلافتش
اثبات بشه! به همین صراحت.
“

پس هر علامتی داشتید اصل اینه که کروناست. اما خب ممکنه در نهایت یک حساسیت فصلی از کار در بیاد یا یک سرماخوردگی؛ ولی ارزش تشخیص به موقع کرونا و جداسازی و قرنطینه افراد مبتلا یا مشکوک اونقدر زیاده که می‌صرفه چنین رویکرد سخت‌گیرانه‌ای به قصه داشته باشیم. پس علائمی مثل عطسه، آبریزش بینی، بدن درد، تب که تا سال قبل نشونه‌های سرماخوردگی بودن، الان می‌تونه نشونه‌های کرونا باشن. علت هم اینه که به تجربه دیده شده در بسیاری از موارد، کرونا در روزهای اول با علائمی مشابه علائم سرماخوردگی شروع می‌شه. حالا اگر به فرد بگیم این سرماخوردگیه، ممکنه دست به اقداماتی بزنه که منجر به گسترش ویروس کرونا بشه که خب زیاد رخ داده.

در این وضعیت چه کنیم؟ وقتی نمی‌دونم سرما خوردم؟
حساسیته؟ آنفولانزاست؟ کروناست؟

سوم: فاصله اجتماعی
رو در بیرون که رعایت
می‌کنی هیچ! در منزل
هم حداقل تا دو متر
از بقیه دور بشین و دور
بخواب و دور بایست.

دوم: ماسک‌زدن رو
سخت‌گیرانه حتی در
منزل پی بگیر؛ مگر
وقت خواب.

اول: از جمع کاملاً کناره
بگیر و اگر می‌تونی
مرخصی استعلاجی بگیر
و در منزل بمون دست
کم ۳ تا ۷ روز.

چه فرقی بین کرونا و سرماخوردگی و آنفولانزا هست؟
با قصه و عصبه کرونا



چهارم: رژیم غذایی رو به سمت غذاهای آب‌پز و بخارپز و خانگی و کاملاً عاری از سرخ‌کردنی و فست‌فودها تغییر بده.

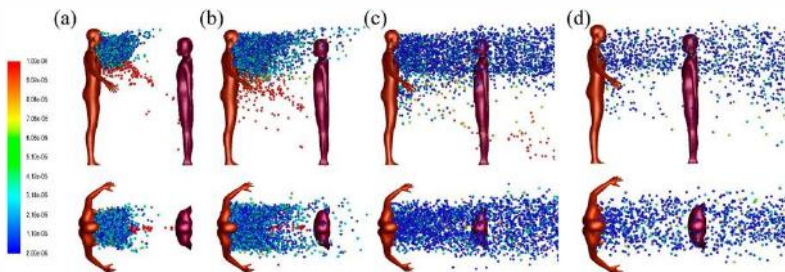
پنجم: گوش‌به‌زنگ باش و خودت رو تحت نظر بگیر که آیا بعد سه روز، علائم به سمت بدترشدن یا **علائم شاخص کرونا** تغییر می‌کنه یا نه و اگر علائم بدتر شدن، حتماً به یک پزشک مراجعه کن و اگر بهتر شدی تا پایان روز هفتم این وضعیت سخت‌گیرانه رو ادامه بده. چیزی رو از دست نمی‌دی، مطمئن باش!

ششم: رعایت بهداشت شخصی شامل شست‌وشوی مرتب دست و صورت با آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه رو مکرر رعایت کن. هیچ سرفه و عطسه‌ای نکنی مگر داخل دستمال کاغذی یا ناحیه داخل آرنج.

هفتم: مطلقاً به افراد در معرض خطر نزدیک نشو!

به این **هفت** کاری که رعایت می‌کنی، می‌گیم **قرنطینه نسبی**.

دقت کنید در صورتی که یک فرد کرونایی یا ناقل ویروس کرونا سرفه کنه می‌تونه حداقل **تا ۲ متر** ذرات معلق حاوی ویروس رو پخش کنه؛ چقدر؟ ۲ متر. به تصویر زیر نگاه کنید:



و این اهمیت زدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی رو برای همه افراد جامعه به‌ویژه بیمار یا ناقل کرونا گوشزد می‌کنه. در هوای خشک پاییز و زمستان وسعت پخش این ذرات ناشی از سرفه می‌تونه بیشتر هم بشه.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

از چھینج فاصلہ **دوستری**

توبوں شکل ماہت **یرم**





قرنطینه یعنی چی؟

این اسم قرنطینه آدم رو خیلی یاد شهر قسطنطنیه می‌ندازه ولی خب هیچ ربطی به هم ندارن علی‌الظاهر. ولی درستش اینه که بدونید **دو تا واژه مهم** داریم: **جداسازی** یا همان ایزولاسیون و یکی هم **قرنطینه** که عموماً ما این دو تا رو یکی می‌دونیم ولی با هم متفاوتن. جداسازی یعنی **فرد بیمار یا مشکوک** به بیماری رو از بقیه **جمعیت سالم** جدا کنیم تا مرضی رو به بقیه ندن؛ مثل همین کاری که با بیمار کرونایی می‌کنیم.

قرنطینه یعنی **یک جمعیت** رو که شاید همگی سالم باشند، شاید هم نه، از بقیه جمعیت‌ها جدا می‌کنیم تا این جمعیت مریض نشن یا بتونیم مرضی احتمالی توی این جمعیت رو ردیابی کنیم و نگذاریم از دایره این شهر یا محله بیرون بره؛ مشابه کاری که در چین انجام شد و یک شهر یا استان رو قرنطینه کردن و راه‌های ارتباطی رو بستن تا رفت و آمد تحت نظارت باشه.

در حقیقت جداسازی فردمحوره و قرنطینه جمعیت‌محور.
با این همه چون واژه قرنطینه خیلی واژه پرکاربردتریه ما هم اینجا جداسازی و قرنطینه رو یک کاسه می‌کنیم.

اما وقتی می‌گیم فلانی رو یا فلان خانواده رو قرنطینه کنید، یعنی دقیقاً چی؟
اول باید بگیم که دو جور قرنطینه داریم:

قرنطینه نسبی برای کسی که مشکوکیم بهش و بیشتر می‌خوایم وضعیتش رو زیر نظر بگیریم تا تکلیفش معلوم بشه و فرق‌های کوچیکی با قرنطینه مطلق داره؛ مثلاً مدت‌زمانش کمتره و بگیر و ببندهاش هم همین طور. ولی در کل قرنطینه است دیگه.

قرنطینه مطلق برای کسی که درباره بیماربودنش شکمون خیلی نزدیک به یقینه، یا قطعاً می‌دونیم طرف کرونا داره و یک جداسازی کامل و سخت‌گیرانه‌ست.

البته این رو هم اضافه کنم که کلاً یک جور قرنطینه بیشتر نداریم و اون هم قرنطینه مطلقه، ولی از اون جایی که رعایت قرنطینه مطلق برای همه افراد مشکوک و در معرض خطر ... هزینه گزاف اقتصادی و اجتماعی و خانوادگی به همراه داره و تجربه این چند ماه هم نشون داده که نمی‌شه روی این نوع قرنطینه در ابعاد وسیع حساب باز کرد، پس واقع‌بینانه از قرنطینه نسبی هم نام بردیم.



آداب کلی قرنطینه مطلق بیمار کرونایی

فرد باید در یک اتاق که به سمت بیرون تهویه داره تنها باشه؛ اگر امکان تهیه چنین اتاقی هست.

اگر امکان تهیه یک اتاق مجزا نبود، بهتره یک بخش از خانه رو با پرده برزنتی یا چیزی شبیه اون از بقیه خونه جدا کنید و فرد پشت این پرده قرنطینه بشه.

روزی دو تا سه مرتبه بستگی به شرایط آب و هوایی در و پنجره قرنطینه رو باز کنید تا هوای کهنه بیرون بره و هوای تازه داخل بشه.

ورود و خروج فرد به این اتاق باید خیلی محدود و حداقلی (نهایت برای استفاده از حمام یا دستشویی) باشه.

اگر کسی جهت پرستاری به این اتاق رفت و آمد داره، هر بار قبل و بعدش باید دست و صورتش رو با آب و صابون بشوید و فاصله حداقل **۱ متری** رو از طرف حفظ کنه.

فرد بیمار خارج از محوطه قرنطینه باید از بقیه افراد **۴ متر** فاصله داشته باشه؛ همون دوری و دوستی خودمون.

بیمار باید ماسک بزنه؛ حتی توی اتاق خودش جز وقتی که می‌خواد بخوابه.

تغذیه رو از تغذیه معمول به سمت تغذیه بیمارستانی/قرنطینه‌ای ببره.

ملاقات ممنوع می‌شه مگر از طریق ویدیو کال و این جور برنامه‌های ارتباطی.

در کنار بسترش ابزار حفاظت فردی و بهداشت شخصی مثل ماسک، دستکش، دستمال کاغذی، اسپری الكل یا ژل‌های ضد عفونی کننده مهیا باشه.

یک یا حداکثر دو نفر مشغول پرستاری از بیمار میشن که اون‌ها هم باید در تمام مدت مواجهه با فرد قرنطینه شده ماسک داشته باشند و بعد نسبت به ضد عفونی خودشون اقدام کنند.

اگر حمام و دستشویی بیمار کرونایی اختصاصیه کافیه فقط روزی یک بار شسته و ضد عفونی بشه اما اگر مشترک سعی کنید روزانه دست کم سه تا چهار بار بشوییدش.

بهتره لباس‌های بیمار کرونایی که به خون یا استفراغ یا مدفوع آلوده هستند رو با رضایت خودش دور بیندازید. باقی لباس‌های وی رو میشه در لباسشویی در دمای حدود ۶۰ درجه شست و بعد خشک کرد و اتو زد.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.



این روز احم میگذره، فاطمه میسه

.....

آخرش نفهميديم با چي
خودمون رو ضد کرونایي کنيم:

الکل؟

صابون؟

وايتکس؟

سرکه؟

گلاب؟

چه قبل اومدن کرونا چه الان شما همیشه موظف بودی و هستی قبل خوردن و آشامیدن، بعد هر خریدی، وقتی صبح از خواب بلند میشی، وقت شیردادن به طفل، وقت رفتن و بازگشتن از عیادت بیمار، وقت رسیدن به خانه، دست و صورتت رو بشویی؛ با همین آب و صابون. الانم فرقی با قبل نکرده بزرگوار!

فقط الان باید در این شست‌وشو دقت و فراوانی بیشتری به کار ببری و مثل قبل گربه‌شور نکنی. دست کم هر بار شست‌وشو باید ۲۰ ثانیه باشه. نیاز به شوینده خاصی هم نیست. آب و صابون کفایت می‌کنه ولی...

اگر از نزد یک بیمار کرونایی می‌یای
اگر جایی هستی که آب و صابون در دسترس نیست
اگر دستت آلوده به ذرات دهان و بینی یک فرد کرونایی یا مشکوک به کروناست
اگر خودت مبتلا یا مشکوک به کرونایی
در اون صورت می‌تونی از ترکیبات ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰٪ برای دستت و نه صورتت استفاده کنی.

فرقی هم نمی‌کنه صابون جامد یا مایع!
ضمناً سرکه، گلاب و اسفند هر تاثیری داشته باشند، تاثیری رو کشتار و ویروس کرونا ندارند.
حالا..

اگر در منزل بیمار کرونایی دارید و اون رو قرنطینه کردید یکی از نکات مهم، ضدعفونی کردن وسایل و مکان بستری و مراقبت از این بیمار و سطوح مشترک که شما و او باهاش ارتباط دارید؛ مثل حمام و دستشویی‌ها. برای این کار نیاز هست شما کمی درباره نحوه درست کردن محلول‌های ضدعفونی بدونید.

احتمالاً شما اسم وایتکس رو شنیدید. بوی آزاردهنده‌ای داره و از سفیدکننده‌هایی که عموماً مادران خانه‌دار و نظافت‌چی‌های ادارات ازش استفاده می‌کنن.
این ضدعفونی‌کننده ماده اصلی تشکیل‌دهنده‌ش کلره که در استخرها هم استفاده می‌شه و یک ضدعفونی‌کننده قوی و البته ارزونه و در مقادیر بالا می‌تونه خطرناک باشه.

برای تمیزکاری و ضدعفونی کردن
سطوح معمول، اسپری
محلول‌های حاوی اتانول ۷۰ درصد،
خوب و مؤثره.

برای شست‌وشو و تمیزکاری **دست**
و **صورت** فقط از آب و صابون
استفاده کنید؛ حالا چه صابون جامد
چه مایع.



ولی در صورت نبود الکل ۷۰ درصد و یا در صورت نیاز به ضد عفونی کردن سطوح به شدت آلوده، مثل محل بستری بیمار کرونایی و سطوح آلوده به ترشحات و آلودگی‌های این بیماران یا ضد عفونی سازی سطوح محل‌های پر تردد در متروها و فرودگاه‌ها و اداره‌جات و... می‌شه از محلول‌های حاوی کلر که یکیش همین وایتکسه استفاده کرد.

اما چطور اون محلول کلری مدنظر رو تهیه کنیم؟
ما دو جور محلول ضد عفونی کننده کلری نیاز داریم:

قوی که بهش می‌گیم ۱ به ۱۰ که به درد ضد عفونی کردن سطوح به شدت آلوده با خون و ترشحات بیمار کرونایی می‌خوره.

متوسط که بهش می‌گیم ۱ به ۱۰۰ که به درد ضد عفونی کردن سطوح معمول آلوده (اگر محلول‌های حاوی الکل یافت نشد) و البسه بیمار و کادر درمان و تجهیزات پزشکی مخصوص معاینه و درمان بیمار کرونایی می‌خوره.

حالا چطور درستشون کنیم؟

برید از بازار وایتکس بخرید. روش نوشته محلول هیپوکلرید سدیم ۵ درصد.
ماسک و دستکش بزنید.

اگر جایی که می‌خواید ضد عفونی کنید، اتاق قرنطینه بیمار تونه، اول او رو به جایی محفوظ منتقل کنید.

مواظب چشمان خودتون باشید.

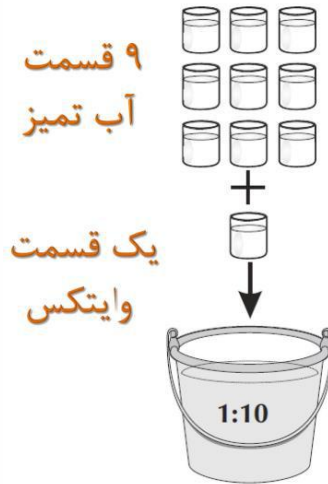
اگر آلودگی مشهودی هست مثل رد خون، مدفوع، خلط سینه، مواد استفراغی یا لوازم مصرفی بیمار کرونایی، اول اونا رو کامل بردارید.

در جایی که تهویه هوا مناسبه مثلاً حیاط، تراس یا جایی که پنجره بازی در کنار تون هست، محلول وایتکس رو به شکل زیر با آب سرد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلرید سدیم می‌شه و اون رو از کارایی می‌اندازه) مخلوط کنید تا رقیق بشه.

محلول‌های سفید کننده یا همون وایتکس عموماً هیپوکلرید ۵٪ هستن.

۱ لیوان وایتکس رو با ۹ لیوان آب سرد شهری مخلوط کنید: می‌شه محلول قوی کلری.

۱ لیوان وایتکس رو با ۹۹ لیوان آب سرد شهری مخلوط کنید: می‌شه محلول متوسط کلری.



هنگام ضدعفونی کردن خودرو و اماکن سرپسته مثل حمام یا دستشویی این اماکن باید خالی از افراد و دارای تهویه مناسب باشن.

این محلول باید روزانه تهیه بشه؛ چون کارایی اون پس از گذشت ۲۴ ساعت کم میشه. ابتدا یه دستمال نخی تمیز بردارید و با این محلول خوب آب‌گیری کنید. فشارش بدید تا آب اضافیش گرفته بشه. دستمال رو روی سطوح بکشید، طوری که مطمئن بشید همه سطح خیس شده. رطوبت ناشی از محلول ضدعفونی‌کننده باید به‌صورت خودبه‌خودی خشک بشه. حدود ۱۰ دقیقه باید صبر کنید تا این محلول اثر خودش رو بگذاره.

بهتره وقتی سطحی رو با مواد کلری ضدعفونی می‌کنیم بعدش اون سطح رو بشوییم یا دست کم با دستمال مرطوب تمیز آبکشی کنیم.

اگر می‌خواید تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر اون رو ضدعفونی کنید، اونا رو در این محلول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور کنید. سپس آب بکشید و بگذارید در معرض هوا خودبه‌خود خشک بشن.

از الکل‌های صنعتی به‌طور جدی، پرهیز کنید. این الکل‌ها حاوی متانول یا الکل چوب هستند که بسیار خطرناکن. الکی که برای دوره کرونا لازم دارید «اتانول» نام داره.





معمولاً همه جا اتانول ۷۰ درصد هست ولی اگر اتانول با غلظت ۹۶ درصد دیدید، به این معنا نیست که چون غلیظتره، قوی تره. نه! این الکل ها توان نفوذشون به داخل ویروس کمتره چون مثل چایی دو رنگ غلظت بالای الکل باعث غوطه ورشدن ویروس می شه، نه کشته شدنش. پس باید اونا رو به الکل ۷۰ درصد تبدیل کنید.

توی یک ظرف سه لیوان اتانول ۹۶ در صد
رو با یک لیوان آب جو شیده شهری قاطی
کنید تا اتانول ۷۰ درصد داشته باشید.

هشدار

سفیدکننده ها مثل وایتکس، موجب خوردگی در فلزات می شن و به سطوح رنگ شده صدمه می زنن. اگر سفیدکننده به چشمتون وارد شد، بلافاصله به مدت ۱۵ دقیقه چشمتون رو با آب بشویید و با یک پزشک مشورت کنید.

به هیچ وجه ترکیبات زیر را با هم مخلوط نکنید:

جوش شیرین و سرکه (خطر انفجار) / سرکه و آب اکسیژنه / وایتکس و سرکه / وایتکس و الکل
از به کاربردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی مثل جوهرنمک جداً پرهیز کنید؛ چون تولید گاز سمی می کنن.

سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیره گاز سمی آزاد می کنه پس اون رو در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار بدین. وایتکس ها با گذشت زمان تجزیه می شن؛ پس الکی وایتکس انبار نکنید.

ویروس کرونا تا ۹ ساعت می تونه روی پوست بدن زنده بمونه.

این ویروس ظرف ۱۵ ثانیه توسط ترکیبات الکی از کار می افته.

و با یک شست و شوی ۲۰ ثانیه ای با ترکیبات شوینده صابونی از روی بدن شسته میشه.

خریده های بیرون خانه رو کافیه با همان آب و صابون بشویید.

در کل احتمال انتقال ویروس از سطوح غیرزنده _ در و دیوار و اجسام جامد .. _ و خوراکی ها خیلی کمتر از ارتباط نزدیک با نفس و عطسه و سرفه یک بیمار کرونایی یا یک شهروند ماسک نزن لجوجه!

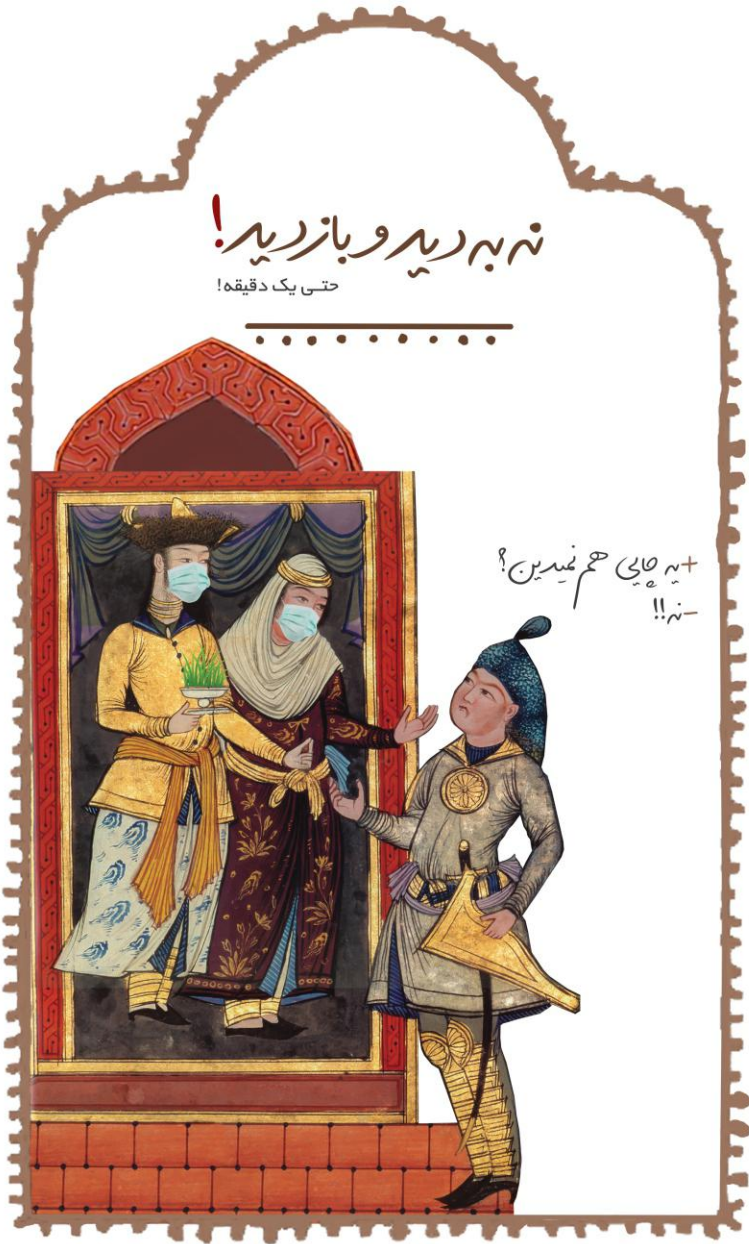
احتمال ایجاد حساسیت پوستی و ریوی در اثر استفاده وسواس گونه یا نادرست از ترکیبات الکی و وایتکسی هست.

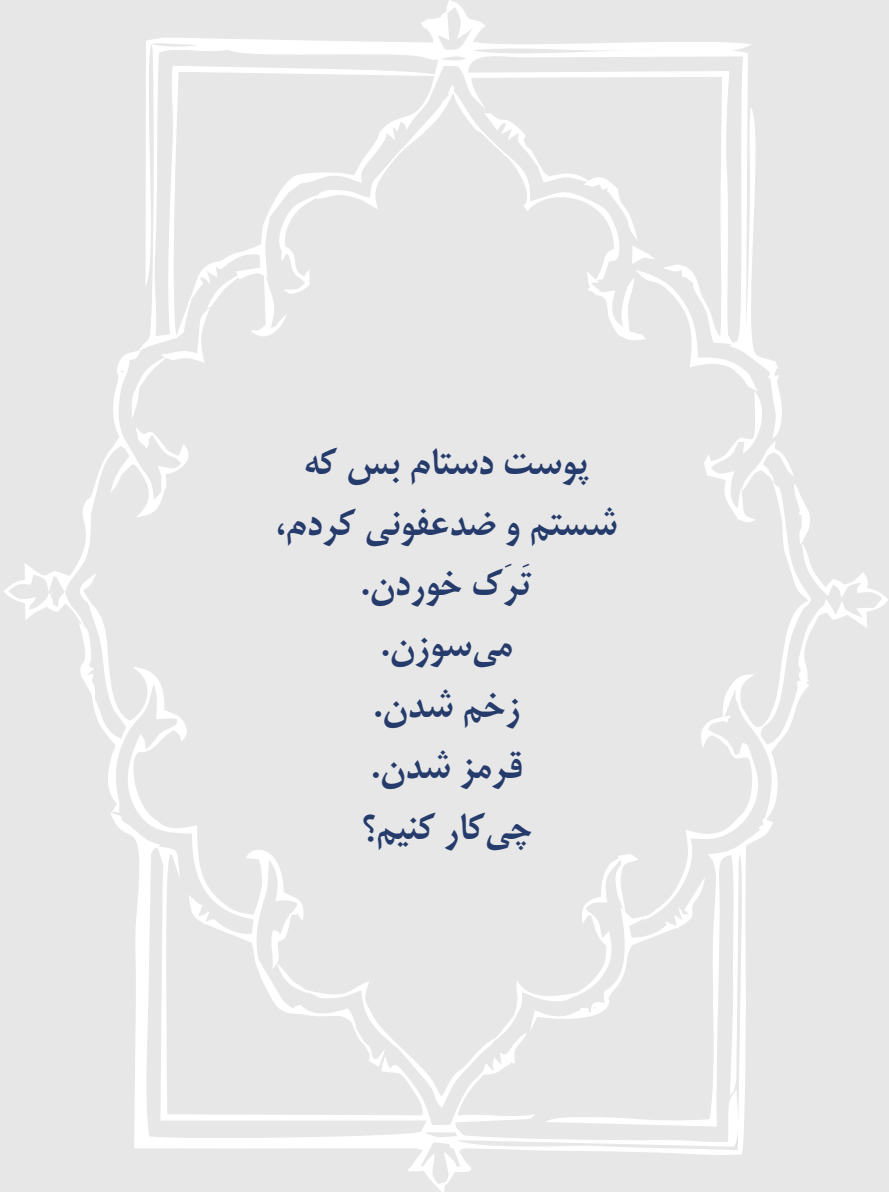


اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

نه به زید و باز زید!

حتی یک دقیقه!





پوست دستام بس که
شستم و ضد عفونی کردم،
ترک خوردن.
می سوزن.
زخم شدن.
قرمز شدن.
چی کار کنیم؟

یکی از مشکلات دوران کرونا ایجاد حساسیت پوستی در کسانی است که مرتب دست و صورتشون رو می‌شویند.

معمولا این افراد از چی شکایت دارند:

پوست دست و صورتمون خشک شده، قرمز شده، به خارش افتاده، ترک خورده، از محل زخم یا ترک خون می‌یاد، پیر شده، از رخت و ریخت افتاده، حساس شده و..

در صورتی که این حساسیت پوستی منجر به زخم‌های خونریزی‌دهنده یا ترک‌های عمیق بشه، بهتره حتما به یک متخصص پوست و مو مراجعه کنید.

