

بیش از یک سال از ورود کرونا به کشورمان می‌گذرد و در این مدت افراد بسیاری مبتلا شده و عده‌ای به کام مرگ رفته‌اند. اپیدمی این روزها وارد موج چهارم خود شده و شمار جانباختگان روزانه از ۳۰۰ تن فراتر رفته است. وزیر بهداشت هم در روزهای اخیر گفته است هفته‌های سختی را پیش رو داریم. در این شرایط، مهارت ساخت و ساز افسارگسیخته کرونا به اولویتی اساسی تبدیل شده است. با این حال برخی می‌گویند تبعات روانی اپیدمی را هم نباید از نظر دور داشت. برخی از روانشناسان می‌گویند محدودیت‌ها با پیامدهایی نظیر خستگی روانی، بی‌حوصلگی و پرخاشگری همراه می‌شود. آگاهی از این پیامدها و اثرات روحی و روانی طولانی شدن اپیدمی شاید بتواند در زمینه سیاستگذاری‌ها و ارائه راه‌حل‌های بهتر و مکمل در این زمینه موثر باشد. آرزو معصومیان، روانشناس بالینی پیرامون مشکلات روحی و روانی ناشی از کرونا به این‌گونه گفت: «کرونا ویروس، نامی است که اکنون برای همه مردم جهان آشنا است و با ظهور آن زندگی و سلامت انسان‌ها مورد تهدید قرار گرفته و تمامی جنبه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی همه کشورها را تحت تاثیر قرار داده است. ناشناخته بودن و پیش‌بینی‌ناپذیری شیوع کرونا، هراس از ابتلا، مشکلات اقتصادی، قرنطینه و انزوای اجتماعی احتمال آسیب‌های روانی را در دوران این همه‌گیری افزایش می‌دهد، به طوری که فشارهای روانی این دوران همه افراد جامعه، حتی افرادی را که سابقه ابتلا به بیماری‌های روحی و روانی ندارند نیز تهدید می‌کند. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان داده که تعدادی از اختلالات روانشناختی از جمله اضطراب، افسردگی، وسواس فکری-عملی، ترس، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و بی‌خوابی در این ایام رو به افزایش است.

#### محدودیت‌های دوران کرونا

معصومیان در خصوص محدودیت‌های دوران کرونا و تبعات روانشناختی آن گفت: قرنطینه از راه‌های جلوگیری از انتشار ویروس به‌شمار می‌رود، ولی به تبع این افراد ارتباطات و حمایت‌های روانی خانواده و دوستان را از دست می‌دهند و در کنار این مضرات باید از بی‌انگیزگی، احساس ناامیدی، خستگی روانی، بی‌حوصلگی و پرخاشگری هم یاد کرد. در این شرایط کودکان به‌طور ویژه از نظر روانی تحت تاثیر قرار می‌گیرند؛ از شایع‌ترین مشکلات در میان آنها پر حرفی، حواس پرتی، ترس و تحریک‌پذیری است. همچنین عدم ارتباط دانش‌آموزان با همکلاسی‌ها و دوستان، استفاده زیاد از فضای مجازی، فعالیت فیزیکی ناچیز، لگوی خواب نامناسب و محرک‌های استرس‌زا مانند ترس از ابتلا به بیماری و مشکلات مالی و اختلافات والدین می‌تواند مشکلات متعددی برای کودکان و نوجوانان ایجاد کند و در این میان ممکن است به اختلالاتی مانند تیک‌های عصبی، درون‌گرای، پرخاشگری و منزوی شدن منجر شود. این روانشناس افزود: یکی از مشکلاتی که در دوران کرونا افزایش یافته تعارضات بین زوجین و خشونت‌های خانوادگی است. دشواری قرنطینی، فشار مالی و سایر مشکلات دیگر اختلافات زوجین را افزایش داده و تاثیرات این اختلاف بر کودکان هم قابل چشم‌پوشی نیست. آنها با مشاهده اختلافات والدین از نزدیک و ارتباط کم با دوستان در معرض افسردگی و استرس‌های بسیار قرار می‌گیرند.

