

واقعیات عمومی و کاربردی در مورد ویروس جدید کرونا (کووید-۱۹)

حقایق و واقعیت‌ها در مورد ویروس جدید کرونا (کووید-۱۹) که در ادامه ذکر شده از سایت مرکز پزشکی دانشگاه مریلند در تاریخ ۱۷ خرداد ۱۳۹۹ (۲۰۲۰/۶/۶) گرفته شده است (<https://www.umms.org/coronavirus/what-to-know/treat-covid-at-home/medicine>). لازم به ذکر است که دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند از اولین مراکزی بود که آزمایش واکسن کووید-۱۹ روی انسان را آغاز کرد.

۱- از خود و دیگران در برابر ویروس محافظت کنید.

اقدامات لازم برای محافظت از خود و دیگران در برابر شیوع ویروس کرونا عبارتند از:

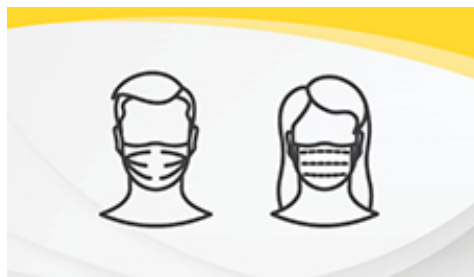
الف) دست هایتان را بشویید؛ دستان خود را حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید، بویژه در یک مکان عمومی بوده اید یا بعد از سرفه یا عطسه. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.



ب) اجتناب از تماس؛ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری و از دیگران به اندازه کافی فاصله بگیرید (ایجاد فضای بین خود و دیگران) بویژه اگر در معرض خطر بیشتری هستید. راهنمایی‌های مراکز تصمیم‌گیرنده را در مورد ماندن در خانه دنبال کنید و فقط برای موارد ضروری مانند خرید مواد غذایی بیرون بروید.



ج) دهان و بینی خود را بپوشانید؛ هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با یک دستمال بپوشانید یا از قسمت داخلی آرنج خود استفاده کنید. بلافاصله دستمال خود را دور بیندازید. از لمس صورت خودداری کنید. توصیه می‌شود که در مکانهای عمومی و شلوغ همه از ماسک استفاده کنند.



(د) تمیز و ضد عفونی کنید؛ روزانه سطوح لمس شده را مرتباً تمیز و ضد عفونی کنید.



(ه) اگر بیمارید در خانه بمانید؛ در صورت داشتن علائم بیماری کووید-۱۹، به جز نیاز به مراقبت های پزشکی خانه را ترک نکنید. هنگامی که در اطراف شما افراد دیگری هستند (مثلاً در یک اتاق یا وسیله نقلیه مشترک) و قبل از ورود به مطب ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی با یک ماسک صورتتان را بپوشید. اگر قادر به پوشاندن صورت نیستید (به عنوان مثال، باعث مشکل در تنفس شما می شود)، پس باید تمام تلاش خود را برای پوشش سرفه و عطسه های خود انجام دهید و افرادی که از شما مراقبت می کنند، در صورت ورود به اتاق شما باید از ماسک صورت استفاده کنند.



۲- اگر ویروس کرونا دارید، به هیچ وجه به هیچ دارویی احتیاج ندارید.

افراد با علائم خفیف در خانه بمانند و در صورت داشتن تب و ناراحتی زیاد می توانند از استامینوفن استفاده کنند تا تب را کاهش دهند اما این امر باعث کوتاه شدن بیماری یا علائم تنفسی نمی شود. نگرانی هایی در خصوص داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (nonsteroidal anti-inflammatory drugs or NSAIDs) مانند ایبوپروفن و ناپروکسن مطرح شده است که ممکن است علائم کووید-۱۹ را بدتر کنند. اگر چه شواهد مشخصی وجود ندارد و از آنجایی که داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی هیچ فایده ای برای بهبودی کووید-۱۹ ندارند، باید تا زمان مشخص شدن عوارض این داروها از مصرف آنها خودداری شود. اگر به دلیل درد مزمن یا هر دلیل دیگری از ایبوپروفن یا سایر داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی استفاده می کنید باید با پزشک خود مشورت کنید به خصوص اگر گمان می کنید ویروس کرونا دارید.