اما به طور کلی در بازار دارویی کشور محصولات تجاری _ بهداشتی‌ای هستن که استفاده مداوم از اون‌ها کمک می‌کنه پوست دست‌ها و صورت‌ها کمتر دچار این مشکل بشه و میزان مراجعه به متخصصین پوست و مو هم کمتر بشه.

توصیه‌های کلی

بهتره هر روز حداقل ۵ لیوان آب بخورید. میوه و سبزی تازه هم مصرف کنید.

برای شست‌وشوی دست‌ها از آب گرم - نه سرد و نه داغ - استفاده کنید.

بهتره هنگام ضدعفونی کردن محیط و اجسام چه با الکل چه با ضدعفونی‌کننده‌های کلری از دستکش استفاده کنید. محیط هم تهویه خوبی داشته باشه.

بهتره بعد هر بار تماس پوست دست یا صورتتون با مواد شوینده، حالا هر چی می‌خواد باشه، اون قسمت رو با کرم‌های نرم‌کننده و مرطوب‌کننده پوشش بدید. چون معمولا محصولات صابونی، شوینده و ضدعفونی‌کننده در درازمدت رطوبت پوست رو کم می‌کنند. هوای سرد و خشک این روزها هم اون رو تشدید می‌کنه.

بهترین زمان مالیدن کرم اندکی بعد شست‌وشو است. اول دست یا صورت رو با یک پارچه نخی نرم یا دستمال کاغذی آب‌گیری کنید و بعد وقتی هنوز کمی رطوبت روی پوست باقیه کرم رو خوب به همه سطوح خاصه بین انگشت‌ها بمالید.



صابون‌های کمترقلیایی که به نین معروفند بهتر از صابون‌های معمولی هستند که به شدت قلیایی بوده و پوست را حساس می‌کنند.

ساده‌ترین مرطوب‌کننده یا نرم‌کننده کرم‌های وازلین هستند و بعدش روغن گلیسرین یا روغن بادام.



اما اگر دنبال محصولات قوی‌تر، شکیل‌تر یا تخصصی‌تر هستید ترکیبات زیر کمک‌کننده هستند:

- ترکیبات *اوره* / *اوسرین* ۵ یا ۱۰ درصد که حاوی چرب‌کننده‌های نافذ و قوی هستند.
- ترکیبات مرطوب‌کننده که روی اون‌ها از عباراتی مثل *Hydrating* یا *Intensive Moisturising* استفاده شده و قدرت نفوذ و مرطوب‌سازی بیشتری دارند.

استفاده از گلاب یا ترکیبات حاصله از گلاب به عنوان پاک‌کننده و نرم‌کننده هم برای لطافت پوست خوبه اما دقت کنید گلاب به ریشه‌های موهای سر و صورت نرسه.

حتما و حداقل سه بار در روز از ترکیبات نرم‌کننده، چرب‌کننده یا مرطوب‌کننده استفاده کنید که یک وعده اون باید پیش از خواب شب باشه.

بهتره هر بار بعد هر شست‌وشو یا ضدعفونی‌سازی پوست دست و صورت، اون‌ها رو با محصولات نرم‌کننده یا چرب‌کننده ماساژ بدید تا اثر خشک‌کنندگی مواد شوینده کمتر بشه.

در استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی مرطوب‌کننده و نرم‌کننده، تداوم و استمرار استفاده نقش مهمی داره.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) خیلی ریز در جواب ماندگاری کرونا
روی سطوح می‌گه:

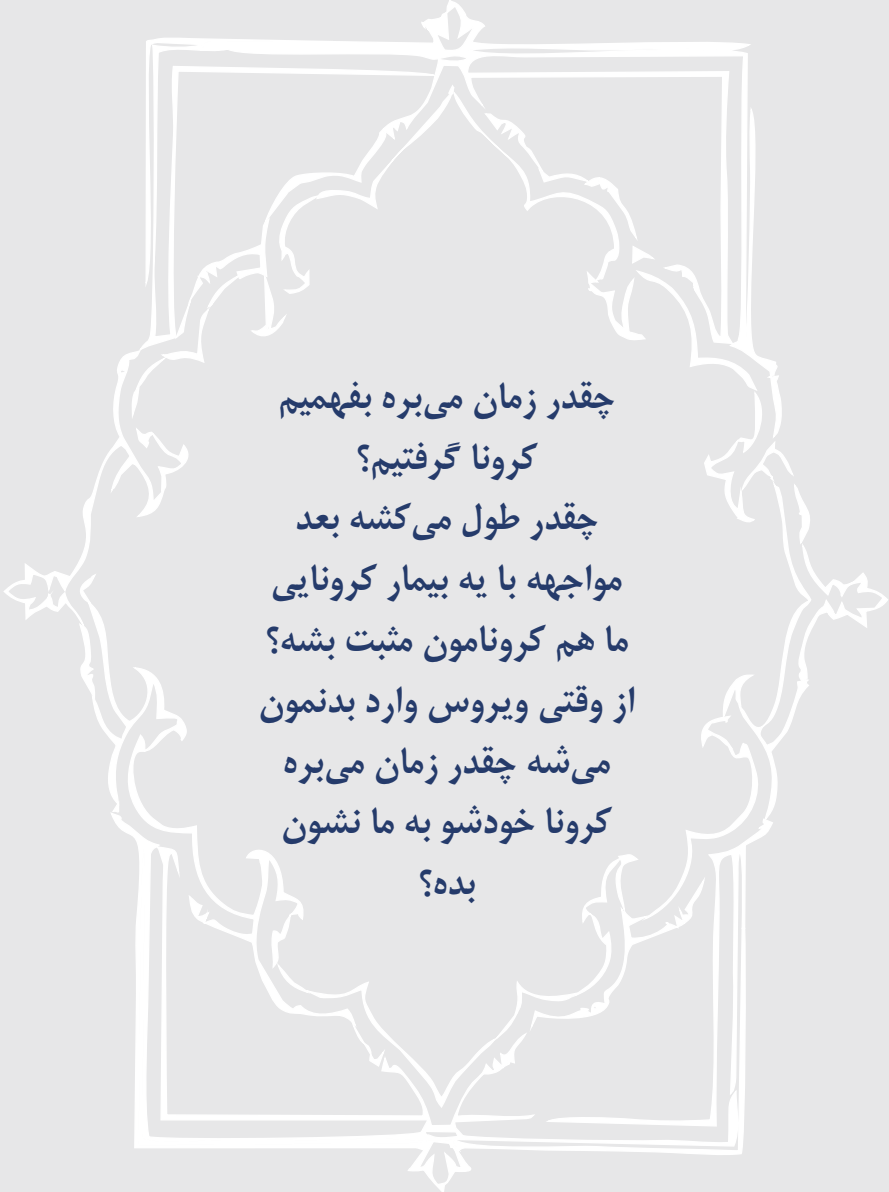
اسیر شدیم با این سوالاتون بخداهااا. ببین یه تحقیقاتی انجام شده
و انجام خواهد شد، اما مساله این نیست که ویروس چند ساعت یا
چند روز روی سطوح می‌مونه. مساله این است اون دستت که زدی

به در و دیوار نزنن به چشم و چالت!

شما فرض بگیر **احتمالا** همه چیز آلوده س.

همین!





چقدر زمان می بره بفهمیم
کرونا گرفتیم؟
چقدر طول می کشه بعد
مواجهه با یه بیمار کرونایی
ما هم کرونمون مثبت بشه؟
از وقتی ویروس وارد بدنمون
می شه چقدر زمان می بره
کرونا خودشو به ما نشون
بده؟

بگذارید این طوری بگیم که از وقتی ویروس کرونا وارد بدن فرد می‌شه، به‌طور متوسط بعد از ۴ تا ۷ روز اولین علائم آشکار می‌شن که به این مدت زمان که طول می‌کشد تا ویروس خودنمایی کنه، می‌گن دوره زندگی مخفیانه ویروس یا دوره کُمون. توی همین دوره‌ست که ممکنه فرد بی‌محابا، ویروس توی بدنش رو به بقیه هم بده؛ چون از وجود این مهمون ناخونده در بدنش بی‌خبره. پس خیلی برامون مهمه این افراد شناسایی و قرنطینه بشن. البته اگر بخوایم دقیق‌تر و بر اساس تجربه یک سال اخیر در مواجهه با کرونا حرف بزنیم، دوره زندگی مخفیانه ویروس کرونا می‌تونه ۱ تا ۱۴ روز باشه. یعنی ۱ روز بعد ورودش به بدن خرابکاری رو شروع کنه یا حتی بگذاره دو هفته بعد خودنمایی و قدرت‌نمایی کنه. ولی عمدتاً دیدن که ظرف ۴ تا ۷ روز خودش رو نشون می‌ده.

حالا بیا فرض کنیم ما بی‌خبر از همه‌چیز با یکی **ارتباط نزدیک** داشتیم که چند روز بعد می‌فهمیم تست کروناش مثبت شده یا حالش بد شده افتاده توی خونه و خلاصه مبتلا به کرونا یا خیلی مشکوک به کروناست، در این صورت ما باید چه کنیم؟

در این صورت، شما مشکوک به کرونا هستی. دقت کنید هر کس مبتلا به کرونا می‌شه یا مشکوک به کرونا اعلام می‌شه، می‌تونسته از دو روز قبل اعلام کروناش تا ۱۴ روز بعدش هر کسی رو مبتلا کرده باشه. پس اگر در این بازه زمانی ۱۷ روزه باهاش ارتباط داشتید الان شما هم مشکوک به ابتلا هستید و باید تا تعیین تکلیفتون عین آنچه در پاسخ به **پرسش شماره ۲** گفته شد، عمل کنید؛ یعنی قرنطینه نسبی.

البته در همین بازه زمانی می‌تونید تست کرونا هم بدید که اون قصه دیگریه و بهش خواهیم پرداخت.

با مثال بخوام بگم می‌شه این:
اگر شنبه اول آبان ماه با رفیقتون ارتباط نزدیک داشتید، روز دوشنبه سوم آبان ماه دیدید نیومد سرکار و فهمیدید کرونایی شده، سیر وقایع این طوری می‌شه:
اون رفیق شفقتون از همون شنبه اول آبان ماه، که در جوارش بودین، یعنی دو روز قبل برملاشدن کروناش، مشغول پراکندن ویروس در اطرافش بوده.
شما اگر از اون بنده خدا کرونا گرفته باشید، از روز یکشنبه دوم آبان تا شنبه دو هفته بعدش که می‌شه پونزدهم آبان، می‌تونید علائم رو نشون بدین. گرچه عموماً بین ۵ تا ۸ آبان علامت‌دار می‌شن و ما می‌فهمیم اینم کرونا گرفته عین رفیقش.
امیدوارم جا افتاده باشه.



اگر از بیمار کرونایی مراقبت می‌کنید تا ۱۴ روز بعد بهبودی اون بیمار امکان علامتدار شدن و بیماری شما هست. پس اگر از بیمار تون مثلاً ۱۴ روز در منزل مراقبت کردید، ۱۴ روز بعدش هم باید خودتون رو تحت نظر بگیرید. یعنی ۲۸ روز شما در معرض بیماری هستید و اگر بعد گذشت این ۲۸ روز علامتدار نشدید یعنی از خطر کرونا تا حد زیادی جستید. البته راه ساده‌تر اینه بعد بهبود بیمار تون هم شما و هم ایشون تست کرونا به روش PCR بدین که جلوتر درباره تست‌های کرونا صحبت خواهیم کرد.

ارتباط نزدیک یعنی چی؟

زیاد می‌خونید و می‌شنوید که اگر با بیمار کرونایی ارتباط نزدیک داشتید یا با فرد مشکوک به کرونا ارتباط نزدیک داشتید فیلان و بیسار...
پس اصلاً یک بار بیایم تعریف کنیم این ارتباط نزدیک رو:

هر فردی که ۲ روز قبل تا ۱۴ روز بعد از شروع علائم در فرد کرونایی یا مشکوک به کرونا، به این شکل با اون بنده خدا تماس داشته:

تماس چهره‌به‌چهره کمتر از ۱ متر و برای حداقل ۱۵ دقیقه در یک ۲۴ ساعت.

تماس مستقیم فیزیکی با بیمار کرونایی یا مشکوک به کرونا.

مراقبت از بیمار کرونایی یا مشکوک به کرونا بدون تجهیزات مناسب حفاظت فردی.

همسفر بودن با فرد در یک وسیله نقلیه مشترک

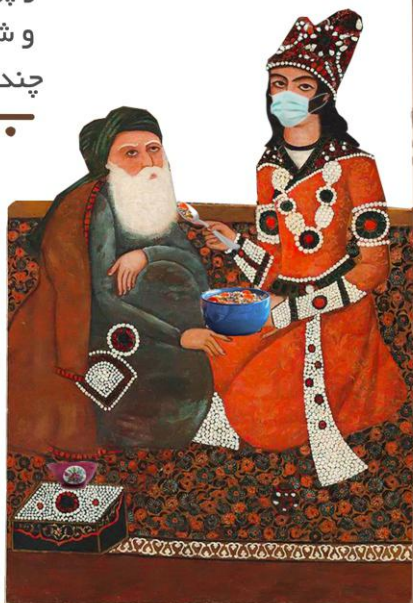
اگر از این دسته افراد بودید، یعنی در معرض ویروس قرار داشتید و خب هر آن احتمال آلودگی شما هست.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

اشتهای بهر، غذای خوب

اگر بی اشتها هستید
مصرف غذاهای نرم
و پوره ها مثل فرنی
و پوره سیب زمینی، سوپها
و شربت انار عسلی را در
چند وعده استفاده نمایید.





علائم کرونا چیه؟

ابتدای همه‌گیری ویروس کرونا که عمده اطلاعات از کشور چین به‌عنوان مبدأ این بیماری به همه‌جای دنیا مخابره می‌شد، سه علامت رو به‌عنوان نشونه‌های کلاسیک کرونا اعلام کردن: سرفه خشک، تنگی نفس و تب.

الان و بعد همه‌گیری جهانی کرونا و اینکه این ویروس به شکل‌های مختلف و در افراد با علائم مختلف خودش رو نمایش داده، کمی رویه تغییر کرده. علائمی وجود دارن که در صورت بروز اون‌ها شک ما به کرونا به‌شدت افزایش پیدا می‌کنه. حالا این علائم چی هستن؟

شاه‌علامت‌ها

تب و لرزی که بیشتر از سه روز طول کشیده و به‌راحتی مهار نمی‌شه. به‌خصوص تب‌های بالای ۳۸ درجه که بعد ارتباط نزدیک با یک بیمار کرونایی در ۱۴ روز گذشته به وجود بیاد.



سرفه خشکی که بیش از ۷ روز طول بکشه.



مشکل در نفس کشیدن به‌طوری که فرد بگه با هر بار نفس کشیدن یک دردی رو در قفسه سینه احساس می‌کنه یا نفسش خوب بالا نمی‌یاد یا ریه‌هاش خوب پر نمی‌شن یا کارهای عادی و روزانه‌ای رو که قبلاً می‌کرده، الان موقع انجامشون نفس کم میاره؛ مثل از پله بالا رفتن.



ضعف در کل بدن، به‌خصوص پاها و کم‌درد ناگهانی بدون سابقه؛ به‌ویژه در ناحیه بین دو کتف.



از دست دادن بویایی یا چشایی یا هر دو.



تلخ شدن مزه دهان، درد ناحیه شکمی، اسهال و استفراغ.



کاهش اشتها به‌تنهایی یا در عده کمی از افراد پرخوری شدید همزمان با لرز یا ضعف پیش‌رونده.



کوفتگی و بدن درد یا خستگی بدون علت که طول کشیده.



تعریق زیاد.



گلودرد.



علامت‌های دیگر

سردرد ناگهانی بدون سابقه
سرگیجه بدون سابقه
افزایش بی‌علت و ناگهانی فشارخون
کهیر و حساسیت پوستی بدون سابقه
قرمزی و عفونت‌های چشمی
تورم دور چشم

با بروز سه تا یا بیشتر از علائمی که نام برده شد، می‌شه فرد رو مشکوک به کرونا تلقی کرد. نکته‌ای که درباره تشخیص کرونا وجود داره اینه که برخلاف خیلی از مریضی‌ها که برای ما مهمه به تشخیص قطعی برسیم، درباره کرونا تشخیص احتمالی یا شک بالینی و اولیه هم برای آغاز اقدامات احتیاطی و درمانی کفایت می‌کنه. چرا؟ چون باید هر چقدر می‌شه از ویروس جلوتر باشیم. به دلیل اینکه اگر افراد مبتلا به کرونا سر کار برن یا در خونه بدون اقدامات لازم و احتیاطی زندگی کنن، می‌تونن ویروس رو پخش کنن. و ما روزی برچسب قطعی کرونا رو به فرد خواهیم زد که خیلی عقب افتادیم و افراد زیادی درگیر شدن. پس هیچ‌وقت از هیچ پزشکی نپرسید که آیا تشخیص او درباره کرونا قطعی هست یا نه؟ در حال حاضر دانش ما درباره ویروس کرونا اونقدر زیاد نیست که پزشکان همکار بتونن با قاطعیت به شما بگن بر اساس علائم این آقا یا این خانم حتماً کرونا داره. صرف تشخیص احتمالی، صرف شک بالینی بالا، برای ما کافیه تا مریض رو محدود کنیم.

”

علائم بیماری کرونا بین اطفال و بالغین مشابهه. با این تفاوت که کودکان مبتلا به کرونا علائم رو به‌صورت خیلی خفیف بروز می‌دن و ظرف ۱ تا ۲ هفته خوب می‌شن. علائم بالینی اطفال معمولاً این طوره:
تب، سرفه خشک، گلودرد، آبریزش بینی، تهوع، استفراغ و اسهال.
ما بیشتر از اطفال نگران بزرگسالانیم؛ در حالی که معمولاً بزرگسالان نگران بچه‌هاشون هستن.

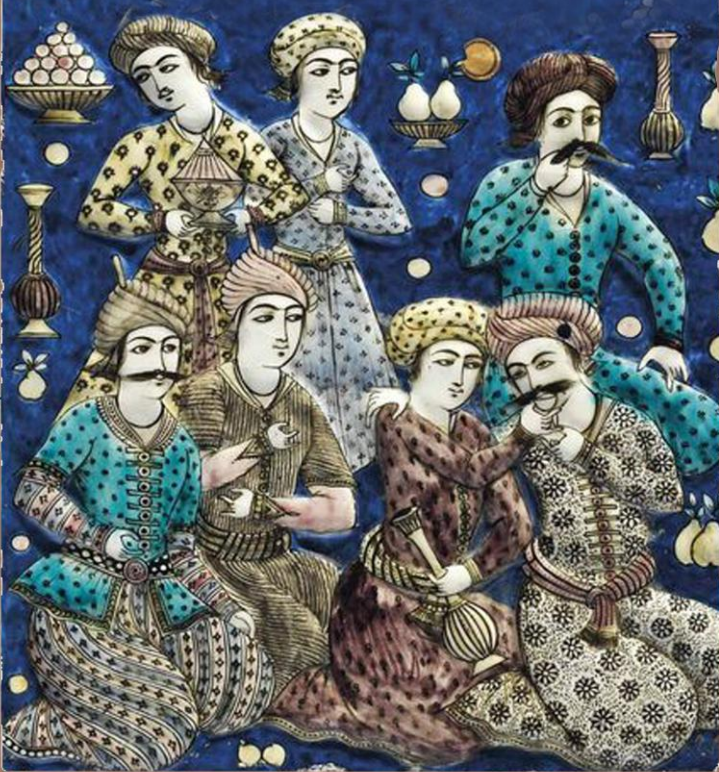
اما واقعیت اینه که بچه‌ها خیلی خیلی خیلی کم در اثر کرونا دچار مشکلات جدی می‌شن و این بزرگسالان هستن که دسته‌دسته راهی بیمارستان و آرامستان می‌شن.

“



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

فاصله گذاری اجتماعی را به پا دارید!





تشخیص قطعی کرونا
چطور ممکنه؟

”

امروز دغدغه کادر درمان تشخیص قطعی

نیست؛ چون:

هدف اول مهار گسترش ویروس در جامعه

هدف دوم شناسایی افراد بالقوه مشکوک

و جداسازی و قرنطینه‌شون از بقیه جامعه

و هدف سوم درمان بیماری کروناست.

“

تشخیص قطعی کرونا با گذر زمان و بروز همه علائم و معاینه بیمار توسط پزشک امکان‌پذیره. در بعضی افراد با استفاده از عکس‌های پیشرفته پزشکی از قفسه سینه و دیدن عوارض ویروس کرونا روی ریه و یا تست‌های تشخیص ویروس کرونا که بهترینش تست تشخیص ژن ویروس به روش PCR هست، این تشخیص مسجل می‌شه.

تشخیص قطعی کرونا چگونه می‌تواند انجام شود؟

با قفسه و عکس کرونا



روش‌های تشخیص کرونا به‌خاطر اینکه یا هزینه‌بر و زمان‌بر هستند یا همه‌جا در دسترس نیستن و یا باید ویروس یا بیماری به حدی برسه که با اون روش‌ها بتونن با دقت به تشخیص برسن، هیچ‌وقت اولویت اول سیستم درمانی نیستن. پس هیچ‌وقت نباید منتظر شد تا کرونای شما به کمک روش‌های بالا قطعی بشه؛ گرچه در ادامه مسیر درمان از این روش‌ها بی‌نیاز نیستیم. ملاک ما در تشخیص کرونا علائم بالینی، شرح حال مریض و ظن بالینی پزشک معالجه و در مراحل بعدی، برای مسائل قانونی، مسائل بیمه، مسائل کاری و یا اتخاذ روش‌های درمانی پیشرفته‌تر، می‌شه از روش‌های بالا سود برد.

”

پس ملاک ما در
تشخیص کرونا قطعی بودن
اون نیست. شک بالینی
کفایت می‌کنه.

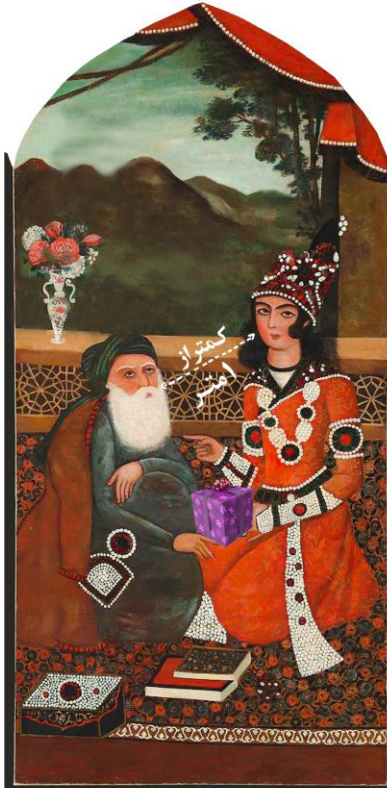
“

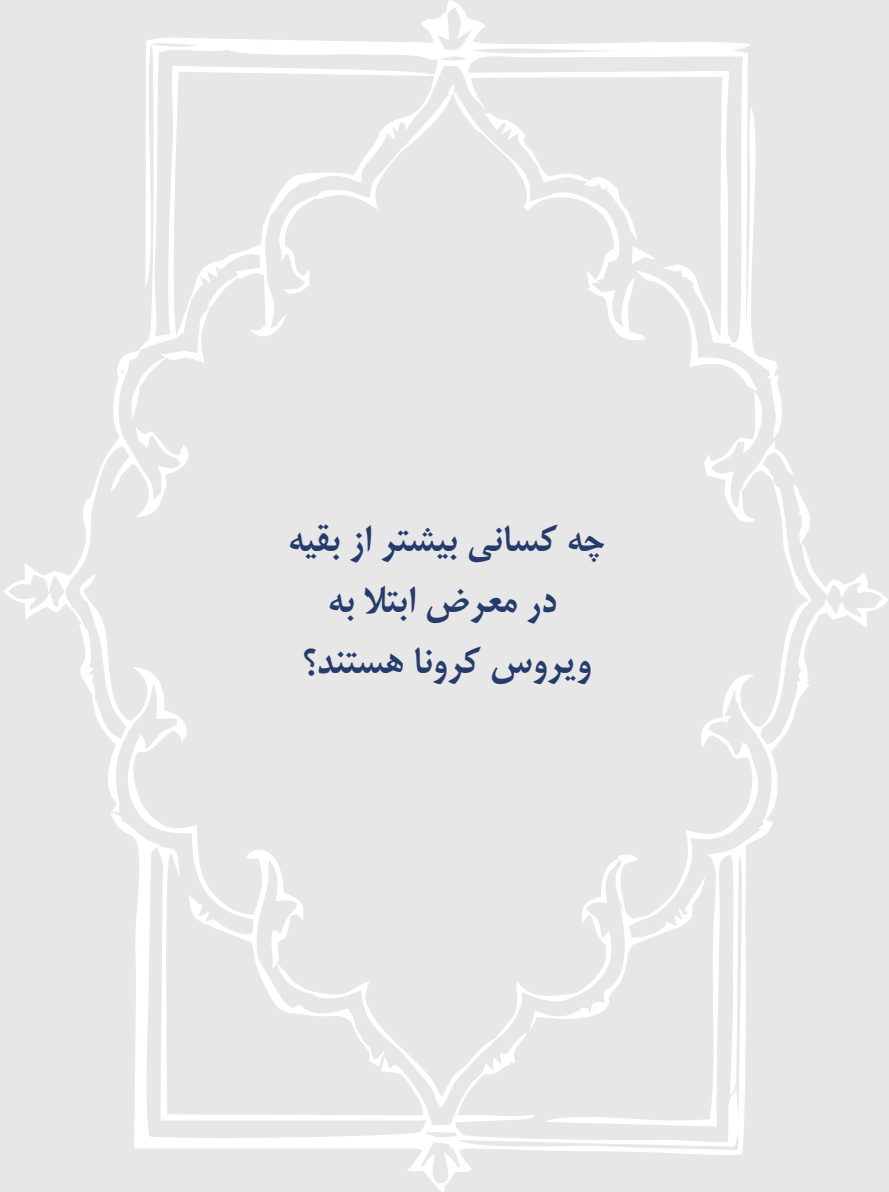
در حال حاضر بنا بر آیین‌نامه‌های مصوب جهانی تنها تستی که بر اساس اون می‌شه فرد رو مبتلای قطعی به ویروس کرونا در نظر گرفت، آزمایش تشخیص ژن ویروس به روش PCR هست. این همان آزمایشیه که سرشماری مبتلایان و متوفیان بر اساس اون انجام می‌گیره؛ که البته این تست عاری از خطا نیست.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

* تولدت مبارک پدر
• هدیه چه آورده ای به سرم؟
* کرونا:!
• صیف نان!





چه کسانی بیشتر از بقیه
در معرض ابتلا به
ویروس کرونا هستند؟

عده‌ای از مردم بیش از بقیه در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند که ما بهشون می‌گیم «گروه پرخطر». یعنی به‌دلیل شرایط کاری و جسمیشون یا خیلی در معرض دسته انبوهی از ویروس کرونا هستند یا اگر با ویروس کرونا ملاقات کنن، احتمال اینکه این فرد درگیری شدیدتری پیدا کنه و درمانش زمان‌بر و هزینه‌برتر بشه یا عوارض کرونا در بدنشون طولانی‌تر بشه، زیادتره. این‌ها کسانی هستن که همگی باید حواسمون بهشون باشه.

این افراد چه کسانی هستن؟

چه کسانی بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به ویروس کرونا هستند؟
با قصه و غصه کرونا



تمام کسانی که بیماری‌های قلبی دارند: نارسایی قلبی داشته باشن یا این اواخر سکتة قلبی کرده باشن.

کسانی که پرفشاری خون دارن؛ به‌خصوص افرادی که فشار خونشون به‌راحتی کنترل نمی‌شه.

دیابتی‌ها؛ به‌خصوص دیابتی‌هایی که انسولین می‌زنن و هر دیابتی‌ای که قندش رو به‌سختی کنترل می‌کنه یا اصلاً اهل کنترلش نیست.

تمام کسانی که سیستم ایمنی‌شون ناقص یا ضعیف شده: مثل کسانی که الان تحت شیمی درمانی هستن، مبتلایان به ام‌اس، کسانی که پیوند عضو کردن و کسانی که قرص‌های کورتونی می‌خورن.^۱

کسانی که از بیماری‌های مزمن روی رنج می‌برن: مثل کسانی که آسم شدید دارن، کسانی که سرطان ریه دارن، کسانی که بیماری‌های شغلی مرتبط با ریه دارن، کسانی که مبتلا به سل هستن و یا کسانی که به‌خاطر سال‌های طولانی برخورد با دود سیگار یا هر دودی و مواد شیمیایی، ریه‌شون تخریب شده.

تمامی زنان باردار.

اطفال؛ گرچه تا به این لحظه میزان فوتی و فرم شدید بیماری در اطفال کمتر بوده، ولی اطفال خطرناک و در معرض خطرناک چون اغلب از رعایت مسائل بهداشتی پرهیز می‌کنن، پرچنب‌وجوش هستن، منبع بسیار خوبی برای پخش و پلاکردن ویروس کرونا هستن.

بیمارانی که اخیراً سرطانشون تشخیص داده شده و تحت درمان هستن یا در یک سال گذشته درمان می‌کردن.

تمام کسانی که اضافه وزن بالا دارن.

افرادی که مضطرب هستن یا تحت درمان بیماری‌های اضطرابی هستن.

تمامی کادر درمان کشور: پرستار، بهیار، نیروهای خدمه و اداری درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت، نیروهای اورژانس، پزشکان، کارمندان و متخصصین علوم آزمایشگاهی و مراکز رادیولوژی و پرتودرمانی پزشکی.

تمام افراد بالای ۶۵ سال.

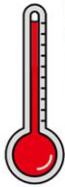
۱. قرص‌های خوردنی یا تزریقی کورتیکواستروئیدی یا کورتونی مانند دکزامتازون، بتامتازون، پردنیزولون، متیل پردنیزولون.

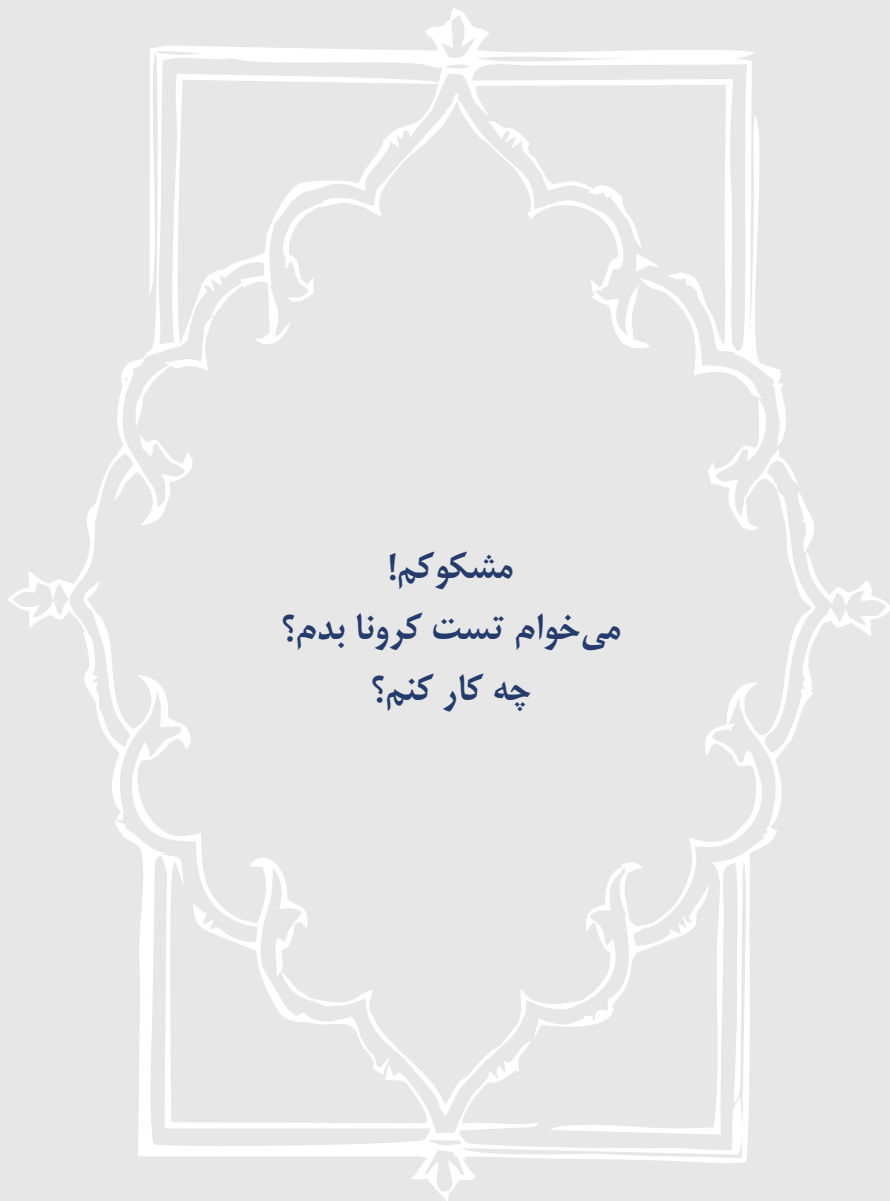


اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

آب براتس

هنگامی که تب دارید
مصرف مایعات به بهبودی
حال عمومی شما کمک میکند.





مشکوکم!
می خوام تست کرونا بدم؟
چه کار کنم؟

در حال حاضر، در ایران چند آزمایش به‌عنوان تست کرونا مشهور شدن:

(الف)

CBC Diff+ESR+CRP

این آزمایش رو از راه گرفتن خون از رگ انجام می‌دن. عارضه خاصی نداره مگر مختصری درد احتمالی یا کبودی در محل رگی که نمونه ازش گرفته شده. زمان زیادی هم از فرد نمی‌گیره. نیازمند ناشتا بودن یا آمادگی خاصی هم نیست.

خب خبر بد اینکه این آزمایش سه‌گانه شایع اصولاً تست کرونا نیست. این یک تست تشخیص عفونت یا التهاب در بدن انسان و شمارش سلول‌های دفاعی و خونی بدنه. این آزمایش کمک می‌کنه ببینیم بدن فرد دچار کم‌خونی یا غلظت خون یا نقص در سیستم ایمنی هست یا نه؟ آیا زیر بمباران عوامل عفونی یا التهابی هست یا نه؟ این آزمایش رو هر نوع بیماری و عاملی می‌تونه تحت تاثیر قرار بده؛ از جمله یک سرماخوردگی شدید. این روش شاید به روند تشخیص شدت بیماری کرونا کمک کنه ولی به‌هیچ‌وجه تست تشخیص اختصاصی کرونا نیست.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

(2 of 2)
(Manager)

پزشک معالج :
پذیرش : ۹۹/۰۱/۰۴

نام : آقای مهدی
شماره : ۱-۱۱۵

سن و جنس : سال ۵۵ M

Test	Result	Unit	Reference Values	Differential	%
W.B.C.	4700	/ul	4000-10000	Neutrophils	52
R.B.C	5.80	mil/ul	Female: 3.8-5.5 Male: 4.3-5.3 Child: 3.7-5.3	Lymphocyte	43
Hemoglobin	H 16.9	g/dl	Female: 12-15 Male: 14-17 Child: 11-14.3	Monocyte	3
Hematocrit	49.5	%	Female: 37-46 Male: 43-51 Child: 31-43	Eosinophil	2
MCV	84	fl	Male: 82-102 Female: 78-101	Total =	100
MCH	28.7	pg	27-31		
MCHC	34.1	%	31-35		
Platelets	* L 71	1000/ul	140-450		
ESR 1st hr	11		Women: 0-20 Men: 0-10		

نکته جالب، وجه تشابه بسیار زیاد سه واژه پزشکی با هم هست:

CRP: تست تشخیص التهاب در بدن (که یکی از اجزای همین تست بالا بیه).

CPR: عملیات احیای فردی که دچار ایست قلبی و تنفسی شده (ایشلا سروکارتون به این نیفته).

PCR: روشی آزمایشگاهی برای رهگیری ژن‌های ویروس‌ها در بدن (که ما با این کار داریم).

مشکوکم؛ می‌خوام تست کرونا بدم؟ چه کار کنم؟
یا قصه و غشبه کرونا



PCR

دومین روشی که به عنوان تست کرونا در ایران مشهور شده، PCR هست. این یک روش تشخیص آزمایشگاهی که می‌تونه ژن ویروس‌ها رو در بدن شناسایی کنه. تا قبل از ورود کرونا بیشتر بیماران مبتلا به انواع هیپاتیت‌ها با این روش آشنایی داشتند. در روش PCR نمونه‌گیر به کمک یک گوش پاک‌کن بزرگ (سوآپ) نمونه رو از ترشحات حلق یا عمق بینی مریض استخراج می‌کنه و به آزمایشگاه‌هایی که امکانات روش PCR رو دارند، ارسال می‌کنه و جواب ۲۴ ساعت تا ۷۲ ساعت بعد مشخص می‌شه. روش PCR روش بسیار خوب و پیشرفته‌ایه و البته همه‌جا در دسترس نیست. عارضه خاصی نداره. نیاز به آمادگی و ناشتایی نداره. بسیار سریع و در کمتر از پنج دقیقه قابل انجامه. قیمتش هم در حال حاضر در مراکز آزمایشگاهی خصوصی از ۲۵۰ هزار تومان تا ۷۵۰ هزار تومان متغیره و البته برای بیماران بستری یا خیلی مشکوک یا فوت‌شده مشکوک، در مراکز دولتی مشخص شده، رایگان انجام می‌شه.

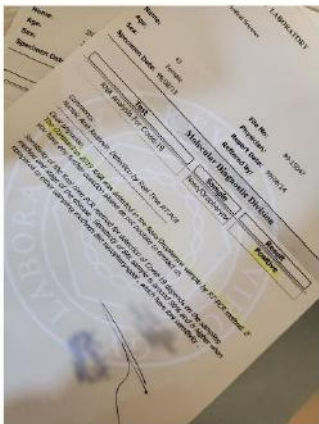
به طور کلی، ۳ تا ۵ روز بعد از بروز اولین علائم شبه‌سرمایه‌وردگی (که قرار شد ما اون رو کرونا در نظر بگیریم) بهترین زمان دادن تست PCR هست. این روشیه که برای ورود و خروج مسافران خارجی به یک کشور مبنا قرار می‌گیره و یکی از بهترین روش‌های تشخیص زمان بازگشت افراد کرونایی به محل کار و فعالیت سابقشونه.

تست کرونا به روش
PCR، یک تست
تشخیص اختصاصی
کروناست که جواب
مثبتش بسیار ارزشمند.

اما اگر کسی تست کرونانش به روش PCR منفی بشه، پزشک این حق رو داره که در زمان دیگری مجدد اون رو تکرار کنه یا بر اساس ظن بالینی و علائم بیمار، درمان کرونا رو شروع کنه و این یعنی منفی بودن این تست به قدر مثبتش باارزش نیست. خلاصه خیال جمعی حاصل نمی‌کنه.

درباره تست کرونا به روش PCR یک نکته‌ای هم باید گوشزد کنیم که اگر فردی درمان کرونانش به پایان برسه، بر طبق آیین‌نامه‌های موجود، در آخرین روز و به فاصله ۲۴ ساعت از هم باید دو تست کرونا به روش PCR بده و اگر هر دو منفی باشه، می‌شه با قطعیت گفت زندگی ویروس کرونا در بدنش پایان یافته. البته به دلیل اینکه امکانات انجام این روش همه‌جا موجود نیست و در حال حاضر متأسفانه تحت پوشش بیمه‌ها قرار نداره و گرون‌قیمته، این بخش از آیین‌نامه به این شکل اجرا نمی‌شه.

هر بیماری که در
بیمارستان با شک یا
تشخیص کرونا بستری
میشه می‌بایست تست
PCR بده.



مطابق توصیه‌های موجود اگر امکانات تست PCR برای همه موجود نبود، برخی افراد در اولویت انجامش قرار می‌گیرند. اونا کیا هستن؟

هر فرد بالای ۶۰ سال

هر فردی که یکی از اعضای گروه‌های در معرض خطر کروناست و علامتدار شده.

هر زندانی علامتدار شده.

هر فردی که به تازگی وارد محیط زندان، خانه سالمندان یا گرم‌خانه‌های مخصوص کارتن‌خواب‌ها و افراد بی‌خانمان میشه.

معتادین علامتدار شده که در مراکز بازپروری نگهداری میشن.

همه کسانی که در مراکز گرم‌خانه و اسکان بی‌خانمان‌ها زندگی می‌کنند و علامتدار شدند.

همه کارمندان مراکز بهداشتی، زندان‌ها، خانه‌های سالمندان و گرم‌خانه‌ها که با فرد مبتلا یا علامتدار ارتباط نزدیک داشتند.

هر مسافر خارجی علامتداری که وارد کشور میشه.

هر فرد داخلی که از کشورهای با شیوع بالای کرونا به میهن برمی‌گرده.

همگی افرادی که در بخش‌های نگهداری بیماران کرونایی شاغلند.

زنان باردار مشکوک

همه کارمندان و کارگران مراکز تجمعی و سرپسته مثل کارخانه‌ها و اداره‌ها در صورتی که علامتدار شوند.



تست سنجش آنتی‌بادی Ig-M و Ig-G

سومین روش آزمایشگاهی تشخیص کرونا، تست کرونا به روش سنجش سطح آنتی‌بادی علیه ویروس کرونا در خونه (گفتن اسمش هم نفس‌گیره) که ما برای راحتی کار از این به بعد بهش می‌گیم: «تست

آنتی‌بادی».

بدن انسان وقتی با ویروس‌ها، میکروب‌ها و عوامل عفونی مواجه می‌شه (توی طب به اینها می‌گن پاتوژن) علیه اون‌ها یک سری مواد شیمیایی تولید می‌کنه که بهش می‌گیم پادتن یا همون آنتی‌بادی. این پادتن‌ها رو می‌شه به روش‌های آزمایشگاهی شناسایی کرد. یعنی با شناسایی پادتنی که بدن علیه ویروس کرونا ترشح کرده، می‌شه فهمید آیا بدن ما با این ویروس در حال حاضر وارد درگیری شده و بدن مبتلاست؟ یا در گذشته جنگی در گرفته و الان بدن نسبت به ویروس یک مصونیت فعلی داره.

این روش به نسبت روش PCR ارزان‌تر و در دسترس‌تره ولی ارزش کمتری داره. چرا؟! چون واکنش بدن به ویروس و ترشح پادتن/آنتی‌بادی لزوماً سریع نیست و به خیلی عوامل بستگی داره و همین بستگی و وابستگی باعث می‌شه اعتماد به تست آنتی‌بادی به‌سختی به دست بیاد. طبق اطلاعاتی که تاکنون از بیماری کرونا داریم زمان شروع پاسخ آنتی‌بادی‌طور بدن به ویروس کرونا کنده. به نظر می‌رسه میانگین بین ۹ تا ۱۱ روز زمان می‌بره تا بدن علیه این ویروس آنتی‌بادی ترشح کنه و این به اون معناست که ما نمی‌تونیم خودمون رو چند روز معطل این کنیم که بدن استخراجش خوب بیفته و بخواد علیه این ویروس آنتی‌بادی ترشح کنه که بعدش ما از فرد مشکوک خون بگیریم و بدیم آزمایشگاه اونم درست نتیجه رو گزارش کنه تا آیا بشود آیا نشود که فرد مبتلاست یا نه! همون‌طور که گفتیم زمان خیلی برامون مهم‌تره. پس این تست مناسب هفته اول ابتلا و شک ما به کرونا نیست.

با این حال روش خوبیه و در زمان و جایگاه خودش کاربرد مهمی داره. مثلاً کجا؟ جایی که درمان بیماری کرونای فرد پایان یافته و می‌خوایم ببینیم آیا در بدنش پادتن/آنتی‌بادی علیه ویروس کرونا ترشح شده تا فرد رهاشده از بند کرونا رو کاندید اهدای پلاسما کنیم. اهدای پلاسما یکی از روش‌های درمان بیماران کرونایی است که بسیار حال‌بخش و و خیمی دارن.

تست آنتی‌بادی از راه گرفتن خون انجام می‌شه. نیازمند ناشتایی یا آمادگی نیست و عارضه خاصی نداره مگر مختصری درد احتمالی یا کبودی در محل رگی که نمونه‌اش گرفته شده و قیمتش بین ۵۰ هزار تومان تا ۲۰۰ هزار تومان متغیره و متأسفانه هنوز تحت پوشش بیمه نیست.

”

تست آنتی‌بادی هیچ‌گاه
قدم اول ما برای تشخیص
بیماری کرونا نیست.

“

CT Scan

یکی دیگر از روش‌های تشخیص بیماری کرونا **CT Scan** از قفسه سینه فرد مبتلا یا مشکوک. این البته یک روش آزمایشگاهی مشابه سه روش قبلی نیست. بلکه یک روش نسبتاً پیشرفته تصویربرداری پزشکیه که در اون مقادیری **اشعه X** به قفسه سینه بیمار تابونده می‌شه تا وضعیت ریه‌ها بررسی بشه و اطلاعات خیلی خوبی در زمینه آسیب احتمالی ویروس کرونا به ریه فرد به ما منتقل می‌کنه.

اگر یادتون باشه اون اوایل که کرونا وارد ایران شده بود، می‌گفتن: «فلانی کرونا گرفته بود، تموم ریه‌ش سفید شده بود.» اون سفیدی ریه رو از راه همین روش عکس‌برداری تشخیص می‌دادن. این روش هم عارضه خاصی نداره و البته نیازمند آمادگی خاصی نیست، ولی محدودیت‌های خودش رو داره؛ از جمله اینکه در زنان باردار باید با رعایت ملاحظات ایمنی انجام بشه تا مادر و جنین کمترین اشعه مضر رو دریافت کنن. از طرفی هرچایی هم ممکنه دستگاه CT Scan رو نداشته باشن. ضمن اینکه کثرت کار دستگاه‌های CT Scan باعث کاهش دقت و همچنین فرسودگی اون‌ها می‌شه. از طرفی مراکز CT Scan هم ممکنه این روزها شلوغ باشن که همین خودش معضل دیگریه؛ گرچه به نسبت ارزش یافته‌های این روش، این معضلات حقیر جلوه می‌کنن.

با این همه CT Scan در غیاب تست‌های آزمایشگاهی فراگیر و ارزون، یکی از بهترین روش‌های تشخیص بیماری کروناست. این روش تحت پوشش بیمه قرار داره و بازه قیمتی اون بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار تومانه. در برخی مناطق که شدت بیماری کرونا بالاست برخی بیمه‌های پایه به پزشکان عمومی اجازه نوشتن این نوع عکس‌برداری رو دادن؛ چون تا پیش از همه‌گیری کرونا این روشی بود که تنها پزشکان متخصص می‌تونستن دستور انجامش رو بدن.

ارزش CT Scan در **تشخیص شدت درگیری ریه** در بیماری کروناست. به‌ویژه که ما در بیماری کرونا بیش از هر چیز از درگیری ریه و آسیب شدید اون هراس داریم. پس اگر نتیجه CT Scan کسی طبیعی بود به این معنا نیست که ویروس کرونا در بدنش وجود نداره. تنها به این معنیه که تا اون لحظه عکس‌برداری ریه‌ش درگیری نداشته.



همچنان تشخیص شدت و حضور
ویروس و بیماری کرونا وابسته به
گرفتن شرح حال و معاینه بیمار
توسط پزشک.

(ث)

تست سنجش سطح اکسیژن خون با

دستگاه Pulse Oximetry

در این روش پزشک یا پرستار از یک وسیله
دستی بسیار کوچک یا نمونه‌های بزرگ‌تر بیمارستانی
استفاده می‌کنند تا میزان اکسیژن در گردش خون فرد
رو بسنجند. عددی که این وسیله
(Pulse Oximeter) در اختیار ما قرار می‌دهد، نقش
مهمی در تشخیص شدت بیماری کرونا دارد. در
واقع این روشی برای تشخیص کرونا نیست بلکه یک
ابزار معاینه برای پزشکانه برای فهم حال و اوضاع
بیمار و در دسته‌بندی بیماران کرونایی به خوش‌حال،
در معرض خطر و بدحال نقش مهمی دارد. با کمک
این ابزار بیمارانی که نیازمند بستری هستند، از میان
بقیه بیماران بیرون کشیده می‌شوند. در صورتی که
سطح اکسیژن خون به زیر عدد ۹۰ درصد سقوط کند،
بیمار کاندیدای جدی اقدامات درمانی پیشرفته‌تر و
بیمارستانی می‌شود. در صورتی که این عدد بین ۹۰ تا
۹۳ باشد نیازمند تحت نظرگیری روزانه و درمان
حداکثری در منزل و قرنطینه سخت‌گیرانه‌ست و در
صورتی که عددهای بالاتر از ۹۴ رو نشون بدهد، به این
معنی که در حال حاضر خطر قریب‌الوقوعی بیمار رو
تهدید نمی‌کند و البته به معنی آسان‌گیری در شرایط
درمانی یا شل‌گیری در قرنطینه بیمار نیست.

متأسفانه امکانات
موجود پزشکی جهان
پاس‌خگوی ه‌مه
بیماران بدحال
کرونایی نیست.

این روش نیازمند آمادگی خاصی نیست. عملاً رایگانه و بسیاری از بیماران و مراقبین اون‌ها می‌تونن این وسیله سنجش رو از بازار فروش لوازم پزشکی خریداری کنن.

دقت کنید که در شرایط همه‌گیری و کثرت شیوع بیماری، ممکنه به علت شلوغی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی تصمیم‌گیری درباره بستری یا عدم بستری بیماران لزوماً تابعی از میزان اکسیژن خون فرد نباشه و وابسته به تشخیص پزشکان مستقر در بیمارستان‌ها باشه.

مشکوکم! می‌خوام تست کرونا بدم؟ چه کار کنم؟

یا قصه و غصه کرونا



(ج)

سایر روش‌ها

روش‌ها و راهکارهای دیگری برای تشخیص بیماری کرونا و یا شدت این بیماری وجود دارد که عموماً یا در مراحل پیشرفته بیماری به کار میان یا از نظر کیفیت و کمیت به خوبی روش‌هایی که گفته شد، نیستند: مانند عکس ساده قفسه سینه که به Chest X-Ray مشهوره یا روش‌های آزمایشگاهی سنجش سطح LDH و D-Dimer... که اطلاع از اون‌ها برای عموم لزومی ندارد.

در حال حاضر ورا و فرای همه این روش‌ها یک چیز در پیگیری ویروس کرونا اهمیت تام و تمام دارد: معاینه بیمار توسط پزشک و تحت نظرگرفتنش توسط اطرافیان که هیچ ابزاری جای این دو رو نمی‌گیره.