۳- هیچ داروی واحدی برای درمان موفقیت آمیز کووید-۱۹ وجود ندارد.

در موارد خفیف، پزشکان استراحت در خانه و مصرف مقدار زیادی از مایعات مانند آب، آب میوه و حتی آبگوشت تجویز می کنند. در خصوص موارد جدی که نیاز به بستری شدن است، پزشکان درمان های لازم را برای پشتیبانی از توانایی بیمار در تنفس و مقابله با عفونت بیشتر را انجام می دهند در حالی که سیستم ایمنی بیمار با ویروس مبارزه می کند. در حالی که برخی از داروها می توانند علائم کووید-۱۹ را کاهش دهند اما واقعیت این است که هیچ درمانی برای ویروس کرونا در حال حاضر وجود ندارد. محققان به دنبال درمان های جدید و واکسن برای بیماری ویروس جدید کرونا هستند ولی افراد نباید از داروها به صورت تجربی استفاده کنند مگر اینکه پزشک آن را به عنوان بخشی از یک کارآزمایی بالینی برای آنها تجویز کند.

۴- افراد مبتلا به بیماری جدی و یا مشکل تنفسی باید به دنبال مراقبت پزشکی باشند.

افراد دچار مشکل تنفسی به جای تلاش برای خوددرمانی باید به دنبال مراقبت پزشکی باشند. برای هرکسی که علائم تنفسی شدید دارد ممکن است یک روش درمانی وجود نداشته باشد و پزشکان در بیمارستان بر روی کمک به بیماران برای حفظ تنفس تمرکز دارند.

۵- آنتی بیوتیک ها ویروس را از بین نمی برند، اما ممکن است در موارد شدید کووید-۱۹ مورد استفاده قرار گیرند.

ویروس هایی که به ریه حمله می کنند، می توانند یک عفونت باکتریایی ثانویه ایجاد کنند. پزشک ممکن است آنتی بیوتیک را برای درمان عفونت باکتریایی تجویز کند. آنتی بیوتیک ها بیماری کووید-۱۹ را درمان نمی کنند اما می توانند از یک عفونت ثانویه وخیم باکتریایی جلوگیری کنند.

۶- الکل، کلر یا ضد عفونی کننده ویروس های موجود در بدن شما را از بین نمی برد.

ویروس کرونا از طریق دهان، چشم ها یا بینی وارد بدن شما می شود و سپس به سرعت در سلول های بدن شما پخش می شود. هنگامی که ویروس ها درون سلول ها قرار گرفتند، نمی توانند از بین بروند مگر اینکه به واسطه سیستم واکنش سیستم ایمنی بدن کشته شوند. برای محافظت در برابر ویروس، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید که ویروس و باکتری های موجود در دستان شما را قبل از ورود به بدن شما می کشند و یا دست ها را کاملاً با صابون و آب بشویید. ضد عفونی کننده ها از جمله الکل و کلر می توانند ذرات ویروس را بر روی سطوح از بین ببرند قبل از اینکه بتوانند شما را آلوده کنند. اما سفید کننده حاوی کلر (مانند وایتکس) بسیار سمی است، بنابراین هرگز آن را نخورید. اگر از سفید کننده برای ضد عفونی سطوح استفاده می کنید، از ۱ قسمت سفید کننده به ۱۰ قسمت آب استفاده کنید.

۷- کمبود استنشاق کننده آلبرتول که در افراد با شرایط تنفسی خاص استفاده می شود.

آلبرتول (albuterol) یا سالبوتامول (salbutamol) عضلات موجود در مسیر جریان هوا را شل می کند و جریان هوای ورودی به ریه ها را افزایش می دهد. آلبرتول استنشاقی برای درمان یا جلوگیری از برونش اسپاسم در افراد مبتلا به بیماری انسداد مجاری ورودی هوا مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین برای جلوگیری از برونش اسپاسم ناشی از ورزش نیز استفاده می شود.