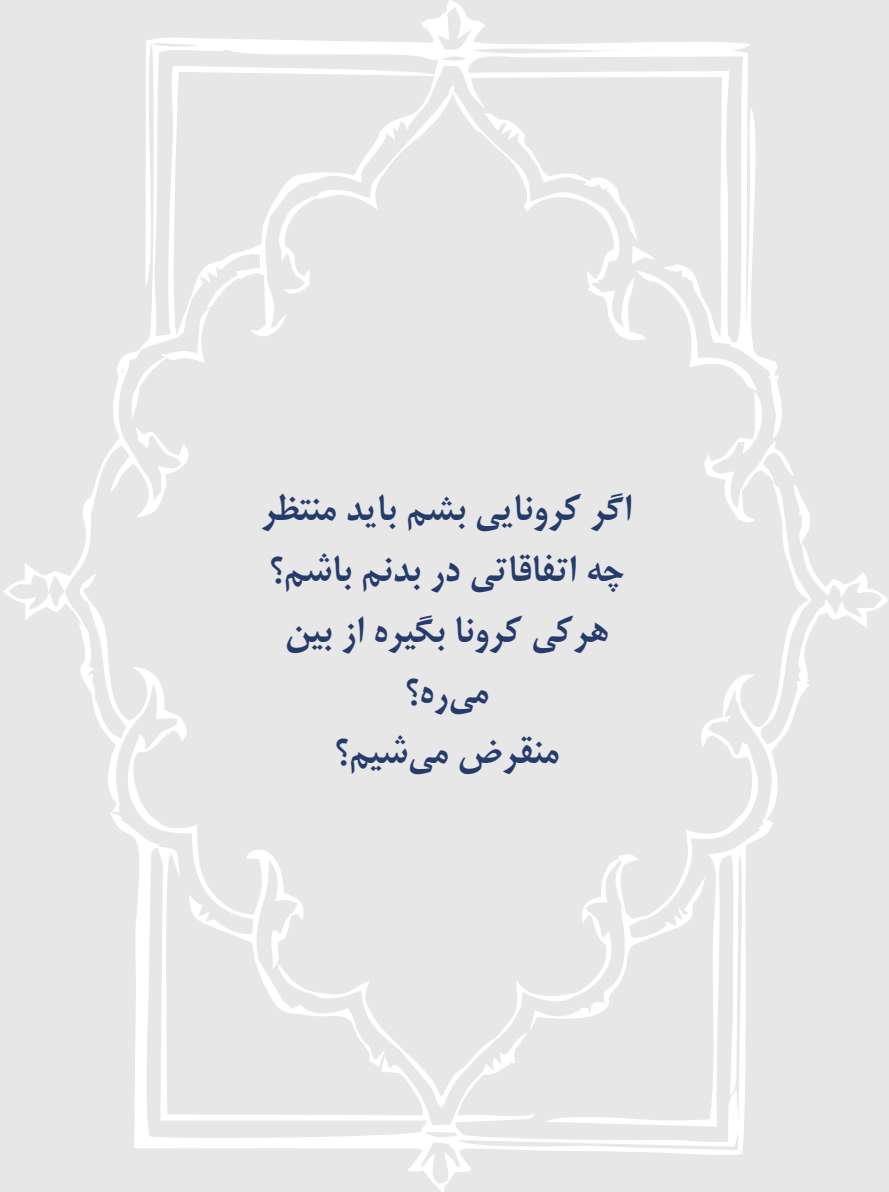
اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

بانتری علیه ویروس

مصرف لبنیات پروبیوتیک
به تقویت سیستم ایمنی
و رفع مشکلات گوارشی
کمک می کند.



پروبیوتیک



اگر کرونایی بشم باید منتظر
چه اتفاقاتی در بدنم باشم؟
هرکی کرونا بگیره از بین
می‌ره؟
منقرض می‌شیم؟

با علمی که امروز درباره کرونا وجود دارد، نمی‌شه برای همه یک نسخه ثابت پیچید. یعنی علم ما و احاطه ما بر ویروس کرونا خیلی کمتر از اون چیزیه که باید و شاید. اما بر اساس تجربه بالینی و گزارش‌های روزانه جهانی در مجامع پزشکی می‌شه گفت وقتی ویروس کرونا وارد بدن فرد می‌شه، مراحل زیر طی می‌شه:

الف) مرحله ویرمی

یا همان زاد و ولد و انتشار ویروس در سراسر بدن:

این همون مرحله‌ایه که خیلی پر سر و صداست و ویروس از پس پرده بیرون میاد و خودنمایی و قدرت‌نمایی می‌کنه. بیمار با تب و لرز و کوفتگی بدن و اندکی بعد سرفه و کاهش اشتها و ازدست‌دادن بویایی و چشایی و ضعف شدید اندام‌ها و کمردرد و گاه سرگیجه مواجه می‌شه که ممکنه اسهال و استفراغ و سردرد، اختلال در بلع، درد قفسه سینه هنگام تنفس، درد پهلوها و حتی رؤیت خون در ادرار و بدخوابی هم اون‌ها رو همراهی کنه. البته بروز این علائم لزوماً به همین ترتیبی که گفته شد، نخواهد بود و در برخی پس و پیش می‌شه. با این حال این مرحله نشان‌دهنده درگیری سیستم ایمنی بدن با ویروسه. نمی‌شه برای این مرحله مدت‌زمان مشخصی تعیین کرد و به خیلی عوامل بستگی داره ولی در بسیاری از بیماران **۷ روز اول بیماری** در این مرحله قرار داره. اهمیت این مرحله به جوشش و تیراژ بالای ویروس در بدن فرد برمی‌گردد که می‌تونه به شدت برای اطرافیانش آلوده‌کننده باشه. شدت علائم در این مرحله در برخی در حد یک سرماخوردگی معمولیه، طوری که اگر بعدها متوجه بشن مبتلا به بیماری کرونا شده بودن، براشون باورپذیر نیست و در برخی در حد شدیدترین آنفولانزای تمام عمرشون خواهد بود.

عموم مردم در جهان یعنی نزدیک به ۸۵ درصد، این مرحله از بیماری کرونا رو تجربه کردن و در پایان هفته اول یا در بدترین سناریو در **پایان چهاردهمین روز**، کمی کمتر و بیشتر، بیماری با کمک سیستم ایمنی و درمان‌های انجام‌شده و استراحت مطلق در بدنشون فروکش می‌کنه. در پایان این مرحله انتظار داریم علائم پیش‌گفته بیمار یکی‌یکی و آرام‌آرام روند بهبودی پیدا کنن و بیمار اعلام کنه که اشتهاش بهتر شده، تنفسش راحت‌تر انجام می‌شه و تبش به راحتی مهار شده. **مرحله ویرمی** زمان خوبی برای انجام **تست PCR** است.



ب) مرحله التهابی یا طغیان سیستم ایمنی

متأسفانه در حال حاضر و به دلایلی نامعلوم در برخی افراد در هفته دوم بیماری ناگهان سیستم ایمنی خودی به تحریک ویروس کرونا علیه ریه و برخی دیگر از اعضای حیاتی بدن، وارد عمل می‌شود و دست به یک خودتخریبی گسترده می‌زند که نتیجه‌اش ورود ۱۵ درصد بیماران به فاز بحرانی و خطرناک بیماری کروناست که در آن فرد دچار عارضه شدید ریوی، سقوط سطح اکسیژن خون در جریان، کاهش علائم حیاتی و هوشیاری و تنگی نفس شدید می‌شود و نیازمند بستری در بیمارستان و اقدامات حیاتی و حمایتی قاطع‌تر و گران‌تر یا مصرف داروهای درمانی هزینه‌برتر خواهد بود. متأسفانه درگذشتگان در اثر بیماری کرونا در این دسته قرار دارند و علت اهمیتی که ما به گروه‌های در معرض خطر می‌دیم، شناسایی اون‌ها برای جلوگیری از ورود به این فاز از بیماریه. مدت زمانی که بیمار در این مرحله باقی می‌ماند، نامشخصه و برخی از بیماران نیازمند بستری در بخش ICU خواهند شد که معمولاً محل بستری بیماران با وضعیت بحرانی پزشکی با نیازمندی به مراقبت تمام‌مدت و ۲۴ ساعته‌ست. اینکه چه کسانی وارد این مراحل می‌شوند، نامشخصه. حدس‌هایی علمی زده می‌شود و آزمایش‌هایی وجود دارند که می‌تونه تخمینی از آغاز این مرحله خطرناک بده، ولی هنوز هیچ‌چیز قطعیت پیدا نکرده. تجربه بشر در ایام کرونا نشون می‌ده که پیر، برنا، ورزشکار، مرد و زن، عالم، فقیر، غنی همگی مستعد ورود به این مرحله هستن.

دقت داشته باشید که لزوماً نباید هفت روز از آغاز بیماری و مرحله ویرمی بگذره تا فرد وارد مرحله دوم یا التهابی و خطرناک بشه، در برخی افراد سرعت حرکت از مرحله اول به این مرحله طغیانی سریع‌تر بوده.

مهم‌ترین نشانه‌های ورود بیمار به مرحله بحرانی که باید شما را

گوش به‌زنگ و هوشیار کنه، این‌هاست:

- فروکش نکردن تب با گذشت ۵ روز از بیماری
- تنگی نفس پیش‌رونده بیمار
- کاهش اشتها یا بی‌اشتهایی بسیار شدید
- هذیان‌گویی یا اختلال در هوشیاری بیمار
- افت سطح اکسیژن خون در جریان به زیر عدد ۹۰ درصد با وجود درمان‌های حمایتی از جمله دریافت اکسیژن
- تورم دور چشم و رنگ‌پریدگی چهره
- تهوع‌های پی‌پی‌پی

و هر علامت دیگری که نشون بده با وجود استراحت مطلق و درمان توسط پزشک بیماری هر روز داره بدتر می‌شه.

پ) مرحله نقاهت یا باز توانی

در این مرحله بیمار با گذر از دوره بیماری (چه با درمان ساده، چه با درمان سنگین، چه پس از ترخیص از بیمارستان) نیازمند بازتوانیه. عموماً این مرحله از روز **دهم یا چهاردهم** بیماری به بعد آغاز شده و در اکثریت بیماران حوالی **روز بیست و هشتم** پایان پیدا می‌کند.

در این مرحله برخی علائم بیماری کرونا همچنان با بیمار همراه خواهد بود؛ مثل ضعف عمومی، خستگی زودرس، تک‌سرفه‌های خشک، درد ناحیه قفسه سینه، کاهش میل جنسی و توان عمومی بدن، نشانه‌ها و علائمی از افسردگی، اختلال در بویایی و چشایی. این مرحله زمان خوبی برای انجام **تست آنتی‌بادیه**. این علائم به صورت کج‌دار و مریز با بیمار همراه و به‌زودی فروکش خواهند کرد. در برخی بیماران همراهی این علائم طولانی‌مدت‌تر دیده شده.

تغذیه دقیق‌تر و غنی‌تر، بازگشت آرام به محیط کار، آغاز فعالیت هوازی سبک، **یک آزمایش چک‌آپ سلامت کامل** برای بررسی وضعیت سلامت عمومی اعضا و غدد بدن که طوفان بیماری و پروسی رو از سر گذروندن، لازم به نظر می‌رسد.

بهتره در آزمایش چک‌آپ سلامت بعد از بهبود بیماری کرونا، آزمایش‌های زیر درخواست شده باشه:

CBCDiff
PT-PTT
K-P-Ca
AST & ALT
GFR & Cr
U/A
FBS & HBA1C

از دست رفتن بویایی و چشایی در بیماران کرونایی عموماً باعث رعب و وحشت افراد می‌شه و نگرانن که نکنه این حس‌ها برنگرده.

واقعیت اینه که تجربه این چندماه گذشته نشون داده عموماً حس مزه و بو برمی‌گرده ولی زمان بازگشتش رو نمی‌شه دقیق بیان کرد.

اکثریت افراد تا ۳۰ روز بعد از دست‌دادن این حس‌ها اون رو مجدد به دست می‌یارن و در عده کمی زمان بیشتری طول خواهد کشید.



کارکرد قلب فرد هم توسط متخصص محترم قلب و عروق بررسی کامل بشه. بررسی وضعیت تحرک اسپرم‌ها در آقایان هم لازمه.

با توجه به چیزهایی که درباره مراحل بیماری کرونا گفته شد، لازمه به دو نکته مهم در روند درمان و پیگیری بیمار توجه بشه:

در صورت وجود امکانات و دسترسی بهتره که هر بیمار مشکوک یا مبتلا به کرونا چهار بار توسط پزشک معالجش معاینه بشه: بار اول در ابتدای بیماری، بار دوم حوالی روز **هفتم** _ که این مهمترین ویزیت بیماره _ بار سوم حوالی روز چهاردهم بیماری و بار چهارم در روز بیست و هشتم از ویزیت اول

و همچنین

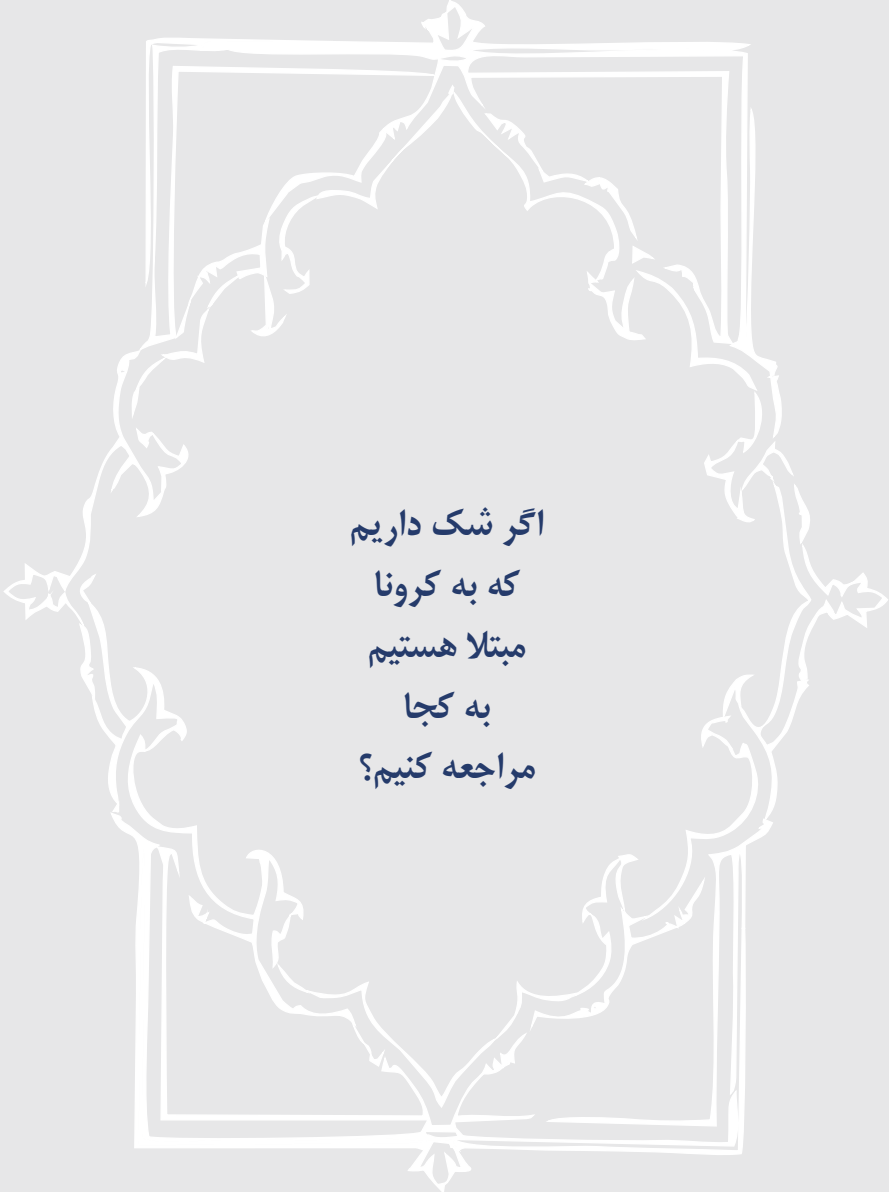
بیماری کرونا روندی سینوسی و مرموز داره و ممکنه در جریان مرحله اول و با گذشت دو روز از آغاز علائم و یا درمان، فرد احساس بهبودی کنه اما ناگهان یکی دو روز بعد علائم با شدت بیشتری بروز پیدا کنن. پس نایست درمان و قرنطینه و مراقبت‌ها به‌سادگی و سرعت قطع بشن. و اینکه علائم بیماری معمولاً طرف‌های شب شدت پیدا می‌کنن.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

الان میخوای بری شمال؟!
صد ضربه شلاق بزنی دش!





اگر شک داریم
که به کرونا
مبتلا هستیم
به کجا
مراجعه کنیم؟

هر فردی که علائمی شبیه سرماخوردگی یا آنفولانزا در او بروز پیدا کرد، باید سه روز خودش رو **قرنطینه نسبی** کنه که قبلاً صحبتش شد. اگر با گذشت ۴۸ تا ۷۲ ساعت علائم شاخص کرونا بروز پیدا کردن یا روند بیماری موجود رو به بهبودی نبود، فرد باید به یک **پزشک در مطب یا درمانگاه** مراجعه کنه.

بیمارستان‌ها خط مقدم مبارزه با مرحله بحرانی و خطرناک بیماری کرونا هستن و در حقیقت مرحله آخر درمان یک بیمار کرونایی.

پس در مراحل نخست بیماری از مراجعه به بیمارستان پرهیز کنید.

مگر در شهرهایی که به دلیل محرومیت تنها مرکز مجهز درمانی بیمارستان باشه. مراجعه به بیمارستان فقط برای فرم‌های شدید تا خیلی شدید بیماری مناسبه. در حال حاضر، در سطح شهرهای بزرگ و درگیر بیماری کرونا مراکزی هم وجود دارن که توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی هر استان اداره می‌شن و به‌صورت رایگان، خدمات مشاوره‌ای در زمینه کرونا دارن.

مگر شک داریم که به کرونا مبتلا هستیم به کجا مراجعه کنیم؟

با قصه و غصه کرونا



سامانه ۴۰۳۰ نیز تلفنی پاسخگوی بیماران
کروناييه.

هدف، در حال حاضر کاهش ورودی بیمار به
بیمارستان هاست.

با این حال، یک معضل جدی در میان
بیماران، مراجعه بسیار با تأخیر به پزشکان و
مراکز درمانه.

باید دقت بشه که مراجعه به پزشکان سطح
شهر در مطبها یا درمانگاهها برای همه
بیماران کرونایی برای بار اول و در مرتبه دوم
در روز هفتم از ویزیت اول لازم و ضروریه و
در صورتی که بیمار از ترس معاینه توسط
پزشک رو به تأخیر بیندازه، با عوض
جبران ناپذیری روبهرو می شه.

به محض اینکه پزشک به شما گفت مبتلا
به کرونا شدید،
اول اینکه خونسرد باشید، قرار نیست همه
اتفاق های بد براتون بیفته.
قدم دوم هم اینه که یک کاغذ بردارید و نام
تمام کسانی رو که در ۷ روز گذشته با اونها
ارتباط نزدیک داشتید، یادداشت کنید و
بهشون زنگ بزنید و اعلام کنید بیمار شدید.
چون اونها هم در معرض آلودگی بودن و
باید خودشون رو تحت نظر بگیرن و شاید
قرنطینه نسبی کنن.

این قدم بسیار مهمیه.



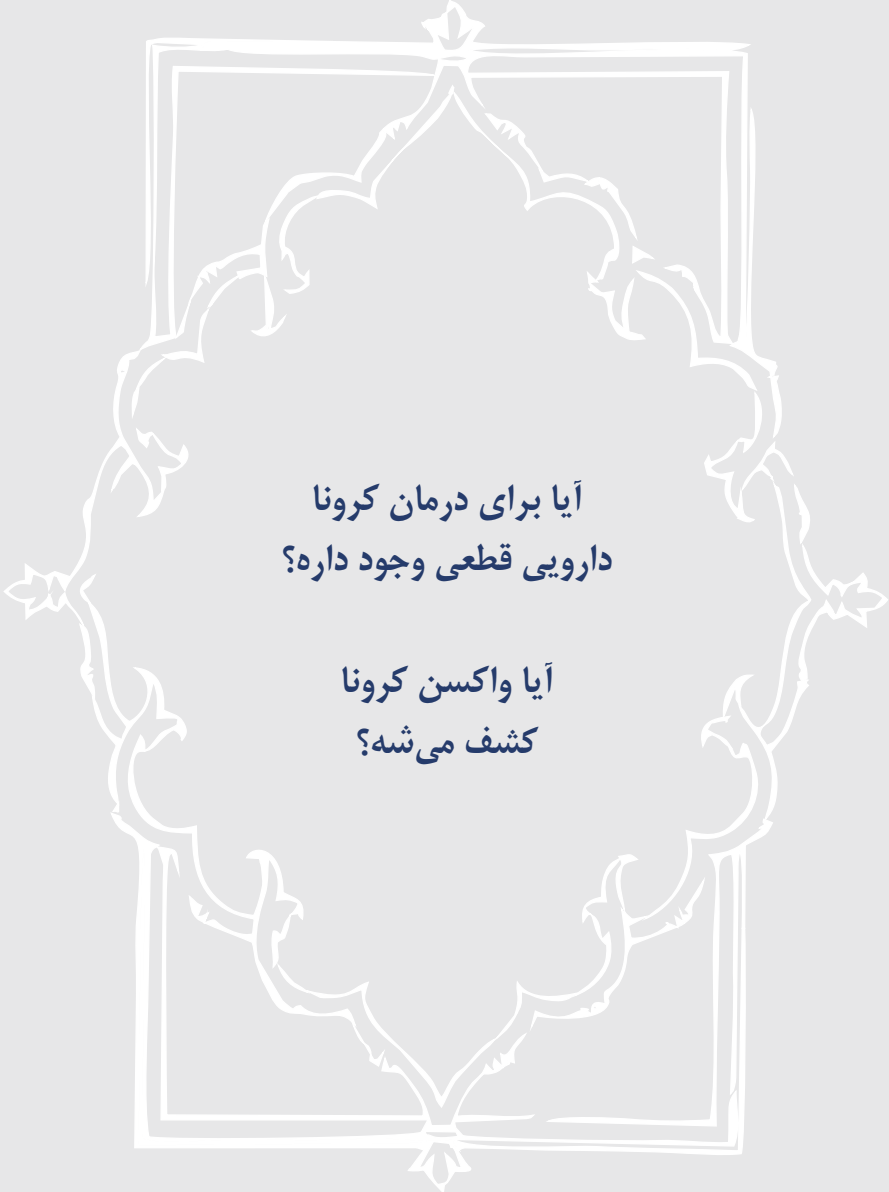
اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

دوری کی گنج مبرکہ بوجہ مانع وصال

خواجہ جوی کرمانی

در راہ عشق بعد منازل حجاب نیست





آیا برای درمان کرونا
دارویی قطعی وجود دارد؟

آیا واکسن کرونا
کشف می‌شود؟

در حال حاضر هیچ درمان قطعی اختصاصی برای بیماری کرونا وجود ندارد. اما این به اون معنا نیست که اگر کسی مبتلا به بیماری کرونا شد، رها بشه و تا مرحله آخر پیش بره. در حال حاضر تمامی محققین و پژوهشگران تلاش می‌کنن که داروی اختصاصی خود ویروس کرونا رو کشف کنن. اما تا اون روز ما از ترکیب داروهای مختلف استفاده می‌کنیم تا فرد رو از عوارض بیماری کرونا حفظ بکنیم.

۸۵ درصد مردم با همین داروها روند بهبودی رو پیش می‌گیرن. داروهای گران قیمت یا کمیابی که اسم اون‌ها این روزها در رسانه‌ها مرتب تکرار می‌شه، برای ۱۵ درصد بیمارانی است که به خاطر عوارض شدید بیماری باید براشون تجویز بشه تا جوشون حفظ بشه و یا عوارض احتمالی بیماری کاهش پیدا کنه.

با توجه به چیزهایی که در بالا گفته شد، این نکته مهم پررنگ‌تر می‌شه که **تا جایی که می‌شه نباید مبتلا شد.**

اما اگر به ویروس و بیماری کرونا مبتلا شدید، مضطرب نشید. داروهای بسیار زیاد، ارزان قیمت و تحت پوشش بیمه وجود دارن که با کمک اون‌ها روند بیماری تحت کنترل درمید. در حال حاضر، شرکت‌های بزرگ تحقیقاتی و دانشگاه‌های بزرگ جهان در حال تحقیق روی کشف و ساخت واکسن برای ویروس کرونا هستن. تا زمانی که این واکسن ساخته بشه، به تولید صنعتی برسه و در داروخانه هر شهری یافت بشه، زمان دور و درازی داریم. به احتمال بسیار زیاد، تمامی سال ۱۳۹۹ و بخشی از ابتدای سال ۱۴۰۰ را درگیر این بیماری و عوارض اجتماعی، فردی، سیاسی و اقتصادی اون خواهیم بود. پس با واقع‌بینی، شجاعت و مسئولیت‌پذیری با این بیماری مواجه بشیم.

کشورهایی در تراز اقتصادی و رفاهی بزرگ در برابر این بیماری زانو زدن و طبیعتاً کشور در تحریم ما که از ناکارآمدی‌ها و مشکلات عدیده رنج می‌بره، خارج و جدای از این مصیبت جهانی نبوده و نیست ولی تجربه، فهم و تلاش بشری در نهایت این بیماری رو هم تسلیم خودش می‌کنه.

از یاد نبریم صدها سال قبل بیماری‌هایی مثل وبا و طاعون یا سفلیس و حصبه از کشته پشته می‌ساختن. ولی بشر با تکیه بر علم، توان و همتش از اون بیماری‌ها عبور کرده و شاید اگر گذشتگان ما به امروز کوچ و رجعت می‌کردن و می‌دیدن درمان وبای هولناک در دو خشاب قرص آنتی‌بیوتیک خلاصه شده، دچار رنج و تألم و افسردگی می‌شدن که چه عزیزان و بزرگانی در اثر این بیماری‌ها از دست رفتن و چقدر بشر دیروز ناتوان بود.



هنوز در سیمای فیلم‌ها و قصه‌ها صحنه‌های خوراندن آهک به بیماران و بایبی که در کوی و برزن رها شده بودن، در خاطره جمعی ما حضور دارد. یا بیمارانی که سرفه‌های ناتوان‌کننده سل اون‌ها رو به آسایشگاه‌ها تبعید می‌کرد.

قصه پرغصه رنج بشر همیشه همین بوده و خواهد بود.

به هر حال هنوز و همواره

+ زدن ماسک

+ کاهش تردد شهری

+ کاهش حضور در مراکز شلوغ در بسته و سر بسته

+ کاهش سفرهای غیر ضروری خاصه به شهرها و کشورهای آلوده

+ کاهش رفت‌وآمدهای دوستانه و خانوادگی

+ رعایت فاصله اجتماعی

+ پرهیز از اضطراب و اخباری که تاب‌آوری فردی و اجتماعی شما رو کاهش می‌دن

+ افزایش مراودات مجازی و تجارت‌های اینترنتی

+ استفاده مناسب و به‌جا از مواد ضد عفونی‌کننده

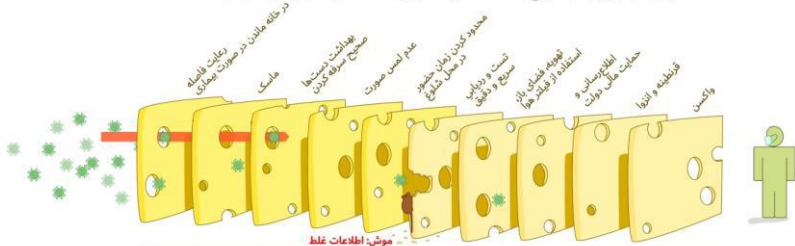
رمز عبور کم‌هزینه از طغیان ویروس نوپدید کرونا ۲۰۱۹ است.

برای فهم بهتر از پنیر سویسی مثال می‌زنم:

اقدامات حفاظتی در برابر ویروس کرونا دو نوعه: مسوولیت‌های فردی و مسوولیت‌های مشترک. این هر دو باید به صورت لایه‌لایه پشت سر هم قرار بگیرند تا بتونن نقاط ضعف همدیگه رو پوشش بدن. چون در هر صورت ویروس از سوراخ‌های این اقدامات حفاظتی لایه‌لایه رد میشه تا خودش رو به بدن فرد مورد نظر برسونه. هر چی این لایه‌ها بیشتر و چپششون هوشمندانه‌تر باشه رد شدن ویروس به حداقل می‌رسه. شاید دقت در شکل زیر بتونه مفهوم پنیرسویسی بودن اقدامات حفاظتی در برابر ویروس کرونا رو توضیح بده.

مدل پنیر سوئیس برای مقابله با پاندمی ویروس تنفسی

برای جلوگیری از شیوع، استفاده از یک روش مداخله به تنهایی ایده‌آل نیست



مسئولیت‌های شخصی

مسئولیت‌های مشترک

هر مداخله (لایه‌های پنیر) دارای نواقص (سوراخ‌های پنیر) می‌باشد. استفاده از چندین لایه موفقیت‌آمیزتر است.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

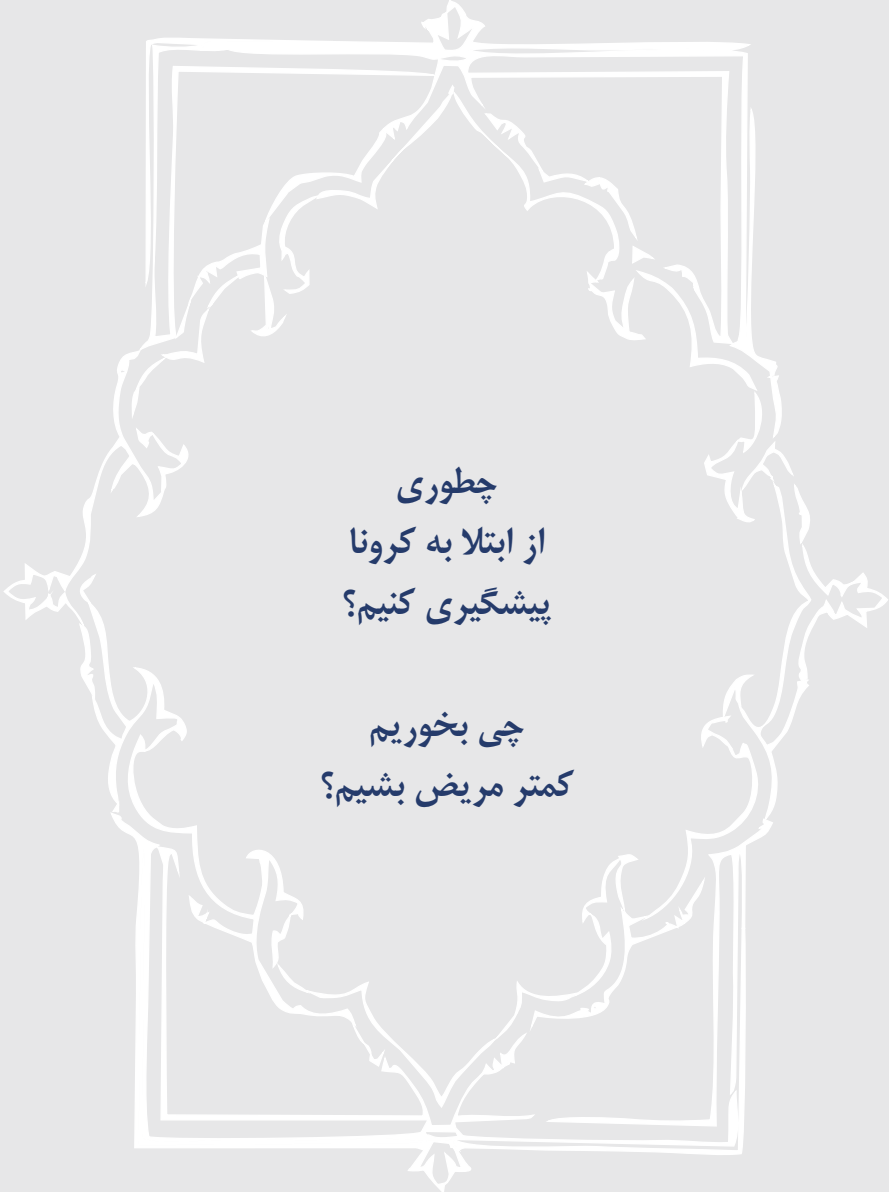
عریضه ای خدمت سلطان:

آورده اند که در ایام قرنطینه
عده ای چون بیکار هستند
خود را مشغول به تناول
غذاهای مختلف نموده اند
خدمت آنها بگویید تصدقت!
گاه از خودت نیست، گاهدان
مال خودت است رحم کن!

“تغذیه باشی دربار”



“یک هزار و سیصد و نود و نه هجری شمسی”



چطوری
از ابتلا به کرونا
پیشگیری کنیم؟

چی بخوریم
کمتر مریض بشیم؟

در حال حاضر هیچ روش قطعی
برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا
اعلام نشده.

اما خط مقدم مبارزه با هر مهاجم خارجی
به بدن سامانه یا همون سیستم دفاعی و ایمنی
بدن ماست که بسیار باهوش و پیشرفته است.
هرچه این سامانه رو به روز و تازه تر نگه داریم،
در تقابل با ویروس کرونا چابکی بیشتری
خواهد داشت. این روش ها چه هستند؟

پرهیز از اضطراب

ویروس کرونا از پستان اضطراب تغذیه می‌کند و بسیاری از کسانی که ویروس کرونا در
اون‌ها به شکل هیولواوی رشد کرده، افرادی بودن که ترس اون‌ها رو از پا انداخته. اضطراب
سیستم ایمنی بدن رو تضعیف و توان کلی بدن رو به زوال می‌بره. به کارهای مورد علاقه‌تون
بپردازید. خلاق باشید و امیدوار. کتاب بخونید خاصه کتاب‌های زندگی‌نامه‌ای و تاریخی. فیلم
بینید به ویژه فیلم‌های کلاسیک و طنز. بیشتر رادیو گوش کنید که رسانه‌ای گرم و مبتنی بر
انس با صداست. موسیقی خوب گوش بدید. اخبار کرونا رو در حد نیاز پیگیری کنید. هر آنچه شما
رو مشوش می‌کند، ترک کنید. قرآن بخونید. توکل و ایمان رو در وجودتون تقویت کنید. به
عزیزانتون زنگ بزنید و جوای احوال اون‌ها باشید. در امور خیریه‌ای که می‌تونید مشارکت فعال
داشته باشید. ورزش‌های خانگی مثل یوگا رو کشف کنید. به دیگران قوت قلب بدید. تجربه‌های
روزهای کروناییتون رو در گروه‌های دوستانه به اشتراک بگذارید. این دست امور ساده کمک
می‌کند اضطراب‌های پیدا و پنهانتون کاهش پیدا کنه.



سبک تغذیه و زندگی سالم

در دوره شیوع کرونا سعی کنید دست به یک تجدیدنظر در روش زندگی و تغذیه تون بزنید. فست‌فودها، غذاهای سرخ‌کردنی و بسیار چرب رو کاهش بدید. سیگار رو به‌صورت نخ‌آرام‌آرام ترک کنید. مصرف میوه و سبزی تازه رو افزایش بدید. غذاها رو بیشتر به‌صورت آب‌پز و بخارپز بخورید. مسواک‌زدن دو بار در روز رو در برنامه تون بگنجونید. بهداشت فردی رو ارتقا بدید.

از فرصت شست‌وشوی مرتب دست و صورت روزانه استفاده کنید و اون رو به وضوگرفتن تبدیل کنید تا سنت حسنه دائم‌الوضو بودن در شما نهادینه بشه. نوشیدن حداقل ۵ لیوان آب ولرم در طول روز رو به یک عادت تبدیل کنید. قرقره آب نمک ۳ بار در روز و شست‌وشوی دست‌ها به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بخشی از زندگیتون بشه. همچنین سعی کنید روزانه با آب ولرم استحمام کنید و لباس‌های روشن بپوشید. خودتون رو معطر کنید و رژیم غذایی تون رو از سه سم سفید: قند و شکر و نمک (می‌گن چهارمیش هروینه) پاک کنید.

مواد ویتامینه و تقویتی

گرچه در یک زندگی سالم و پرنشاط معمولاً تمام مواد مغذی که برای تسهیل کارکرد بدن لازمند به قدر کافی به جسممون می‌رسه، ولی به‌دلیل شرایط زندگی پرشتاب مدرن و نوع پخت‌وپز غذای ایرانی، برخی ریزمغذی‌ها در خطر کمبود هستن.

همچنین در ایام بیماری کرونا نیاز بدن به علت افزایش سوخت و ساز و یا درگیری سیستم ایمنی با عوامل مهاجم به برخی مواد مغذی افزایش پیدا می‌کنه. گرچه تاکنون به‌طور صریح و شفاف از دارو یا ویتامینی برای کاهش احتمال ابتلا به کرونا نام برده نشده ولی داروهای زیر کمک می‌کنه تا بدن شما در برابر این ویروس توانمندتر باشه.

پیش از هر چیز لازم به توضیحی که در صورت تغذیه کامل، ورزش و پرهیز از اضطراب‌های روزانه شاید نیازی به این داروهای تقویتی نباشه ولی به‌دلیل سبک زندگی ناقص ما و اینکه در دوره بیماری کرونا با افت اشتها و کاهش توان کلی بدن احتمال کمبود در ریزمغذی‌ها همیشه وجود داره پس به‌صورت کلی می‌شه مصرف این داروها رو تا دوره پایان کرونا به افراد سالم یا بیمار یا در معرض بیماری توصیه کرد:



ویتامین C: تا پایان بحران کرونا روزانه یک عدد قرص ویتامین C پانصد مصرف کنید. مبتلایان به بیماری کرونا یا کسانی که در معرض کرونا هستند، می‌توانند روزانه یک عدد قرص ویتامین C هزار مصرف کنند. بیماران که سنگ کلیه دارند با پزشکشون مشورت کنن.



ویتامین D: به علت زندگی شهری و دوری از آفتاب و عدم مصرف غذاهای دریایی، عمده ایرانی‌ها دچار کمبود این ویتامین هستند. به گونه‌ای که از مدت‌ها قبل طرح غنی‌سازی لبنیات با ویتامین D کلید خورده. نقش این ویتامین در رشد استخوان و دندان، تقویت سیستم عصبی بدن و همچنین کاهش مشکل یبوست و تقویت سیستم ایمنی غیرقابل انکاره. شیوع کمبود ویتامین D از حدود ۲۴ درصد در کودکان ۳-۱۵ ماهه تا ۸۶ درصد در مادران باردار متغیره و این کمبود در شهرها بیشتر از مناطق روستاییه. جدول زیر نحوه مصرف ویتامین D رو نمایش می‌ده که دیگه این قدر نپرسید چطور بخوریمش:

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ+د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز
ویتامین D	پزل	نوجوانان سن مدرسه (۱۸-۱۲ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی یک عدد قرص زله ای ۵۰ هزار واحدی
	پزل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص زله ای ۵۰ هزار واحدی
	پزل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص زله ای ۵۰ هزار واحدی
	پزل	سالمندان	ماهانه یک عدد قرص زله ای ۵۰ هزار واحدی
کلسیم / کلسیم D	پزل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص زله ای ۱۰۰۰ واحدی
	پزل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص زله ای ۱۰۰۰ واحدی
	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D

چطور از ابتلا به کرونا پیشگیری کنیم؟ چی بخوریم کمتر مریض بشیم؟ با قهوه و غنچه کرونا



در پایان هر سال می‌شه سطح ویتامین D خون رو اندازه گرفت و برای سال بعد بر اساس میزان نیاز بدن اقدام کرد. در حال حاضر در دوره کرونا و به دلیل اهمیت ویتامین D مصرف این قرص توصیه می‌شه.

تبصره: در طول دوره بیماری کرونا فرد کرونایی می‌تونه روزانه یک عدد قرص ویتامین D هزار بخوره تا ۲۸ روز.

Zinc & Se: روی و سلنیوم دو ماده معدنی

بسیار مهم برای رشد مو، پوست و ناخن و افزایش تحرک اسپرم‌ها و تقویت سیستم ایمنی و عصبی بدن هستن. به دلیل نوع رژیم غذایی و پخت‌وپز ما مصرف روزانه یک عدد قرص سلنیوم یا روی توصیه می‌شه.

به عنوان یک قاعده کلی در طب در صورتی که به هر دارویی حساسیت داشته باشید، نمی‌تونید اون رو مصرف کنید. حتی اگر تقویتی باشه.

Omega 3-6-9: ترکیبات روغن‌های گیاهی

و حیوانی موادی دارن که برای تسهیل عملکرد سیستم ایمنی و عصبی بدن و رشد و نمو کلی انسان لازمن. این‌ها رو اسیدهای چرب مفید می‌نامیم. در ترکیبات مشهور به Omega معمولاً عصاره این اسیدهای چرب وجود داره و مصرف روزانه یک تا دو عدد از این قرص بالمانعه.



Q10: این کوآنزیم نقش کاتالیزور یا روان‌کننده

در عملکرد قلب (در بیماری کرونا یکی از اعضای که ممکنه آسیب ببینه قلبه) و مبارزه بدن با سرطان‌ها و تقویت سیستم ایمنی رو به گردن گرفته. مصرف روزانه یک تا دو عدد از این قرص هم بالمانعه.



B-Complex: خانواده ویتامین‌های گروه B

هم نقش مهمی در ادامه حیات ما دارند. در یک زندگی معمولی با تغذیه معمولی احتمال کمبود این ویتامین‌ها بسیار اندک، ولی مصرف روزانه یک عدد قرص B-Complex در دوره بیماری یا مواجهه با ویروس بالمانعه.





Royal Jell: عسل منبع غذایی بسیار خوبه.

ژل رویال زنبور عسل که هم خودش هم قرص‌های تجاریش روانه بازار شده به جهت ترکیبات تقویت کننده توان بدن و سیستم ایمنی می‌تونه برای عبور آرام از دوره کرونا مؤثر باشه.



ویتامین A: از دوران دور ویتامین A نقش مهمی

در درمان بیماری‌های ویروسی، خاصه در اطفال داشته. همین امروز هم در حال تحقیق درباره نقش مهم این ویتامین در کاهش بیماری‌زایی ویروس کرونا هستن و چند وقت پیش وزارت بهداشت پیشنهاد کرد مقدار مصرف سنگین و بالای این ویتامین رو (مگا دز) به صورت پیشگیرانه، برای همه اطفال ایرانی تجویز کنن. این ویتامین و مشتقاتش از مهم‌ترین منابع دارویی برای درمان جوش‌های صورت و لنک‌ها هستن. به هر صورت در دوره همه‌گیری کرونا بهتره هر روز ذخایر ویتامین A بدن رو تأمین کنید.

بهترین کار گنجوندن کدو حلوائی و هویج در وعده‌های روزانه غذاییه. کدو حلوائی رو می‌شه خام هم خورد و مزه خوبی داره یا به صورت پخته شده. هویج رو هم بعد از شست‌وشوی مناسب ترجیحاً خام مصرف کنید و اگر نشد هر روز یک لیوان آب هویج بدون شکر بسیار خوبه.

قرص‌های این ویتامین هم در بازار موجوده که می‌تونید روزانه یک عدد قرص رو مصرف کنید. ولی از اونجایی که ویتامین A برخلاف بقیه ویتامین‌هایی که اینجا اشاره شد، می‌تونه در صورت مصرف بی‌رویه در بدن مسمومیت ایجاد کنه، بهتره درباره نحوه مصرف قرص با پزشک معالجتون مشورت کنید. در بیمار کرونایی می‌شه و بهتره روزانه یک عدد قرص ویتامین A با دوز ۸۰۰ واحدی تا پایان بیماری مصرف بشه.

مصرف قرص ویتامین A در زنان باردار به شدت احتیاط داره و نیازمند مشورت قطعی با پزشک معالج زنان و زایمانتونه.

چطور از اینلا به کرونا پیشگیری کنیم؟ چی بخوریم کمتر مریض بشیم؟ با قهوه و عسله کرونا



قرص Mg: منیزیم نقش مهمی در تبدلات عصبی و عضلانی بدن و تقویت سیستم ایمنی ما دارد. یکی از علائم و عوارض شایع بیماری کرونا دردهای عصبی و عضلانی در بیمار. به طور کلی منیزیم در خشکبار و غذاهای دریایی فراوانه. اما از اون جا که مصرف این دو نوع فرآورده در رژیم غذایی ما با محدودیت همراه در طول دوره بیماری کرونا مریض می‌تونه روزی یک عدد قرص منیزیم مصرف کنه.



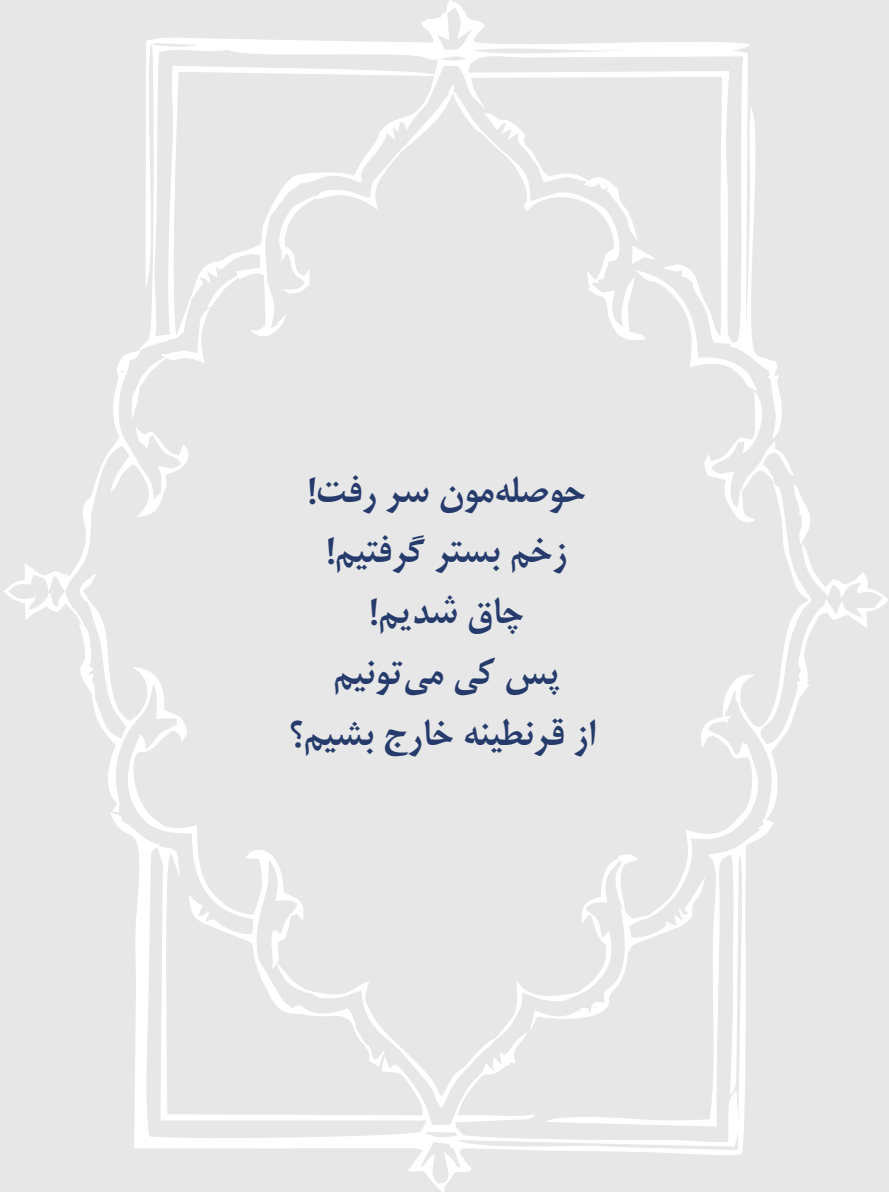
پودرهای تقویتی یا جنرال تونیک: یکی از راه‌های توان بخشی یا ریکاوری بیماران کرونایی پودرهای مکمل و تقویتی تجاری هستن که سعی می‌کنن مواد مورد نیاز بدن رو در دوره بحران به شکلی ساده‌تر تأمین کنن. پودرهای مکمل یا تقویتی که در بازار به جنرال تونیک معروفن، از جمله موادی هستن که برای افراد بیمار سالمند یا هر بیمار کرونایی که در اثر بی‌اشتهایی یا شدت بیماری دچار ضعف شدید شده، می‌شه استفاده کرد. نحوه مصرفشون ساده‌ست و منع مصرف خاصی هم ندارن؛ مگر در بیماران دیابتی یا زنان شیرده و باردار که نیازمند مشورت با پزشک.





اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.





حوصله مون سر رفت!
زخم بستر گرفتیم!
چاق شدیم!
پس کی می تونیم
از قرنطینه خارج بشیم؟

اگه منظور از خروج از قرنطینه، رهاشدن از هشتگ در خانه بمانیم و دورکاری و نرم افزار شاد و کلاس آنلاین و تعطیلات و محدودیت‌های صنفی و... است که خب باید صریح و واضح عرض کنیم همه ما هشتاد و اندی میلیون ایرانی در این قرنطینه جمعی هستیم و زمان پایانش دقیقا فردای روزیه که سوت پایان همه‌گیری کرونا رو بزنن. کی؟
نمی‌دونیم...

اما اگر منظورتون از ترک قرنطینه یکی از حرفا و مثال‌های زیر باشه:

مبتلا به کرونا بودم و ۱۴ روز توی خونه استراحت کردم. قرنطینه بودم. دارو خوردم و الان حال عمومیم خوب خوبه. بزنم بیرون از قرنطینه؟

مبتلا به کرونای شدید بودم رفتم بیمارستان. بستری شدم. مرگ رو با چشمام ملاقات کردم. توی دهنم لوله گذاشتن. ولی خوب شدم. تا الان توی خونه قرنطینه بودم. دوا درمونم طی شده. می‌تونم بزنم بیرون؟ ۲۱ روز شده آخه.

علائمم شبیه سرماخوردگی بود. سه روز خودم رو توی خونه قرنطینه نسبی کردم. الان خوب خوبم. می‌شه برم سر کارم؟

خب جواب سراسرست اینه که:

**برای خارج شدن از قرنطینه بهترین
ملاک، تشخیص پزشک معالجه**

چرا؟

چون:

پس کی می‌تونیم از قرنطینه خارج بشیم؟
یا قصه و غصه کرونا



الف) یا شما مبتلا به بیماری کرونا بودید و تحت درمان و قرنطینه خانگی

که در این صورت پزشک معالج شما با توجه به وضعیت بدنتون یک یا دو دوره درمان که ممکنه ۷ تا ۱۴ روز زمان بیره، تعیین می‌کنه. ممکنه پزشک معالج این مدت زمان رو تا ۲۱ روز هم تمدید بکنه. به هر حال در پایان این دوره با نظر مساعد پزشک می‌تونید قرنطینه رو ترک کنید.

در حال حاضر، مدت زمان قرنطینه این افراد رو ۱۴ روز اعلام می‌کنن.

البته در آیین‌نامه‌ها اومده برای ترک قرنطینه و اعلام ختم درمان یا بازگشت به محل کار سابق یا جدید نیازمند دو جواب منفی تست کرونا به روش PCR هستیم که این دو جواب منفی باید با فاصله یک روز از هم به دست بیاد. به هر حال چون هزینه این تست کمی بالاست و همه‌جا هم در دسترس نیست، ممکنه پزشکان بر اساس تخمین و ارزیابی خودشون از وضعیت شما زمان ترک قرنطینه و ختم درمان رو مشخص کنن. پس صبور باشید. حالا اون بیرون همچین خبری هم نیست.

ب) یا شما مشکوک به کرونا بودید

که معمولاً مدت زمان آغاز قرنطینه از زمانیه که شما علائم شبیه آنفولانزا و سرماخوردگی رو دارید و گفتیم باید این افراد رو مشکوک تلقی کرد و معمولاً سه تا چهار روز قرنطینه نسبی می‌شید و بعد این مدت درباره ادامه قرنطینه یا درمان یا ترخیصتون تصمیم گرفته می‌شه.

پزشکان معمولاً حداکثر زمان رو در نظر می‌گیرن تا یقین پیدا کنن ویروس در بدن از بین رفته (در اثر درمان و مراقبت) و بدن فرد آمادگی لازم برای مواجهه با دنیای بیرون رو داره یا بیماری و علائم حال حاضر فرد هرچی هست کرونا نیست یا درسته با فرد کرونایی مرتبط بوده ولی کرونا نگرفته.

پ) یا شما به علت کرونای شدید در بیمارستان بستری بودید

که در این صورت پایان قرنطینه شما مساوی زمانی است که درمان بیماری شما و بهبود جسم رنجور شما به تأیید پزشک معالجتون برسه و معمولاً این افراد طولانی‌ترین دوره قرنطینه بعضاً تا ۲۸ روز رو دارن.


کسانی که فقط تست کرونای حلقی به روش PCR اونا مثبت بوده و هیچ علامتی نداشتند، دقت کنید هیچ علامتی، دست کم از روز مثبت اعلام شدن تست باید ۱۰ روز در منزل قرنطینه بشن و اگر تا روز دهم هیچ علامتی نداشتند، می‌تونن قرنطینه رو ترک کنند.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

فواجر حافظ در حال دورکاری





حالا كه کرونا اومده
چی بیوشیم؟

همه مردم تا پایان عصر
کرونا باید ماسک بزنن.