اگر در مصرف مجدد نسخه استنشاقی آلبرتول مشکل دارید با پزشک معالج خود تماس بگیرید. اگر مبتلا به آسم یا هرگونه بیماری مزمن تنفسی هستید حتی اگر بیمار نیستید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید تا نسخه ها و دوزهای شما به روز باشد و از توصیه های دیگر راجع به اینکه در صورت بدتر شدن علائم چه کاری انجام دهید.

۸- نبولایزر مورد استفاده توسط بیمار با علائم کووید-۱۹ می تواند ویروس را گسترش دهد.

نبولایزر (nebulizer) دستگاه کوچک کمپرسور هوا است که افراد مبتلا به آسم برای تجویز مایع آلبوترول به داخل و خارج آن را تنفس می‌کنند. بازدم‌ها از طریق نبولایزرهای مورد استفاده توسط شخص مبتلا به کووید-۱۹ می‌توانند ویروس را به هوا منتقل کنند. به گفته کارشناسان ویروس می‌تواند تا دو ساعت در هوای آن اتاق وجود داشته باشد که این ممکن است دیگران را آلوده کند. اگر می‌دانید که مشکوک به کووید-۱۹ هستید و در خانه از نبولایزر استفاده می‌کنید با پزشک خود صحبت کرده، دستورالعمل‌های مربوط به استفاده بی‌خطر را دنبال کنید.

۹- محققان در حال کار روی واکسن هستند، اما این واکسن حداقل تا سال ۲۰۲۱ در دسترس نخواهد بود.

ایمنی و اثربخشی واکسن‌ها باید آزمایش شوند. محققان باید اطمینان حاصل کنند که واکسن باعث ایجاد عارضه جانبی نمی‌شود که از بیماری بدتر باشد. این یک فرآیند زمان بر است.

۱۰- واکسن آنفلوانزا و پنومونی در برابر کووید-۱۹ محافظت ایجاد نمی‌کند.

ایده خوبی است که به طور مرتب این واکسن‌ها را دریافت کنید البته اگر قبلاً آنها را دریافت نکرده اید. شاید ماندن در خانه هنگام بیماری همه گیر بهتر باشد. اقداماتی که برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا انجام می‌دهید خطر ابتلا به آنفلوانزا را کاهش می‌دهد. قبل از دریافت واکسن با پزشک خود برای مشاوره تماس بگیرید.

۱۱- دانشمندان در تلاشند از آنتی بادی های افرادی که بهبود یافته اند برای معالجه بیماران مریض استفاده کنند.

پزشکان در حال استفاده از سرم درمانی در به بیماران مبتلا به کووید-۱۹ شدید هستند که این سرم از خون افرادی گرفته شده که از عفونت کووید-۱۹ جان سالم به در برده‌اند. بعد از اینکه شخصی به ویروس مبتلا شد، آنتی‌بادی‌هایی علیه ویروس در خونس تولید می‌شود. این آنتی‌بادی‌ها در صورت مواجهه مجدد در مبارزه با ویروس به فرد کمک می‌کند و منجر به بیمار نشدن یا یک بیماری خفیف می‌شود. دادن سرم به فرد مبتلا به بیماری بحرانی، ممکن است اجازه دهد تا به سیستم ایمنی بیمار در مبارزه با بیماری کمک شود. این نوع درمان از اوایل دهه ۱۹۰۰ برای درمان بیماری‌های ویروسی فلج اطفال، سرخک، اوریون و آنفلوانزا استفاده شده است. اخیراً در سال ۲۰۰۹ برای کمک به بیماران مبتلا به آنفلوانزای نوع H1N1 و در سال ۲۰۱۳ برای درمان بیماری ویروس ابولا استفاده شد. این درمان ممکن است مفید باشد اما عوارض جانبی بالقوه‌ای دارد و فواید آن به خوبی درک نشده است.

۱۲- کلروکین و هیدروکسی کلروکین برای درمان کووید-۱۹ در حال بررسی است.