لاریب فیه

روی شیشه یک مغازه نوشته بود:

این پارچه ۲۵ سانتی رو (ماسک) بزن تا مجبور نشی پارچه ۲۵۰ سانتی (کفن) بپوشی.

عمده ماسک‌هایی که در طول روز روی صورت مردم می‌بینیم، ماسک صورتی یا Face Mask. اینا در دسته ضعیف‌ترین ماسک‌های بهداشتی قرار می‌گیرند که توانایی فیلترینگ اونا بسیار پایینه ولی از هیچی خیلی بهتره. خیلی بهتره همگی مردم هر روز یک ماسک سه‌لایه معمولی صورت بزنن که البته عمر مفیدش ۲ ساعت پیاپی یا پراکنده است و بعیده بشه برای روز بعد ازشون استفاده کرد.

در صورت عطسه یا سرفه بهتره کلا ماسک رو عوض کنید.

حالا اگر این ماسک‌ها در دسترس نبود یا خرید هر روزه یک ماسک سه‌لایه براتون سخت بود، ماسک‌های خونگی هم قابل قبوله به شرطی که هر روز بشوریدش، ترجیحاً در معرض آفتاب خشکش کنید، اتو کنید تا برای فردا طاهر و تمیز باشه.

اما اگه به جایی می‌رید که آلوده و شلوغه مثل مترو، اتوبوس، هواپیما و مثل اینا می‌تونید از ۲ تا ماسک سه‌لایه روی همدیگه استفاده کنید. یا می‌تونید **زیر ماسک سه‌لایه** یک لایه دستمال کاغذی قرار بدید یا **روی ماسک سه‌لایه** یک ماسک پارچه‌ای بزنید.

پس این ماسک‌های سوپاپ‌دار که مشهور شده به فیلتردار چی؟

این ماسک‌ها علاوه بر اینکه گرون قیمت هستن و کم، بیشتر به درد کادر درمان می‌خورن که در معرض بیشترین آلودگی هستن. ضمن اینکه اون دریچه روی ماسک (که به غلط بهش می‌گن فیلتر ماسک) نقش مهمی در تخلیه سریع‌تر هوای بازدم فرد داره تا کمتر خسته بشه؛ اون هم کادر درمانی که ساعت‌ها مشغول جنب‌وجوش در محیط آلوده بیمارستانیه.

پس لزومی نداره عموم مردم از ماسک‌های سوپاپ‌دار استفاده کنن.

حالا که کرونا آمده چی بپوشیم؟
یا قصه و غصه کرونا



ماسک‌های مشهور سوپاپ‌دار (FFP₂، FFP₃، N95) برای بیمار کرونایی خوب نیست، چون بیمار کرونایی به واسطه اون سوپاپ راحت‌تر هوای حاوی ویروس رو به بیرون منتقل می‌کنه. البته کسی که توی خونه داره از مریض کرونایی پرستاری می‌کنه حکم پرستار داخل بیمارستان رو داره و بهتره اون هم از همین ماسک‌های سوپاپ‌دار استفاده کنه. عمر مفید این ماسک‌ها ۸ تا ۱۰ ساعته و بعدش بهتره دور انداخته بشن و ضدعفونی کردن و استفاده دوباره‌شون توصیه نمی‌شه.

زدن ماسک شما رو مستعد بیماری نمی‌کنه. البته قابل درکه که زدنش روزهای اول سخته. ولی یواش‌یواش بهش عادت می‌کنید. اگر قرار بود زدن ماسک باعث گسترش مریضی یا کاهش سطح اکسیژن خون شما و آسیب به مغزتون و این حرف‌ها بشه، اولین کسانی که باید در طول زندگی بشر به دلیل استفاده مکرر از ماسک جوان‌مرگ می‌شدن یا عقلمون زایل می‌شد، جراحان مغز و اعصاب و قلب و عروق بودن که گاهی ساعت‌ها در اتاق عمل زیر سنگین‌ترین لباس‌ها مشغول جراحی هستن و در تمام مدت روی صورتشون ماسک حاضره. ولی هم عمر طولانی می‌کنن، هم جراحان خوبی هستن و کارشون تمیز و دقیقه و خیلی‌هاشون معروف شدن به پنجه طلا. پس اگر اونا تونستن شما هم می‌تونید.

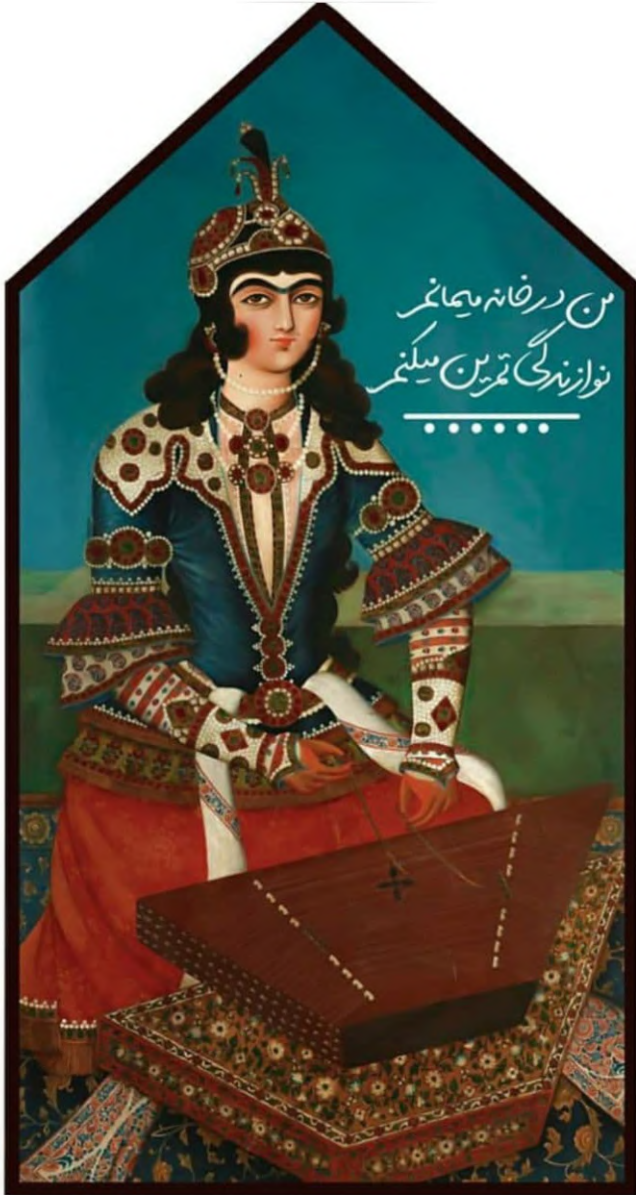
هر بار و هنگام خروج از منزل از خودتون بپرسید
آیا لازمه از خونه خارج بشم؟ نمی‌شه کارها رو اینترنتی و از راه دور انجام بدم؟
آیا محلول ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد یا ژل ضدعفونی‌کننده با خودم
برداشتم؟
آیا ماسک اضافه برداشتم؟
دستمال کاغذی تمیز دارم؟

افراد به‌طور متوسط، ۳۳ بار در ساعت دستشون رو به صورتشون می‌زنن و ۴۴ درصد از این ۲۳ بار دست داخل دهان، بینی و چشم برده می‌شه. ترک عادت سخته ولی نشدنی نیست.

نحوه صحیح درآوردن ماسک‌ها:
قسمت جلوی ماسک، همون بخشی که رو به مردمه، آلوده‌ترین بخش اونیه.
ماسک رو از ناحیه گوش از صورتتون جدا کنید.
اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، یعنی خورد به بخش‌های بیرونی و جلویی ماسک، دست‌هاتون رو بلافاصله با آب و صابون بشویید در قدم اول و اگر صابون در دسترس نبود با مواد ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد تمیز کنید.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.



اگه کرونا گرفتیم
چی بخوریم
زودتر خوب بشیم؟

مریض ما هیچی نمی خوره.
چی کار کنیم براش؟
مزه غذاها طوری شده برام که
شیشلیک شاندیز بخورم
یا دستمال کاغذی
فرقی برام نداره.
اینم شد زندگی آخه؟

وقتی بدن زیر بمباران ویروس و به تبع اون داروها قرار می‌گیره دو چیز مهمه:
اول: حفظ توان بدن برای جنگیدن با ویروس و مصون‌موندن از عوارض داروها.
دوم: افزایش انرژی بدن برای دوران بعد ویروس و برگشتن سریع‌تر به محیط کسب و کار و علم‌آموزی.

این تازه درباره خود مریضه.
کسانی که مریض نیستن چی؟ کسانی که در معرض ویروسن چی؟
خب! اینجا می‌خوایم خیلی جمع‌وجور ولی مفید یک سری ترفندها رو بهتون یاد بدیم درباره تغذیه در ایام کرونا.

توصیه‌های کلی

اول: خوابتون رو منظم کنید. میانگین باید هشت ساعت در ۲۴ ساعت بخوابید. زمان شروع خوابتون هم باید منظم و به‌موقع باشه.

دوم: زیاد بخندید یا مطالب خنده‌دار بخونید.

سوم: افراد سالم روزی ۲ تا ۳ بار آب ولرم یا دم‌کرده رقیق بابونه رو از راه بینی بالا بکشن و پس از چند ثانیه بینی رو با فشار ملایم تخلیه کنن.

چهارم: برخی بوییدنی‌ها مثل بوی پرتقال، به، لیمو و خیار و کلاً ادکلن‌های با رایحه خنک به تمدد اعصاب کمک می‌کنن. می‌تونید قدری گلاب سرد بریزید توی یک افشانه و روزانه به‌صورت و گردن و سینه بپاشید. توی اضطراب‌ها خیلی کمک‌کننده هستن.

پنجم: بادکش ساده و بادکش گرم به‌طور لغزان بین دو کتف، در تقویت ریه و بهبود عملکرد ایمنی و افزایش ظرفیت تنفسی مؤثره. از بادکش روی ستون فقرات و استخوان‌ها اجتناب کنید.



ششم: از مصرف پیاپی ادویه بسیار گرم و خشک و تندوتیز مثل فلفل قرمز، خردل و سس‌های تند پرهیز کنید.

ششم. هوای منزل رو با بازکردن پنجره‌ها برای حدود پانزده دقیقه صبح و شب، تهویه کنید.

هفتم. توی ایام کرونا غذای بیمار باید کم‌حجم و سبک، زودهضم و در عین حال مقوی و با قوام معتدل باشه. چرا؟ چون در امراض حاد معمولاً اشتتهای بیمار به‌طور کامل و یا ناقص از بین می‌ره و اصلاً یکی از شاه‌علامت‌های کرونا در ایران همین بی‌اشتهاییه. بازگردوندن اشتها به بیمار اهمیت زیادی داره و صرف بی‌اشتهایی دلیل نمی‌شه بیمار غذا نخوره.

هشتم. هر روز سه قاشق چای‌خوری بایونه شیرازی دم کرده و میل کنید. این دم نوش خاصیت سم‌زدایی از ریه دارد و مصرفش برای عموم در این حد بدون اشکال است.

نهم. هر روز به قدر سه قاشق چای‌خوری عناب دم کنید و مصرف کنید که این نیز در سم‌زدایی از بدن نقش مهمی دارد.

اما تغذیه بیمار کرونایی و «ما آدرنک تغذیه کرونا»

زمانی که متوجه شدیم فردی کرونا داره،
ظرف ۲۴-۴۸ ساعت حتما حمایت
تغذیه‌ای رو شروع کنیم.

تب و بی‌اشتهایی

اول کمی با آب ولرم و عرق بید پاشویه‌ش کن، بعد باید براش غذا درست کنی. حواست باشه کسی که تب داره به ازای هر ۱ درجه تب، ۱۳ درصد متابولیسمش افزایش پیدا می‌کنه! یعنی اینکه باید آب و غذای بیشتری دریافت کنه. مثل یه ورزشکار که ورزش می‌کنه و باید غذاش بیشتر از بقیه باشه!

بیمار کرونایی چون احتمالاً اشتتهای خوبی نداره باید غذا رو در چندین وعده بخوره و البته به آهستگی. ساعت رو کوک کن که هر ۱-۲ ساعت یک لیوان آب یا سایر مایعات رو به‌ش بدی. اگر بیمار تب زیاد عرق می‌کنه که طبیعت بیماری‌های ویروسیه، سدیم و پتاسیم از طریق عرق از بدنش خارج میشن پس باید موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال، سبزی‌ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدوخلوایی) رو توی برنامه غذایی‌ش قرار بدی و کمی هم غذاهاش خوش‌نمک باشه که سدیم از دست رفته‌ش رو جبران کنه.

آخه چه جوری طرف با ۱۰۰ کیلو وزن رو یه ویروس کوچولو از پا می اندازه؟

اون چیزی که بدن رو در برابر ویروس مقاوم می کنه، توده عضلاته. فردی که اضافه وزن داره مثل طبل توخالیه و بافت چربی زیاد و بافت ماهیچه‌های کمی داره. این افراد بیشتر در معرض خطر هستند و باید بیشتر مراقب باشند. در طول درمان باید توده عضلانی رو حفظ کنیم. پس کاهش وزن یه زنگ خطره.

شاه‌علامت بیماری کرونا در ایرانی‌ها بی‌اشتهاییه و معضل اصلی بیماری کرونا هم همینه. بی‌اشتهایی کمک می‌کنه بدن ضعیف بشه و بدن ضعیف بهترین شکارگاه برای تکثیر و قلدرتر شدن ویروسه. با بی‌اشتهایی چه کنیم؟ اونی که قبلاً آش و با جاش می‌خورد الان میلش نمی‌کشه حتی نگاه به غذا کنه!

بیمار ممکنه وزنش رو از دست بده و اگه وزنش از دست بره سیستم ایمنی ضعیف میشه. اگه تو چندین وعده کوچک، غذای مورد علاقه‌اش رو دادیم - کمی هم ترش مزه‌اش کردیم - و خلاصه همه راهکارهای افزایش اشتها رو امتحان کردیم و نتیجه نگرفتیم و بیمار وزنش رو از دست داد، دیگه باید بریم روی پودرهای مکمل غذایی تا پروتئین، انرژی و ویتامین‌های مورد نیازش رو دریافت کنه؛ برای نمونه می‌تونید پودر شیرخشک یا پودر مکمل‌های غذایی رو به آب میوه و سوپ مریض اضافه کنید. چند صفحه قبل‌تر ویتامین‌ها و یک پودر خوب تقویتی رو معرفی کرده بودیم. همونا رو بگذارید توی دستورکار.

بیمار کرونایی باید پروتئین بیشتری بخوره. درسته؟

مثل اینکه از قیمت گوشت خبر نداری اخوی؟

چندتا راه هست برای اینکه پروتئین غذایی رو افزایش داد. خوردن ۱-۲ عدد تخم مرغ در روز. سفیده تخم مرغ حتی جذب پروتئینی بالاتری از گوشت داره و فوق‌العاده است. تازه زرده‌اش حاوی اعلی‌حضرت ویتامین D هست.

راه بعدی استفاده از حبوبات و مرغه که می‌تونید باهاش سوپ‌های مختلف درست کنید. راه بعدی اضافه کردن کنجد آسیاب‌شده به غذا، سوپ، آبمیوه، شیرموز و... است. و در آخر هم میشه شیرخشک بخردید و توی غذاها و هر چیز خوردنی دیگه بیمار بریزید تا پروتئین بدنش تامین بشه.

اگه کرونا گرفتیم چی بخوریم زودتر خوب بشیم؟
با قهوه و غصه کرونا



درباره شیر

بالاخره توی بیماری کرونا شیر بخوریم یا شیر ما رو بخوره؟

اول اینکه خوردن روزانه یک لیوان شیر سالم بهداشتی - خاصه اگر همراه یک قاشق پودر سنجد باشه که کار بتون آرمه رو برای استخونا می کنه - بر هر ایرانی فرض و واجبه اما در بیمار کرونایی که سرفه و خلط داره بهتره خود شیر مصرف نشه! چرا؟ چون باعث تشدید ترشحات مخاط گلو میشه و اذیتون می کنه. اما می تونید شیر رو داخل غذاها مصرف کنید؛ برای نمونه شیربرنج یا سوپ شیر.

کرونا و بیوست

مشکلات و اضطرابها رابطه مستقیمی با بروز بیوست در دستگاه گوارش دارند. پس شل کن رفیق! فرض می گیریم میوه و سبزی رو مرتب می خورید ولی هنوز بیوستون خوب نشده.

این چندتا کار رو انجام بدین تا ایشالا مشکلتون کامل رفع بشه:

- استفاده از سبوس برنج یا جو در غذاها و سالاد (دقت کنید بعد خوردن سبوس باید حتما آب بنوشین وگرنه ممکنه جواب برعکس بگیرید!)
- ۳ تا ۵ تا انجیر خیس شده بخورید. بهتره این انجیرها رو بگذارید توی یه کاسه و روش روغن زیتون بریزید و بعد ساعتی بخوریدش.
- دمنوش گل سرخ روزی یک بار.
- سوپ سبزیجات خصوصا اگر با هویج و شلغم و کدو باشه (دو تا سه بار در روز).
- روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری دو تا سه بار در روز (اگر کاهش وزن داشتید حتما بخورید).
- خوردن آب ولرم و خاکشیر ناشتا و ماساژ دادن شکم جهت عقربه‌های ساعت هم خوبه.

صبحانه بیمار کرونایی

بیمارانی که در خانه یا بیمارستان تحت نظرن، از مصرف شیر نه تنها در وعده صبحانه بلکه در سایر اوقات روز، به‌ویژه در ایام تب، اجتناب کنن. اگر اصرار به نوشیدن شیر وجود داره و بیمار تب نداره ترجیحاً شیر کم چرب جوشیده به‌صورت گرم و مخلوط با شکر یا عسل استفاده بشه. پنیر بهتره در این ایام استفاده نشه و اگر بناست مصرف کنید، پنیر خشک و کهنه و شور نباشه. پنیرهای کهنه می تونن برخی سردردها رو تشدید کنن. پنیر پاستوریزه غیرشور با افزودن مقدار بسیار کم سیاه‌دانه با کمی گردو از همه چیز بهتره.

بهترین صبحانه در ایام بیماری، استفاده از مرباهای بالنگ، به، سیب، هویج قمی یا همون زردک، کدوخلوایی و گلسترخه که بهتره به روش خونگی و با کمترین شیرینی تهیه بشه. بهتره برای معطرسازی این مرباها از کمی پودر یا عرق هل استفاده کنید.

اگر دنبال یه کار جهادی خوب هستید،
بهترین کار تهیه خونگی و توزیع بهداشتی
همین مرباها یا پختن سوپ کدوخلوایی و یا
هر ترکیب دیگری از کدوخلوایی برای
بیماران کرونایی بیمارستان هاست.

استفاده از مقدار کمی کره در کنار مرباها بالامانع.

بیماران دیابتی از بخارپز (نه مربا) اقلام گفته شده در وعده صبحانه همراه با مقادیر بسیار کم پودر دارچین استفاده کنند.

استفاده از خیار و گوجه فرنگی خام در صبحانه و نیز سایر وعده‌های اصلی غذایی و میان‌وعده ممنوعه.

تخم مرغ آب‌پز در وعده صبحانه حتما با اندکی پودر آویشن مصرف بشه تا دیرهمضمی و ثقیل بودنش رو اصلاح کنه.

استفاده از انواع حریره، به‌ویژه تهیه‌شده از نشاسته و شکر و شیر بادام و یا روغن بادام شیرین، در وعده صبحانه خیلیییی خوبه.

از مصرف نون لواش و بربری پرهیز بشه. نون سنگگ و تافتون که در تنورهای سنتی روی سنگ و درون تنور سفالی پخته می‌شن، بهترن. در بیمار تبار بی‌میل و رغبت به غذا، خوراندن خیس‌انده نون در آب به کاهش تب کمک می‌کنه.

استفاده از چای ایرانی کم‌رنگ غیرعطری به‌ویژه در بیمارانی که عادت به نوشیدن چای دارن، بالامانع.

اگه کرونا گرفتیم چی بخوریم زودتر خوب بشیم؟
با قهوه و غصه کرونا



ناهار و شام بیمار کرونایی

بهترین غذا در ایام بیماری‌های حاد، استفاده از انواع **سوپ و آش سریع‌الهضم** و در عین حال مقویه. ولی اگه اشتها و قوت هاضمه بیمار خوبه، می‌شه از برنج ترجیحاً ایرانی آبکش شده جالفتاده و خوب دم‌کشیده معطرشده با زعفران (نفسم بند اومد این همه وصف رو پشت سر هم ردیف کردم) و خورش با رعایت نکاتی که در ادامه می‌گیم هم استفاده کرد.

در ایام بیماری گوشت قرمز و انواع ماهی مصرف نشه بهتره. بهتره از گوشت مرغ یا بوقلمون یا بلدرچین (ترجیحاً به صورت تازه و غیرمنجمد) استفاده بشه که بلدرچین خیلی خیلی سبک‌تر و بهتره. از مصرف گوشت به صورت سرخ‌شده یا شنیسل دوری کنید.

همچنین گوجه‌فرنگی، بادمجان، قارچ، سس قرمز و سفید، رب گوجه فرنگی، سیر و پیاز خام، سیر و پیاز سرخ‌کرده، ذرت و ادویه تندوتیز مغضوب‌علیهم هستن.

خورش لپه، به شرطی که لپه کاملاً پخته شده باشه و به جای سیب‌زمینی، به ریخته باشید توش یا حتی سیب (اینا هم خوب پخته باشن)، توصیه می‌شه. می‌تونید کمی چوب دارچین بزیند بهش. این خورش مقوی ریه‌ست. اسم به رو آوردم، اینم تا یادم نرفته بگم که لعاب زله‌ای حاصل از خیسوندن دانه‌های به در آب ترجیحاً گرم، برای رفع خشکی، سوزش، خشونت حلق و سرفه مفیده. یه پودر چهارتخمه در قدیم بود، اون هم برای کاهش سرفه مؤثره.

بهترین روغن‌ها برای طبخ غذای بیماران کرونایی کنجد، زیتون، بادام شیرین و کره و روغن حیوانی گاویه.

بهتره برای بیمار کرونایی جای عدس، از ماش سبز استفاده کنید.

ماء‌الشعیر طبی هم برای تقویت ریه و کاهش التهاب و تب خیلی خوبه. این چیه اونوخ؟ یک پیمانه جو پوست‌کنده رو با چهارده پیمانه آب می‌جوشونید؛ می‌تونید چند تا عناب هم بندازید داخلش. جوها که شکوفه زدن و رنگ آب متمایل به صورتی شد، محتوا رو صاف می‌کنید و آب صاف‌شده رو با کمی نبات یا شکر ترکیب کرده و میل می‌کنید.

یکی دیگه از چیزهایی که برای تقویت ریه بیمار کرونایی خوبه، نخودآب طبیه. نخود سفید آبگوشتی رو در مقداری آب به مدت طولانی بپزید تا نخودها کاملاً پخته بشن و اصطلاحاً لعاب بندازن. بعدش محصول رو صاف کنید و آب رو از نخودها جدا کنین. در صورت نیاز به تقویت بیمار، مقداری گوشت

مرغ یا گردن گوسفند رو جداگونه به مدت طولانی بپزید تا گوشت کاملاً از هم وا بره و بعد اون رو هم صاف کنید. آب صاف شده این گوشت رو با آب صاف شده نخود مخلوط کنید و روی شعله بگذارید و بعد از چند جوش، استفاده کنید. نوش جان!

آش انار بدون گوشت: برنج سفید رو بپزید، نیم پخت که شد آب انار یا رب انار شیرین و مقدار اندکی روغن بادام شیرین یا شیره مغز بادام شیرین رو بهش اضافه کنید تا چندتا جوش بزنه و چاشنی جذب برنج بشه.

آش انار با گوشت: ابتدا گوشت مرغ و پیاز رو بپزید. هنگام پختن مدام کف روی قابلمه رو بگیرید. گوشت که کامل پخته و ریش ریش شد، برنج و مابقی افزودنی ها رو مانند روش ذکر شده در بالا به کار ببرید.

آش آلو: قطعات گوشت را با آب و نمک و قدری پیاز بجوشونید و کف اون رو بگیرید. سپس گوشت رو با قدری روغن گاو سرخ کنید و آب داخل اون بریزید و بگذارید تا به طور کامل بپزه و ریش ریش بشه تا هضم راحت تری داشته باشه. سپس کمی برنج که از قبل خیسوندین داخلش بریزید. آلوها رو به آش اضافه کنید و اون قدر بپزه که عصاره آلوها به خورد برنج بره و در جرم برنج نفوذ کنه. بعدش کمی نمک و نعناع هم به میزان کم بزنید.

استفاده از سیب، به، شلغم، ماش، هویج و زردک، جو و البته برنج در طبخ انواع سوپ و آش توصیه می شه. استفاده از سبزیجاتی چون گشنیز و اسفناج هم در طبخ انواع آش، توصیه می شه.

چاشنی یا دورچین غذا

هر یک از رب انار، رب به، زیتون، یکی دو پر سیر ترشی، نارنج و اگر موجود بود سبزی ریحان بسته به میل و رغبت بیمار.

زعفران در مقادیر بسیار اندک که حداقل عطر و رنگ رو بده، در طبخ انواع غذا استفاده بشه. استفاده از پیاز (ترجیحاً سفید) به طور آب پز و پخته شده در انواع سوپ و آش، مناسبه.

بیمار کرونایی به هیچ وجه نباید دچار یبوست بشه.

در صورت ابتلا به یبوست و حتی جهت پیشگیری می تونید صبح ناشتا یک قاشق چای خوری خاکشیر و یک قاشق چایخوری تخم شربتی رو در یک استکان آب جوش بریزید، روش نعلبکی بگذارید تا دم بکشه بعد از چند دقیقه با کمی قند یا شکر شیرین کنید و جرعه جرعه میل کنید. استفاده از گلقد، صبح ناشتا و یا یک ساعت قبل از ظهر به منظور رفع یبوست توصیه می شه.

در طبخ انواع خورش استفاده از آلو بخارا و میوه تمبر هندی توصیه می شه.



میان وعده‌های مناسب

سیب بخارپز و هویج کمی یا زردک بخارپز از جمله میان وعده‌های مناسب در بیمار کروناییه. آب سیب و آب انار شیرین (ترجیحاً به صورت آب لمبو) هم خوبه.

استفاده از کدوخلوایی به شکل بخارپز همراه با کمی پودر دارچین خیلی خوبه. این ترکیب در کل برای آقایان خیلی خوبه چون درمان کننده بزرگی پروستاته و چه بهتر به مصرفش عادت کنین.

فالوده سیب هم چیز محشریه که در تجربه بالینی در این ایام کرونایی خودش رو اثبات کرده. خب چطور درستش کنیم؟ سیب رو خوب پوست می‌گیرید و رنده می‌کنید، یک قاشق گلاب، یک قاشق از عرق‌جات نسترن یا بیدمشک یا گلاب و مقدار بسیار کمی عسل و زعفران. بهتره خنک و به‌ویژه وقت غروب میل کنین. این در دوره بی‌اشتهایی شدید بیمار کرونایی بسیار کاربردی‌ه.

شیره بادام شیرین هم چیز خوبییه برای رفع سرفه و تقویت بنیه عمومی. مغز سفید بادام درختی رو برمی‌دارید، پوسته قهوه‌ای روش رو جدا می‌کنین و داخل آب جوش شیره‌کشی می‌کنید و بعد با کمی شکر یا عسل می‌تونید به‌عنوان میان‌وعده و حتی به‌عنوان وعده اصلی غذایی میل کنید.

دم‌نوش گاو زبان همراه با کمی نبات از جمله دمنوش‌های مناسبیه که می‌تونه به‌عنوان میان‌وعده و به‌صورت گرم و با فاصله حداقل دو ساعت از وعده‌های غذایی به بیماران داده بشه.

باقی توصیه‌ها برای تغذیه بیماران کرونایی یا مشکوک به کرونا

اول: از خوردن غذاهای خمیری و سرخ‌کرده مثل ماکارونی، الویه با گوشت‌های صنعتی، سوسیس، هلیم/حلیم و آش گوشت غلیظ، پنیر پیتزا و فست‌فودها پرهیز کنید. لازانیا، رشته آش، قارچ، کلم، بادمجان، باقالا، انواع سس قرمز و سفید، شیرینی تر، نان باگت، نان سفید، نان فطیر، نان لواش، نان بربری، انواع نوشابه و آبمیوه‌های صنعتی، گوشت گاو (چه به‌صورت خورشتی و چه مخلوط چرخ‌کرده) مصرف زیاد لبنیات به‌ویژه شیر سرد، تنقلات شیرین و چرب (از جمله انواع حلوا) هم ممنوعیت داره.

دوم: از جمله مشکلات بیماران کرونایی اختلال در خوابه. پس از مصرف نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های محرک‌های مغز و برهم‌زننده خواب مانند قهوه، نسکافه، چای سبز و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب خودداری کنید تا خواب به وقت و عمیق و بی‌پوسته رو از دست ندید.

سوم: بعضی چیزا رو نخورید چون محرک سیستم گوارشی و تنفسی شما درست وسط بیماری کروناست و سرفه‌ها و ترش کردن معده تون رو تشدید می‌کنه. مثل چی؟ مصرف شوری‌ها و ترشی‌های محرک و خشکی‌آور مخاط تنفسی (کلاً هر چیزی که توش سرکه هست) یا خیارشور، گوجه، رب گوجه، دوغ ترش و کلاً هر نوشیدنی گازدار.

چهارم: یکی از مشکلات بیماران کرونایی تحریک‌پذیری بالای معده‌شونه. پس باید کم بخورن و در وعده‌های متنوع، اصراری هم بر اتمام یک بشقاب غذا در کم‌ترین زمان ممکن نداریم. چون بیمار بی‌اشتهاست یا بویایی و چشاییش کار نمی‌کنه یا کلاً دچار ضعفه، خوردنش با من و شما فرق داره. هرچی غذا آبکی/سوپکی باشه، آب‌پز/بخارپز باشه همش برای دستگاه گوارش ساده‌تره و انرژی کمتری از بدن صرف تخلیه و بارگیری و هضم غذا می‌شه.

پنجم: خورش‌های آبدار یا سوپ جو همراه با شلغم، سبزی گشنیز، برگ کاهو، برگ اسفناج، تخم گشنیز، آلوبخارای ملس و کمی زرشک به‌ویژه در افراد با سابقه آلرژی تنفسی مفیده. خورش کدو، خورش لوبیاسبز، خورش بامیه همراه با پیاز و سبزیجاتی مانند شوید و جعفری، لوبیا و پودر کامل لیموعمانی به‌ویژه در مبتلایان دیابت و افزایش چربی خون مفیده. در این افراد و کسانی که اضافه‌وزن دارن، بهتره برنج به‌صورت شویدپلو، هویج‌پلو، سبزی‌پلو، چلوزیره، چلوسپاه‌دانه، زرشک پلو با زیره و تخم گشنیز مصرف بشه.

ششم: نخودآب شامل نخود، پیاز شیرین، گوشت گوسفند به‌ویژه در افراد سالخورده و ضعیف توصیه می‌شه.

هفتم: هویج قمی یا زردک آب‌پز، کدوخلوایی آب‌پز، شلغم آب‌پز به‌خصوص با عسل، به آب‌پز، در کسانی که ضعف هاضمه و یبوست دارن، مفیده. افزودن قدری عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدوخلوایی و به آب‌پز اثرات اون‌ها رو تقویت می‌کنه.

هشتم: فالوده سیب در افرادی که تب دارن و بی‌اشتهاستن، خیلی خوبه. سیب رو رنده کنید و بهش زعفران و عسل و گلاب بزینید و بگذارید توی یخچال و روزی دو تا سه بار این فالوده رو بدید بیمار تون بخوره. طرف‌های غروب بخوره بهتره.

نهم: کسانی که دچار بی‌اشتهایی، ضعف، سردی اندام‌ها و خستگی هستن، می‌تونن از سمنون، جوانه گندم، توت خشک، انجیر، شیربرنج با سیاه‌دانه و کمی دارچین، شله‌زرد با خلال بادام و پسته استفاده کنن.



دهم: مصرف فندق، گردو، پسته، بادام، نخود و کشمش و مویز به‌عنوان میان‌وعده عالی. فقط یادتون باشه بعد مصرف گردو دهانتون رو بشورید تا زخم نشه.

یازدهم: بخش نارنجی پوست پرتقال رو به‌صورت مربا، دم‌کرده یا به صورت تازه در سالادی از هویج و سبزیجات و روغن زیتون استفاده کنید.

دوازدهم: ماساژ روغن سیاه‌دانه روی قفسه سینه فرد مبتلا یا چکاندن چند قطره روغن بنفشه هر شب و صبح در مخاط بینی کمک‌کننده‌ست.

سیزدهم: انجیر خیسانده با آب و گلاب یا انار و آب انار و رب انار یا شیره انگور بسیار مفیدن. رب انار ملس مستقیم روی زبان بیمار چند بار در روز و یا کمی آب نارنج در وعده‌های نوشیدنی آب روزانه یا داخل غذاهای سوپکی در بیماری‌هایی که بی‌اشتها هستن، محرک زبانه و منجر به بهبود اشتها و مزه‌ها می‌شه.

چهاردهم: هر فرآورده غذایی با **گوشت بلدرچین** خیلی خوبه. گوشتی به غایت سبک برای هضم در ایام کرونا.

پانزدهم: سیرابی یکی از مقوی‌ترین غذاها در دوره بیماری کرونا در کسانی که دچار ضعف شدید شدن.

شانزدهم: پرهیز از فعالیت بدنی طاقت‌فرسا و ورزش‌های سنگین. **پرهیز از حمام‌های طولانی.**

هفدهم: دود دادن محیط اطراف با پوست انار.

هجدهم: استفاده از شربت‌هایی با پایه گلاب و شکر که به اون زعفران، تخم ریحان (تخم شربتی)، عرق بیدمشک و عرق بهارنارنج اضافه شده باشه.

نوزدهم: میوه‌هایی مثل **سیب، به، گلابی، انار و مویز** که هسته‌ش به‌خوبی جویده بشه.

بیستم: استفاده از چاشنی‌های طبیعی مانند رب انار ملس و آب نارنج که طعم غذا رو در حد بسیار کم متمایل به ترشی می‌کنه، برای برانگیختن اشتها خوبه. فقط یادتون نره ترشی زیاده از حد می‌تونه سرفه رو تشدید کنه. پس به مقدار کم استفاده بشه.

بیست و یکم: از جمله توصیه‌های بسیار مؤثر در بهبود سیر بالینی، ماساژ دادن کف پای بیماران به مدت پنج دقیقه دو بار در روزه. اگر پوست بیمار خشکه از روغن زیتون هنگام ماساژ استفاده کنین.

اگه خدایی نکرده جگر گوشه مون - بچه مون - کرونا گرفت چی بدیم بهش؟

غذاهای خوبی که در بالا گفتیم رو بدید بخوره؛ این اول.

سمنو هم خیلی خوبه.

اگر وزنش داره کم میشه، از پودر جوانه گندم یا شیر خشک یا تخم مرغ در غذاهش استفاده کنید.

پودر کنجد رو در شیرموز یا کیک خونگی مخلوط کنید.

اگر میوه‌ها رو همین جوری نمی‌خوره براش سالاد میوه درست کنید و کمی عسل بریزید روش.

به تکه‌های کوچک میوه خلال دندان بزنید و بگید کباب میوه داریم!

زیت به خرج بدین دیگه! با تزینات و قرتی‌بازی میوه و سبزی رو در چشمش خوشگل کنید تا بخوره.

خلاصه که:

«کُلُوا و أَشْرِبُوا» را دُرْ گوش کرد

«و لا تُسْرِفُوا» را فراموش کرد

خوب بخورید، چیز خوب بخورید، با خوبان بخورید.





اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

با یه آدم کرونایی
برخورد داشتیم.

میشه قبل اینکه ویروس توی
بدنم تکثیر بشه دارویی بخورم
که مانع بیماریم بشه؟
دست پیش بگیرم تا پس نیفتم؟
دارم از یه مریض کرونایی
پرستاری میکنم. راهی هست،
چیزی هست بخورم که
مریض نشم در آینده؟

خیر.

ما در حال حاضر هیچ پروتکل قطعی نداریم که توصیه کرده باشه برای جلوگیری از فعالیت ویروس در بدن فلان دارو رو جلو جلو بخور.


ولی می‌تونید داروهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی رو شروع کنید تا اگر مبتلا شدید درماتون ساده‌تر باشه یا عوارض کمتری رو متحمل بشید.

تغذیه خوب که برخیش رو در پاسخ به سؤال قبلی آوردیم هم در کاهش خطر ابتلا مؤثره.





اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.



درباره
فشار خون و دیابت
در عصر کرونا

یکی از عوارضی که در بیماران کرونایی دیده شده و حتی یکی از علائم بیماری کرونا، افزایش فشار خون و قند خونه. بهتره در طول دوره همه‌گیری کرونا دقیق‌تر و زیاده‌تر قند خون و فشار خونتون رو پایش کنید.

بیماران کرونایی خاصه اونا که دیابت دارن، قند خون ناشتای صبح و قند چهار ساعت بعد آخرین لقمه نهار رو با کمک دستگاه‌های قندسنج خونگی بسنجن و روی کاغذ بنویسن.

بیماران کرونایی که سابقه مصرف قرص فشارخون دارن، فشار خونشون رو مرتب در طول هفته در ساعت‌های پراکنده بگیرن و ثبت و ضبط کنن.

**لازم نیست این کارها رو هر روز بکنید که دچار
وسواس بشید. غرض اینکه حواستون به این دو تا
بیماری خاموش و موذی باشه.**

بعضی داروهای ساده در دسترس عموم می‌تونه قند خون و فشارخون رو در بیماران دیابتی و فشارخونی بالا ببره. قرص‌های سرماخوردگی و کورتون‌ها از این دسته داروها هستن. قرص‌هایی که به نام سرماخوردگی بزرگسال معروف هستن، مثل adult cold، کدیمال، کدکس، کلداکس، کوریزان و... ترکیباتی دارن که می‌تونن هم فشار خون رو بالا ببرن و هم قند رو. پس یا از این داروها استفاده نشه یا اگر استفاده می‌شه فرد دقت زیادی در پایش قند و فشار خونس داشته باشه.

اگر مریض دیابتی و فشارخونی لازم داشت در دوره بیماری‌های ویروسی تیش رو پایین بیاره یا علائم آبریزش بینی و بدن دردش رو تسکین بده بهتره از ترکیب استامینوفن ۵۰۰ با یکی از داروهای ضدحساسیت مثل لوراتادین یا ستیریزین یا فکسوفنادین یا تelfست یا نیوتادین یا لتیزن یا زادیتن یا شربت دیفن‌هیدرامین استفاده کنه. حواستون به عوارض خواب‌آلودگی قرص‌های ضدحساسیت هم باشه.

افزایش قند خون بیمار کرونایی به بالای عدد ۱۸۰ در هر زمانی (چه ناشتا چه در طول روز) می‌تونه بدن رو مستعد طولانی‌ترشدن دوره بیماری بکنه. پس مرتب با پزشک معالج، قند خون مریضتون رو چک کنید.



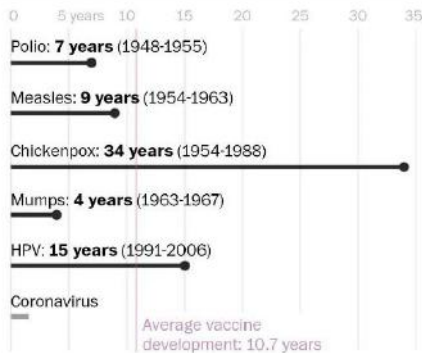


اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.



بالاخره
واکسن آنفولانزا
بزنییم یا نه؟!

هر سال توی همون هفته‌های آخر شهریور روی شیشه اکثر داروخانه‌های کشور عبارت «واکسن آنفولانزا رسید» نقش می‌بست. امسال ولی تلافی آغاز فصل آنفولانزا با بیماری کرونا همه رو روی واکسن آنفولانزا حساس‌تر کرده. تا سال قبل عموماً واکسن‌های فرانسوی با نام تجاری VAXIGRIP و هلندی با نام تجاری INFLUVAC در ایران توزیع می‌شدن. پس زدن واکسن آنفولانزا یک روال هر ساله بوده و ربطی به همه‌گیری کرونا نداره. پس الکی مضطرب و مسترس! نشید.



برآوردها نشان می‌دهد بشر میانگین ۷ تا ۱۰ سال زمان برده تا به واکسن‌های بیماری‌ها برسد. برای نمونه واکسن فلج اطفال ۷ سال زمان برد تا کشف شد، واکسن سرخک ۹ سال، واکسن آبله‌مرغان ۳۴ سال و... باید دید چقدر زمان برای کشف و تولید واکسن کرونا نیاز است.

مهم‌ترین راهنمایی‌ها درباره نحوه زدن واکسن آنفولانزا رو مرکز رصد و مهار بیماری‌های عفونی آمریکا^۱ منتشر می‌کنه که مطابق اون:

- اطفال زیر ۶ ماه نیاز ندارن واکسن آنفولانزا بزنین.
- زمان طلایی زدن واکسن آنفولانزا ۴۵ روز اول پاییزه اما تا پایان ۶ ماه دوم سال، زدن واکسن آنفولانزا امکان‌پذیره.
- بهتره همه افراد بالای شش‌ماه واکسن بزنین ولی اگر در خرید و توزیع واکسن مشکلی بود (مثل امسال) یه عده از بقیه مهم‌ترین در زدن این واکسن. اونا کیا هستن؟ کسانی که اگر آنفولانزا بگیرن، خطر بستری‌شدن، طولانی‌شدن بیماری و بالا رفتن هزینه درمانشون محتمله.

بالاخره واکسن آنفولانزا بزنینم یا نه؟
یا قصه و غصه کرونا





به این افراد توصیه شده حتما واکسن آنفولانزا بزنن:

زنان باردار
کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله
افراد بالای ۶۵ سال
کسانی که وزنشان بالاست
فشارخونی‌ها
دیابتی‌ها
هر کس کلیه‌ش تنبل شده یا دیالیزی شده
آسمی‌ها
هر کس کبدش نارسا شده (به کبدچربی‌ها ربطی نداره! الکی نزنید توی صف)
هر کس صرع داره یا تشنج
کسی که دچار سکتة مغزی شده یا بیماری ام اس داره
بیماران آلزایمر و پارکینسون
هر کس به هر علتی اسیر بستره برای مدت طولانی مثل بیماران قطع نخاعی
سرطانی‌ها و هر کس تحت شیمی‌درمانیه و هر کس با یک بیمار سرطانی
هم‌خونه‌ست
کسانی که مبتلا به ویروس HIV هستن
بیماران پیوندی
مصرف‌کنندگان داروهای کورتونی
هر کس به هر دلیلی دچار ضعف مفرط و ازدست‌دادن وزن شده
همگی کادر درمان
هرکس از بیمار کرونایی پرستاری می‌کنه
همگی کادر اداری و مراقبت آسایشگاه‌ها، زندان‌ها، سربازخانه‌ها، گرم‌خانه‌ها،
خانه‌های سالمندان و شیرخوارگاه‌ها

گفته شده اگر افراد بالا واکسن بزنن تا ۴۰ درصد میزان مرگ و میر در اثر آنفولانزا و هزینه‌های درمانی متعاقبش میاد پایین که عدد قابل توجه و بزرگیه.

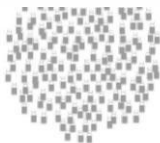
از واکسن آنفولانزا هم نباید ترسید. فقط کسانی که به تخم مرغ حساس (چون عموماً این واکسن‌ها در محیط پروتئینی تخم‌مرغ ساخته شدن) یا قبلاً واکسن آنفولانزا زدن و حساسیت بهش نشون دادن، بهتره قبل واکسیناسیون با پزشکان متخصص عفونی یا فوق تخصص ریه و آلرژی یا متخصص اطفال یه مشورتی بکنن.

بهتره وقتی واکسن رو بزیند که بیماری تب‌دار نداشته باشید یا اگر کرونا داشتید دست کم ۲۸ روز از آغاز علامت کروناتون گذشته باشه. راه دوری نمی‌ره اگر شک داشتید با یکی از پزشکان بالا مشورت کنید.

واکسن آنفولانزا هم مثل هر ساخته بشری دیگه‌ست؛ ممکنه برخی که تعدادشون در برابر انبوه واکسینه‌شده‌ها خیلی اندک به واکسن حساسیت نشون بدن. همین الانش همه آدم‌ها نمی‌تونن موز بخورن یا خربزه مشهدی! چون ممکنه به این مخلوق خدا حساسیت نشون بدن. پس تکلیف واکسن که دیگه معلومه. ممکنه بعد تزریق واکسن هم علائمی شبیه سرماخوردگی یا آنفولانزا پیدا کنید که اونم موقت و گذراست.

ضمناً ما چیزی به نام واکسن سرماخوردگی نداریم. هرچی هست همین واکسن آنفولانزاست. اینم بدونید اگر این واکسن رو بزیند تضمینی نیست سرما نخورید یا کرونا نگیرید. بلکه کسانی که واکسن آنفولانزا می‌زنن از گرفتن آنفولانزاهای شدید مرگبار مصون می‌مونن.





Pre-clinical

170+ vaccines

are being tested in animals and lab experiments

Phase 1

14 vaccines

are being tested in a small number of healthy, young people to assess safety and correct dose



Phase 2

15 vaccines

are broadened to a larger group of people, including people at higher risk of illness



Phase 3

10 vaccines

are being tested in thousands of people to check their effectiveness and safety



در حال حاضر بیش از ۲۰۰ واکسن در مرحله‌های گوناگون ارزیابی قرار دارند. از این میزان، ۱۰ واکسن توانسته‌اند مراحل اولیه و فاز ۱ و ۲ را طی کنند و به مرحله سوم برسند؛ مرحله‌ای که باید میزان اثرگذاری و اطمینان‌بخشی واکسن به اثبات برسد و پس از آن واکسن برای دریافت مجوز تولید به سازمان‌های موثر ارائه خواهد شد.



اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

توی دوره کرونا

دندانپزشکی بریم؟

باردارم وقت سونوگرافی غربالگریمه.

می شه نرم سونو بدم آخه می ترسم کرونا بگیرم؟

می ترسم بچه مو ببرم واکسنشو بزنه!

ممکنه بدنش ضعیف بشه

یا توی مرکز بهداشت کرونا بگیره؟

کرونا دارم می شه بچه مو شیر ندم شیرخشک

بدم؟ اقدام به بارداری کردم و دارم براش دارو

می خورم و آمپول می زنم، می تونم ادامه ندم و

بگذارم وقتی کرونا تموم شد؟

برام پیامک اومده برم خون اهدا کنم.

می ترسم اونجا کرونا بگیرم.

هر وقت درباره
ضرورت انجام یک
اقدام پزشکیانه دچار
تردید شدید،
از پزشک معالجتون
سؤال کنید نه از علامه
گوگل یا در و همسایه.
خودسرانه هیچ درمان
یا آزمایش یا پایشی رو
قطع نکنید.

**لطفاً از ترس
مرگ، تب نکنید.**

هیچ زن بارداری، هیچ کودک شیرخواری، نباید
غربالگری‌های رایج درمانی و تشخیصی رو به‌خاطر
کرونا عقب بندازه. یعنی اگر زمان واکسیناسیون بچه‌ای
رسیده، اگر زمان سونوگرافی و آزمایش‌های غربالگری
خانوم بارداری رسیده، نباید به تأخیر بندازه. بلکه باید
نحوه رفت‌وآمدتون به اون جا رو ایمن و نکات بهداشت
فردی رو بیشتر رعایت کنید.

ضمناً اگر مادر مبتلا به کرونا شد و بدحال نبود،
می‌تونه ضمن زدن ماسک و پوشیدن دستکش به
فرزندش شیر مادر بده یا دست کم شیر خودش رو بدوشه
و از طریق شیشه به طفلش بنوشانه. اما **مادر کرونایی**
بدحال بهتره به فرزندش شیرخشک بده و کلاً کمترین
تماس رو با بچه داشته باشه.



رفتن به دندان‌پزشکی برای امور ضروری درمانی
منعی ندارد. به شرطی که ضرورت درمانی داشته باشد
نه مسائل زیبایی و لوکس.

اقدامات درمانی مربوط به ناباروری رو هم
متوقف نکنید.

اگرچه بهتره **تصمیم به بارداری و تلاش**
برای آغازش رو به بعد پایان دوره کرونا منتقل کرد،
ولی در این زمینه تصمیم قاطع گرفتن دشواره. پس
اگر اقداماتی کردید یا در میانه راه هستید یا متحمل
هزینه زیادی شدید یا بعد سال‌ها احتمال
باردارشدنتون هست، هیچ **تصمیم ناگهانی و**
خودسرانه برای ختم بارداری یا توقف درمان
ناباروری نگیرید.

همچنین در دوره کرونا اعمال پزشکانه زیبایی
که ارزش درمانی ندارند لغو می‌شن.

دادن چک‌آپ‌های دوره‌ای سلامت که فوریت
ندارن هم باید به تأخیر بیفتن مگر چک‌آپ‌های
بیماران خاص مثل بیماران سرطانی یا بیماران دیابتی
و مانند اون‌ها.

بهتره اگر در توانتون هست و امکاناتش مهیاست،
در منزل آزمایش بدید و جواب آزمایش‌ها رو هم
اینترنتی یا با کمک پیک بگیرید.

سازمان انتقال خون هم مرتب اعلام کرده که
مراکز انتقال خون رو ضدعفونی می‌کنه و نباید نگران
ابتلا به کرونا در این مکان‌ها باشید. به‌ویژه اگر گروه
خونی شما از دسته گروه‌های خونی‌ای باشه که بهش
نیاز زیادی هست، این کار وطن‌پرستانه و
انسان‌دوستانه رو ترک نکنید.




اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

بارگھا!

به آنگن كه سے ضواهر دور دور كنده و بيرون بروند، عقله اعطه فرما





توی ایام کرونا رابطه جنسی
داشته باشیم؟

یک رابطه جنسی خوب و باکیفیت باعث آرامش بدن و در نهایت ارتقای سیستم ایمنی می‌شود. به شرطی که دو طرف سالم باشند. رابطه جنسی پرحرارت و طولانی انرژی زیادی از بدن می‌گیرد و لازمه بعدش حتما هر دو طرف توی رژیم غذایی شون چیزهایی رو بگنجونن که اون انرژی ازدست‌رفته جسمی رو برگردونه و اینا ربطی به ایام کرونا نداره. مال همه انسان‌ها در همه اعصار و ازمنه‌ست.

اما اگر در این روزها یکی یا هر دو نفر مبتلا به کرونا بودن یا مشکوک به کرونا، رابطه جنسی رو تعطیل بفرمایید. هر شکلش رو. ابتکار عمل و خلاقیت هم به خرج ندید لطفا در این زمینه.

توی ایام کرونا رابطه جنسی داشته باشیم؟
یا قصه و غصه کرونا



خلاصه اگر مبتلایید
یا مشکوک:

**NO MACH
NO MATCH
NO TOUCH
NO WATCH**

فاصله بگیر اخوی!
آبجی!

چرا؟

عقل چی میگه؟ میگه رابطه جنسی گرده افشانی که نیست؛ لازمهش نزدیک شدن دو تن به هم و عدول از رعایت فاصله حداقل دو متر بین آدم‌های مشکوک یا بیمار با آدم‌های سالمه و این خلاف عقل معاش این روزهاست. پس تا مشخص شدن تکلیفتون دندان سر جگر مبارک بگذارید.

پس از پایان بیماری کرونا هم دست کم تا زمانی که جستمون احیا نشده و توان سابق رو پیدا نکردید یا به قول ورزشی‌ها ریکاوری نکردید، از رفتارهای هیجانی و طولانی جنسی پرهیز کنید.
بعدش رو دیگه خدا بزرگه...