هنوز هیچ مدرکی وجود ندارد که کلروکین یا هیدروکسی کلروکین برای درمان کووید-۱۹ مؤثر باشد و یا چه دوز و چه ترکیباتی ممکن است مؤثر باشد. برخی از شواهد در مطالعات مختلف با یکدیگر مغایرت دارند یا نمونه شاهد مناسب ندارند. کلروکین و هیدروکسی کلروکین برای سایر شرایط مورد تأیید سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) هستند اما فقط باید تحت مراقبت پزشک مصرف شوند. هر دو می‌توانند عوارض جانبی احتمالی جدی از جمله آسیب به شبکه و قلب را داشته باشند.

۱۳- رمدسیوایر یک داروی ضد ویروس تجربی است که برای درمان کووید-۱۹ در حال بررسی است.

داروهای ضد ویروسی داروهایی هستند که توانایی ویروس برای تولید مثل متوقف کرده و یا کند می‌کنند. داروهای ضد ویروسی تنها بر علیه یک ویروس کار می‌کنند، اما برخی از آنها می‌توانند بر علیه بیش از یک ویروس عمل کنند. در یک مطالعه نشان داد شده است که رمدسیوایر (Remdesivir) تجویز شده در ۵۳ بیمار (۶۸ درصد) در طول بستری باعث بهبودی بالینی شده است. نتایج این مطالعه در تاریخ ۱۰ آوریل ۲۰۲۰ به صورت آنلاین در مجله پزشکی New England منتشر شد. البته آزمایش‌های بیشتری لازم است، زیرا این دارو عوارض جانبی زیادی از جمله نارسایی کبدی دارد.

۱۴- در صورت مبتلا شدن به کووید-۱۹ ویتامین C و روی ممکن است به کوتاه کردن مدت زمان بیماری کمک کند.

ویتامین C را از یک تولید کننده معتبر خریداری کنید یا میوه‌ها و آب میوه‌هایی حاوی ویتامین C را در رژیم غذایی خود قرار دهید. روی در ترکیب چندین داروی سرماخوردگی وجود دارد و مطالعات نشان می‌دهد ممکن است مدت سرماخوردگی را کوتاه کند. ویروس‌های کرونا بخشی از گروه بزرگتری از ویروس‌ها هستند که باعث سرماخوردگی می‌شوند.

۱۵- هیچ مدرکی وجود ندارد که سیر در مقابل ویروس کرونا محافظت می‌کند.

در حالی که سیر به عنوان یک ماده غذایی سالم است و به نظر می‌رسد که دارای اثرات ضد میکروبی است. بسیار مهم است که مطمئن شوید پزشک‌تان بدانند که شما از حبه یا کپسول سیر استفاده می‌کنید. در صورت نیاز به بستری، سیر و سایر رقیق کننده‌های خون طبیعی شناخته شده به شکل قرص یا کپسول می‌توانند خطر خونریزی در طی اقدامات پزشکی را افزایش دهند. سایر مکمل‌های شناخته شده با این خاصیت رقیق کننده خون زنجبیل، جینکو بیلوبا (*ginkgo biloba*)، عصاره دانه انگور، زردچوبه و دارچین هستند.

۱۶- شستشوی مرتب سینوس‌ها با آب نمک نشان داده نشده که از عفونت‌های تنفسی جلوگیری می‌کند.

شواهد محدودی وجود دارد که نشان می‌دهند شستشوی منظم بینی و سینوس‌ها با شور (آب نمکی) می‌تواند به افراد در بهبودی سریعتر سرماخوردگی کمک کند. اما هنوز هیچ اثری در مورد تأثیر شستشوی بینی در بهبودی از کووید-۱۹ در دست نیست. اگر از چنین شستشویی برای کاهش علائم بینی و سینوس استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که همه چیز کاملاً تمیز است تا از انتقال ویروس کرونا به اعضای دیگر خانواده خود جلوگیری کنید. به عنوان مثال، یک بطری یا اسپری نمکی را با دیگران به اشتراک نگذارید. فقط از آب جوشانده و خنک شده یا آب بطری برای تهیه محلول نمکی استفاده کنید تا از ابتلا به عفونت باکتریایی در سینوس‌های خود جلوگیری کنید که این می‌تواند بسیار خطرناک باشد.