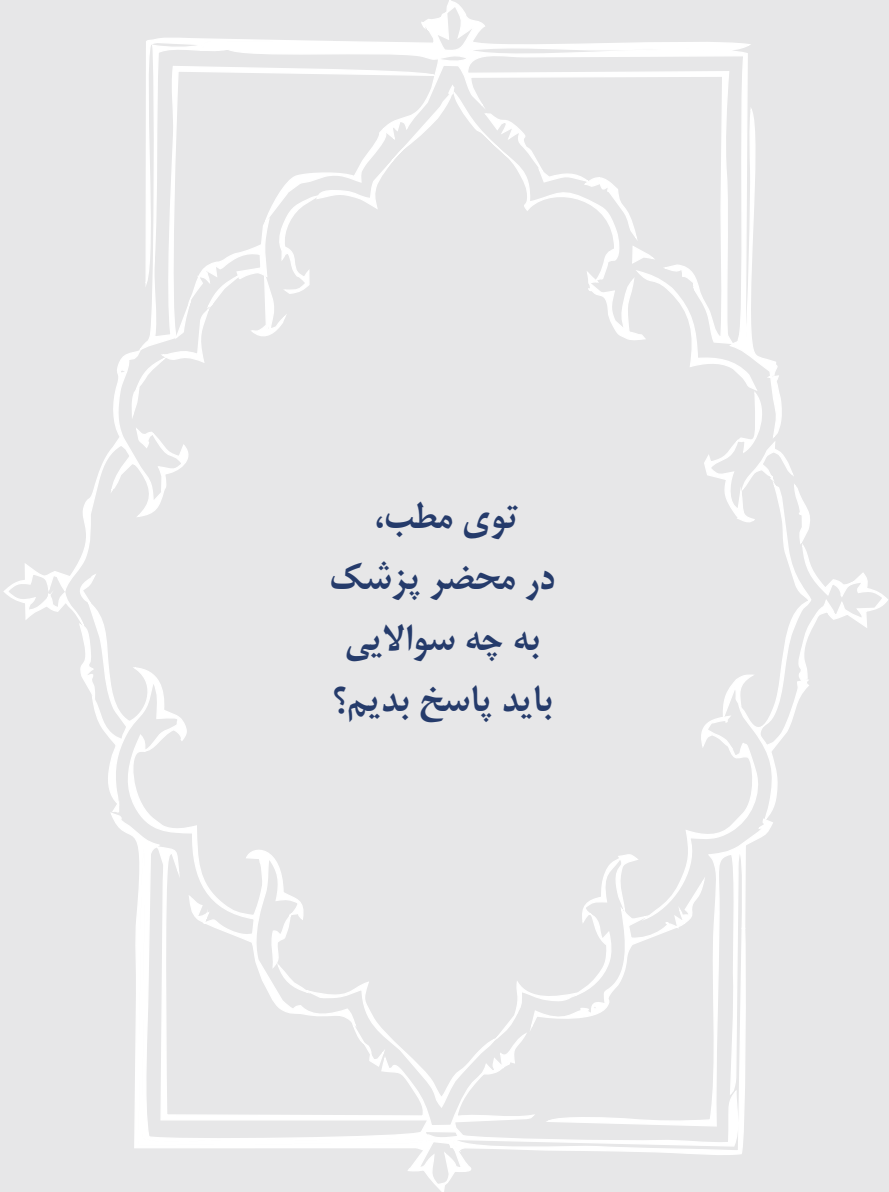


اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

**اولین خط دفاعی
برابر ویروس کرونا:**



بهداشت دست ها



توی مطب،
در محضر پزشک
به چه سوالایی
باید پاسخ بدیم؟

بهترین ابزار معاینه هر پزشکی خود بیمار.

اون شرح حالی که شما به پزشک معالجتون می‌دید بهترین کلید فهم وضعیت امروز شماست. بهتره وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید شرح حال دقیقی بدید تا هم در وقت صرفه‌جویی بشه هم برای تشخیص بهتر، مسیر کوتاه‌تر بشه. شرح حال دقیق یعنی اگر در دو هفته اخیر حتی یک روز رو هم تب داشتید، بگید. حتی اگر به یک ویلا در ده کیلومتری شهرتون سفر کردید رو هم بگید. حتی اگر یک روز سرفه داشتید رو بگید. هر چیزی برای پزشک شما می‌تونه مهم باشه.

قدم اول بیان شکایت اصلی و این یعنی اون چیزی که رنجتون داده یا مضطربتون کرده یا مشکوکتون کرده. مثال: سردرد شدیدی دارم یا نفسم بده یا گلوم می‌سوزه یا تب دارم یا...

قدم دوم توضیح آغاز علائم یا شکایتونه که از کی و چطور شروع شده.

قدم سوم توضیح کامل اقداماتیه که انجام دادید تا شکایتون کم بشه ولی نشده؛ از خوردن یک قرص سرماخوردگی ساده تا انواع روش‌های ابتکاری خونگی یا حتی مراجعاتون به پزشکان دیگر.

قدم چهارم اینکه برای این پرسش‌های احتمالی پزشکتون پاسخ آماده داشته باشید:

آیا بیماری شناخته‌شده مزمنی دارید که برای اون مدتی دارو می‌خورید؟ مثل مرض قند و فشار خون و کم‌کاری تیروئید یا چربی بالا یا کم‌خونی یا قرص‌های بیماری‌های خاص یا شیمی‌درمانی یا بیماری‌های اعصاب و روان یا تشنج و...

آیا باردارید؟ بچه شیر می‌دید؟ آیا به **دارویی حساسیت دارید**؟ آیا این چند روز اخیر به جایی سفر کردید؟ آیا وقت انجام کارهای معمولی خونگی و شخصی نفس کم می‌آید؟

آیا به باقلا حساسیت دارید؟

حتما نسخه‌های قبلی که با وجود مصرفشون بهبود پیدا نکردید رو با خودتون ببرید و به ترتیب از تاریخ نزدیک به دورترین زمان. حتما اگر آزمایش و یا عکسی مرتبط با این شکایتون دارید، با خودتون ببرید به ترتیب از تاریخ نزدیک به دور.



حتما نام دقیق داروهایی رو که همیشه برای بیماری مزممتون مصرف می کنید، به یاد داشته باشید یا خود دارو رو همراه ببرید. بهتره اسامی اون ها رو روی دفترچه بیمه تون یا داخل تلفن همراهتون بنویسید یا عکسشون رو به همراه داشته باشید.

ترجیحاً اگر توان انجام کارهای خودتون رو دارید با خودتون همراه نبرید. در غیر این صورت قشون کشی نکنید؛ یک همراه حواس جمع دست به جیب تر و فرزند کافی.

اصرار بر بستری در بیمارستان نداشته باشید.

روی مصرف داروی خاصی به خصوص سرم و آمپول یا داروهای گرون قیمت اصرار نداشته باشید.

حالا که تا اینجا اومدید بد نیست اینجا برخی ابزارهای معاینه بیمار رو که در دوره کرونا مهم هستن، براتون توضیح بدیم:

گوشی پزشکی برای شنیدن صداهای ریه است که بفهمیم آیا ریه فرد به سمت تنگی نفس رفته یا نه؟ آیا صداهای ریه کاهش پیدا کردند یا نه؟ قلب مراجع کننده خوب و طبیعی می تپه یا نه؟ به این وسیله میگن / استتوسکوپ (Stethoscope).



دستگاه پالس اکسی متر (Pulse Oximeter)

که با کمک اون سطح اکسیژن در گردش خون رو اندازه می گیرند و الان نوع انگشتی اون به وفور در دسترسه. معمولاً این دستگاهها علاوه بر سطح اکسیژن، ضربان قلب رو هم نمایش میدن.





تب‌سنج (Thermomètre) که به شکل‌های مختلف وجود دارد و برخی انواع قدیمی‌ترشون به صورت جیوه‌ای بودن و در زیر بغل یا زیر زبان کار گذاشته می‌شدن. اینا دقیق‌تره و البته بهتره هنگام مراجعه به پزشک یکی بخرید و در اختیار پزشکتون قرار بدید و بعد اتمام معاینه با الکل ضدعفونی کنید و ببرید به منزل. این اختصاصی شماست و نباید برای دیگری استفاده کنید و قیمت زیادی هم نداره. با این حال برای سهولت و سرعت کار، تب‌سنج‌های دیجیتال اومده که بسته به کیفیتشون از راه گیجگاه یا پیشانی حرارت بدن مراجعه‌کننده رو نشون میدن و معمولاً روی میز پزشک هست و برای همه از فاصله مشخصی از بدن فرد استفاده میشه.



نگاتوسکوپ (Negatoscope) صفحات نورانی‌ای است که به دیوار مطب‌ها و درمانگاه‌ها چسبیده و کاربرد مهمشون دیدن عکس‌های رادیولوژی پزشکیه.



این هم کلیشه یا عکس CT Scan هست که شاید این روزها زیاد در دستان این و اون دیده باشید.



ضمناً دو وسیله درمانی در دوره کرونا یکی اسپری‌های اکسیژنه و یکی کپسول اکسیژن که لازمه درباره تفاوت‌ها و نحوه کار باهاشون یه چیزهایی بدونید:

اسپری‌های اکسیژن محصولات تجاری - درمانی هستند در ابعادی کوچک برای حملات خفیف آسم و تنگی نفس یا در موارد خفیف ابتلا به کرونا که ریه درگیره. این‌ها معمولاً در دوره بیماری کرونا به صورت روزانه استفاده میشن و غالباً زود هم تمام میشن. قیمت کمتری دارند و البته قدرت نفوذ و حجم کمی ولی **تجربه بالینی** نشون داده استفاده از اون‌ها در بیمار کرونایی با شدت خفیف می‌تونه حال عمومی بیمار رو بهتر کنه.



اما در صورتی که بیمار دچار عارضه عمیق‌تر و شدیدتری بشه پزشک به استفاده از کپسول اکسیژن در قرنطینه یا محل بستری توصیه می‌کنه که خب حجم و قیمت بیشتری داره و توانایی بالاتری. معمولاً کپسول‌های اکسیژن فلزی و بزرگند و در کنار بستر بیمار قرار می‌گیرند جایی دور از شعله، گرما و مواد اشتعال‌زا. شدت فشار اکسیژن ورودی رو - که با عباراتی مانند ۲ تا ۳ لیتر در دقیقه بیان میشه - با کمک یک ابزار که روی کپسول‌هاست تنظیم می‌کنند که به اون میگن مانومتر. یک محفظه هم مخصوص ریختن آب جوشانده سردشده دارند که برای مرطوب‌سازی اکسیژن ورودی به بینی بیماره.





اگر در مواردی که تا
حالا خوندید سوال یا
نظری دارید **اینجا** کلیک
کنید و پیامتون رو
بنویسید.

در خانه مردم بمانید!



خوشحال می‌شیم اگر پرسشی دارید که در این کتابچه پاسخش نبوده یا نکته کاربردی که می‌تونه به پربارتر شدن این راهنما کمک کنه، برای ما به این نشانی‌ها بفرستید.
راه‌های ارتباطی ما و شما:



@drhamidqaderi



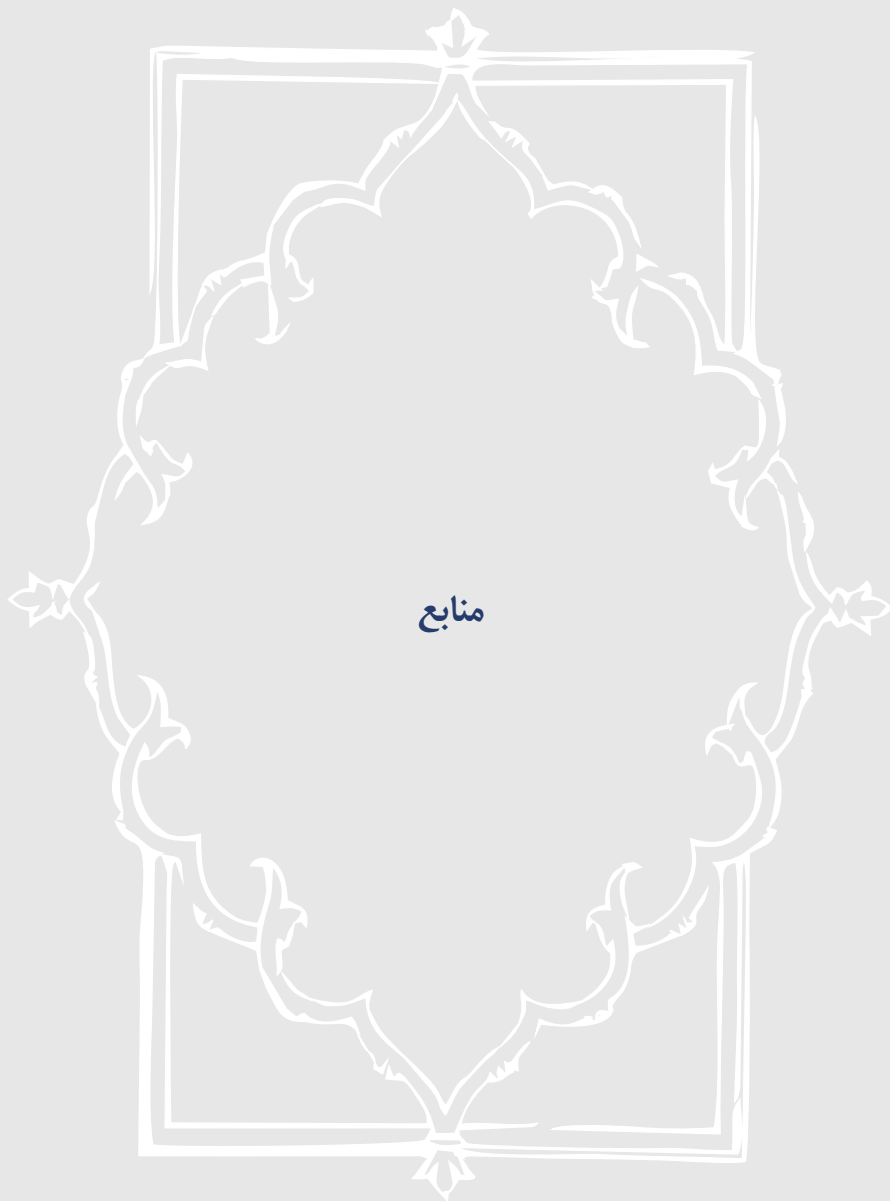
www.drhamidqaderi.ir



drhamidqaderi@gmail.com



#در_خانه_بمانیم
#ویروس_کرونا



منابع

برای تهیه این کتابچه از این منابع استفاده شده است:

۱. نسخه هشتم راهنمای تشخیص و درمان کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری، ویژه پزشکان، پرستاران و مراقبین سلامت. تهیه شده در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت معاونت درمان.
۲. اصول و مبنای مراقبت کووید-۱۹، مرکز کنترل بیماری ها تورنتو کانادا. آگوست ۲۰۲۰.
۳. گایدلاین درمان بیماری کروناویروس ۲۰۱۹. تهیه شده در انستیتو ملی سلامت NIH. نسخه سپتامبر ۲۰۲۰.
۴. راهنمای خودمراقبتی و بهبود ایمنی در برابر ویروس کرونا بر اساس اصول بهداشتی، پزشکی رایج و آموزه های طب ایرانی، نگارش دوم، ویراست اول. تهیه شده در دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت و با همکاری بنیاد ملی طب ایرانی و انجمن علمی طب سنتی ایران.
۵. فلوجارت تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ در کودکان، نسخه چهارم. تهیه شده در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت معاونت درمان.
۶. دستورالعمل برخورد با بیماران مبتلا به عفونت کرونا ویروس در بیمارستان مسیح دانشوری، ویرایش چهارم.
۷. مراقبت های نوزادان در مواجهه با کرونا ویروس. تهیه شده در اداره مامایی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی همدان.
۸. راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ با علائم خفیف در منزل، نسخه خردادماه. تهیه شده در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز.
۹. مبنای و استاندارد فرآیندهای اجرایی نظام مراقبت بیماری کووید ۱۹، نسخه اول. ویژه کارشناسان و مدیران اجرایی بخش بهداشت. تهیه شده در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت معاونت درمان.
۱۰. راهنمای استفاده از ماسک و دستکش در جریان پاندمی کووید ۱۹، ویرایش پنجم. تهیه شده در مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی.
۱۱. نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان در دوران شیوع بیماری کرونا، نسخه بهار ۱۳۹۹. تهیه شده در معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه.
۱۲. راهنمای توان بخشی بعد بهبودی از کووید ۱۹. دستورالعمل های سازمان بهداشت جهانی WHO
۱۳. راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹، بهداشت دستگاه های تهویه در منازل و اماکن عمومی، تیرماه ۱۳۹۹. تهیه شده در معاونت بهداشت، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی کشور.

۱۴. سهم گیاهان دارویی در بیماری‌های ویروسی سیستم تنفسی مانند ویروس کرونا ۲۰۱۹. لادن امینی (دکتری مهندسی پزشکی پردیس دانشکده‌های فنی دانشگاه تهران و دانشگاه گرونوبل آلپ فرانسه).
۱۵. پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس، با راهکارهای طب سنتی ایرانی. تهیه‌شده در دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی قم.
۱۶. نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کروناویروس برای ورود و خروج از منزل، دستورالعمل شماره ۱۲. تهیه‌شده در انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران.
۱۷. راهنمای تهیه محلول ضدعفونی‌کننده، بر اساس راهنمای عملیات میدانی جمع‌آوری، نگهداری و ارسال نمونه‌ها برای تشخیص ویروس آنفولانزای پرندگان (H5N1) تاییدشده توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) به سال ۲۰۰۶ و مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا CDC. نویسنده احمد پاری، مشاور و مدرس HSE.
۱۸. درباره آزمایش‌های سرولوژیک کووید ۲۰۱۹. تهیه‌شده در دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم پزشکی معاونت پژوهشی و فناوری، دیده بانی علمی کووید ۱۹.
۱۹. آیا تست‌های آزمایشگاهی ویروس کرونا خطا دارند؟، نگرانی درباره منفی‌های کاذب آزمایش کرونا. دکتر وحید حسینی جناب (اندیشکده سلامت پالایشگاه نفت ستاره).
۲۰. دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کووید ۱۹، جلوتر از کووید ۱۹ حرکت کنیم، نسخه اسفندماه ۱۳۹۸. تهیه‌شده در مرکز بررسی‌های استراتژیک نهاد ریاست جمهوری ایران.
۲۱. مقابله با ویروس جدید کرونا، راهنمای بهداشت روان، راهنمایی از دفتر ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و سلامت. تهیه‌شده توسط خانه انتشارات پزشکی خلق چین.
۲۲. توصیه‌های ملی و بین‌المللی در خصوص مصرف مکمل ویتامین D در کنترل و پیشگیری از بیماری کرونای ۲۰۱۹. تهیه‌شده در دفتر بهبود تغذیه جامعه وابسته به وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی کشور.
۲۳. نکات پیشگیری از ایجاد حساسیت و خشکی دست به دنبال استفاده از مواد شوینده در پاندمی کووید دکتر بهاره سادات ابطحی نایینی. متخصص پوست. دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
۲۴. پروتکل مدیریت درمان بیماران کرونایی. تهیه‌شده در دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیای آمریکا EVMS. نوامبر ۲۰۲۰.
۲۵. بررسی نحوه بیماری‌زایی ویروس COVID-19 بر اساس مبانی طب سنتی ایران. مجله تاریخ پزشکی، دوره دوازدهم، شماره چهل و دوم، بهار ۹۹.

و تجربه بالینی درمان بیماران کرونایی بیش از ۲۰۰ پزشک عمومی، متخصص و فوق تخصص شهر قم از ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۸ تا آبان ماه ۱۳۹۹ که در گروه پزشکان همیار

استان قم

به اشتراک گذاشته شده و می‌شود.



وَقَالُوا:
لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ
إِنَّا مُنْجُونَ

و گفتند:
هراسان و اندوهگین مباش
که ما
تو را [شما را]
رهایی می‌بخشیم.

قرآن، عنکبوت، آیه ۳۳

نیایش پانزدهم صحیفه سجادیه

وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا مَرَضَ أَوْ نَزَلَ بِهِ كَرْبٌ أَوْ بَلِيَّةٌ

و از دعا‌های آن حضرت (ع) است هرگاه بیمار می‌شد یا اندوه و بلیه‌ای بدو رو می‌آورد.

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا لَمْ أزلْ أَتَصَرَّفْ فِيهِ مِنْ سَلَامَةٍ بَدَنِي وَ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى
مَا أَحَدَّثْتَ بِي مِنْ عِلَّةٍ فِي جَسَدِي

خداوندا سپاس تو را بر آن تندرستی که همیشه از آن برخوردار بودم، سپاس تو را بر این
بیماری که در تن من پدید آوردی.

فَمَا أُدْرِي، يَا إِلَهِي، أَيُّ الْحَالَيْنِ أَحَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ وَ أَيُّ الْوَقْتَيْنِ أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَكَو

نمی‌دانم کدام یک از این دو حال به شکرگزاری سزاوارتر است و کدام یک از این دو هنگام
به سپاس اولی‌تر؟

أَوْ قَتَّ الصَّحَّةَ الَّتِي هُنَا تَنِي فِيهَا طَيِّبَاتِ رِزْقِكَ وَ نَشَطَّتَنِي بِهَا لِابْتِغَاءِ مَرْضَاتِكَ وَ
فَضْلِكَ وَ قَوَّيْتَنِي مَعَهَا عَلَى مَا وَفَّقْتَنِي لَهُ مِنْ طَاعَتِكَ

آیا هنگام تندرستی که روزی‌های پاکیزه خود را بر من گوارا ساخته بودی و مرا در طلب
رضایت و فضل خود چالاک گردانیده و برای ادای طاعتی که توفیق دادی مرا نیرو
بخشیده‌ای؟

أَمْ وَ قَتَّ الْعِلَّةَ الَّتِي مَحَصَّنْتَنِي بِهَا وَ النَّعْمَ الَّتِي أَنْحَفْتَنِي بِهَا تَخْفِيفاً لِمَا تَقَلَّ بِهِ
عَلَيَّ ظَهْرِي مِنَ الْخَطِيئَاتِ وَ تَطْهِيراً لِمَا أَنْعَمْتَ فِيهِ مِنَ السَّيِّئَاتِ وَ تَنْبِيهاً
لِنِائُولِ التَّوْبَةِ وَ تَذْكِيراً لِمَحْوِ الْحُوبَةِ بِقَدِيمِ النَّعْمَةِ

یا هنگام بیماری که مرا از آلودگی‌ها پاک کردی و تحفه‌ها فرستادی تا بار پشت مرا از گناهان
سبک گردانی و از چرک معصیت که بدان آلودهام پاک سازی و متوجه کردی مرا که قدر نعمت
پیشین را بدانم و به یاد من آوردی که به توبه زنگار گناه را از خویشتن بزدایم.



وَفِي خِلَالِ ذَلِكَ مَا كَتَبَ لِي الْكَاتِبَانِ مِنْ زَكِيِّ الْأَعْمَالِ، مَا لَا قَلْبُ فَكَّرَ فِيهِ وَ لَا
 لِسَانٌ نَطَقَ بِهِ وَ لَا جَارِحَةٌ تَكَلَّمَتْهُ،
 بَلْ إِفْضَالًا مِنْكَ عَلَيَّ وَ إِحْسَانًا مِنْ صَنِيعِكَ إِلَيَّ.

و در این میان نویسندگان بر من چندان عمل صالح نوشتند که در اندیشه هیچ دل ننگند و
 هیچ زبان یارای برشمردن آن را ندارد و هیچ یک از اندام‌های من رنجی برای آن عمل
 نکشیده بلکه محض فضل و احسان توست.

اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ حَبِّبْ إِلَيَّ مَا رَضِيتَ لِي وَ يَسِّرْ لِي مَا أَحَلَّتْ بِي وَ
 طَهِّرْنِي مِنْ دَنَسٍ مَا أَسْلَفْتُ وَ أَمْحُ عَنِّي شَرًّا مَا قَدَّمْتُ وَ أَوْجِدْنِي حَلَاوَةَ الْعَافِيَةِ
 وَ أذِقْنِي بَرْدَ السَّلَامَةِ وَ اجْعَلْ مَخْرَجِي عَنْ عِلَّتِي إِلَى عَفْوِكَ وَ مَتَّحُولِي
 عَنْ صِرْعَتِي إِلَى تَجَاوُزِكَ وَ خَلَاصِي مِنْ كَرْبِي إِلَى رَوْحِكَ
 وَ سَلَامَتِي مِنْ هَذِهِ الشَّدَّةِ إِلَى فَرَجِكَ

خدایا پس درود بر محمد و آل او فرست و آنچه را برای من پسندیده‌ای محبوب من گردان و
 تحمل آنچه فرود آورده‌ای بر من آسان ساز و از بلیدی‌های اعمال گذشته‌ام پاک کن و شر
 کارهای پیشین را از من دور گردان و کام مرا از عاقبت شیرین کن و خنکای تندرستی را به
 من بچشان و چنان کن که از این بیماری سوی عفو تو راه یابم و از این فرسودگی به آموزش
 تو نائل شوم و از این اندوه به شادی از جانب تو رسم و از این سختی که بهبود یابم به
 گشایش از طرف تو کامیاب گردم

إِنَّكَ الْمُتَفَضِّلُ بِالْإِحْسَانِ، الْمُتَطَوِّلُ بِالْإِمْتِنَانِ، الْوَهَّابُ الْكَرِيمُ،
 دُو الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ.

که تو بی‌استحقاق احسان می‌کنی و بی‌دریغ نعمت می‌بخشی. تویی بخشنده کریم و صاحب
 بزرگی و تعظیم.

برگردان: مرحوم حجت‌الاسلام ابوالحسن شعرانی



باقصه و غصه کرونا

این کتابچه‌ای به زبان ساده برای ایجاد وحدت رویه در میان مردم ایران برای مقابله بهتر با همه‌گیری ویروس کروناست. در این کتابچه یاد می‌گیریم از کرونا نترسیم و لسی چگونه با آگاهی از جان خود و عزیزانمان حفاظت کنیم. چرا که از ما فقط یک نسخه در جهان وجود دارد و هیچ‌گاه تکرار نخواهد شد.