#### کاهش پیامدهای روانشناختی کرونا

معصومیان در خصوص راهکارهای کاهش پیامدهای روانشناختی ناشی از کرونا گفت: اگرچه مبارزه با این ویروس به‌طور همه‌جانبه در حال انجام است ولی به دلیل محدود بودن روش‌های کنترل و درمان این بیماری مهم‌ترین راه مقابله با آن پیشگیری از ابتلا و جلوگیری از انتشار ویروس است که این مهم فقط با همکاری مردم امکان‌پذیر است؛ چراکه با طولانی شدن شرایط محدودیت‌ها، مشکلات روحی و روانی بیشتر خواهد شد و گاهی تا آخر عمر همراه فرد خواهد بود. بهتر است بکوشیم با راهکارهایی هوشمندانه به توانایی‌های خود بیافزاییم و این چالش را به یک فرصت تبدیل کنیم و به سلامت از این مسیر عبور کنیم و به یاد داشته باشیم انسان بدبین در هر فرصتی مشکلات را می‌بیند و انسان خوش‌بین در هر مشکلی به دنبال فرصت است. توصیه‌هایی مثل عدم پیگیری دائمی و لحظه به لحظه اخبار مخصوصا خبرهای نگران‌کننده و شایعات، ایجاد تنوع در برنامه روزانه با کارهایی مثل ورزش کردن، خواندن کتاب، تماشای فیلم و گوش دادن به موسیقی، تمرکز بر اکنون و زمان حال و پرهیز از تفکر در مورد آینده و پیامدهای اتفاقات رخ داده نشده می‌تواند تا حدودی موثر باشد. این روانشناس در آخر گفت: یادگیری مهارت‌های زندگی و ارتباط متقابل برای ایجاد روابط بهتر بین زوجین و تعامل بهینه با فرزندان، افزایش روابط اجتماعی از طریق تماس‌های تلفنی و تصویری با دوستان و خانواده برای جلوگیری از انزوای اجتماعی، محدود کردن استفاده از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی مخصوصا در کودکان و نوجوانان به‌علت افزایش سطح اضطراب و مخاطرات دیگر و داشتن خواب منظم و رعایت بهداشت خواب می‌تواند در کاهش پیامدهای روانشناختی ناشی از کرونا موثر باشد.

دکتر مسعود مردانی عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا:

## ۳۰ میلیون نفر از جمعیت کشور کرونا گرفته‌اند



شیمی‌درمانی در اولویت واکسیناسیون خواهند بود. مردانی همچنین اظهار کرد: استفاده از واکسن‌های فایزر، مدرنا و آسترازنکا که برای پیشگیری کرونا در اروپا استفاده شده است تاکنون از ابتدای افراد به ویروس بریتانیایی جلوگیری کرده است.

**وضعیت ساخت واکسن در کشور**

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا همچنین در پاسخ به وضعیت ساخت واکسن در کشور گفت: خوشبختانه عواکسن در ایران اجازه پیدا کرده‌اند که اقدامات آزمایشگاهی و مقدماتی آنها انجام شده و سه واکسن تا آخر تابستان به بازار داخلی عرضه می‌شود. مردانی همچنین گفت: خوشبختانه یکی از این واکسن‌ها نو ترکیب است که در انستیتو پاستور کار مطالعاتی آن در حال انجام و تست هم شده است، واکسن برکت نیز در حال طی کردن مراحل تجربی دو و سه با هم و گذران مراحل نهایی است. وی افزود: البته شرکت‌هایی نیز در ایران در حال وارد کردن تکنولوژی ساخت واکسن روسی اسپوتنیک وی هستند و قصد دارند تحت لیسانس اسپوتنیک این واکسن را تولید کنند و به‌طور حتم این واکسن ساخت داخل به‌زودی و حداکثر دو تا سه ماه دیگر به بازار خواهد آمد. عضو کمیته علمی

ستاد ملی مقابله با کرونا همچنین تصریح کرد: البته برخی شرکت‌های دیگر در حال انتقال و وارد کردن تکنولوژی ساخت واکسن از کشورهای ژاپن و استرالیا هستند. مردانی همچنین در خصوص اینکه، گفته شده عمده بیماران مبتلا به کرونا با گذشت حداکثر دو تا سه هفته دیگر انتقال بیماری از آنها بین می‌رود و بیماری را به دیگران منتقل نمی‌کنند نیز اظهار کرد: اگر بیمار در ۱۰ روز اخیر بیماری هیچ علامتی نداشته باشد دیگر بیماری تمام شده است، یعنی از کرونا نجات پیدا کرده اما درصدی از اشخاص مشکلات دیگری پیدا می‌کنند. وی با بیان اینکه، در خردادماه سال گذشته حدود ۲۵ درصد جمعیت کشور دچار کرونا شده بودند، افزود: طبق مطالعات بعدی این رقم به بالاتر از ۳۰ درصد و بیشتر رسید اما می‌توان گفت که بالای ۳۰ میلیون نفر از مردم کشورمان به احتمال زیاد کرونا گرفته‌اند. این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری همچنین در پاسخ به پرسشی در خصوص اینکه آیا تغییرات آب و هوایی در شیوع بیماری کرونا تاثیر دارد یا خیر نیز تصریح کرد: تغییرات آب و هوا هیچ تاثیری در گسترش و شیوع بیماری کرونا ندارد. وی در پاسخ به پرسشی، احتمال انتقال کرونا از طریق برخی حشرات از جمله پشه و مگس را نیز رد کرد.

#### تفاوت‌های موج چهارم کرونا با موج‌های پیشین

## دو عامل ابتلای مجدد به بیماری

اتفاق جدیدی نیفتاده است؛ بلکه آنها به دلیل هوشیاری بالا توانستند جهش‌ها را تشخیص دهند. البته در مورد برزیل خودشان به تشخیص نرسیدند بلکه ژاپنی‌ها با توجه به تکنولوژی خود این موضوع را تشخیص دادند بنابراین، بعد نیست در کشورهایی که تعداد موارد و سرعت انتقال بیماری بالا است، جهش دیگری هم رخ داده باشد و ما نسبت به آن بی‌اطلاع باشیم. این اپیدمیولوژیست، تاکید کرد: زمانی می‌توان درباره این موضوعات به شکل قطعی صحبت کرد که ما توالی‌یابی به تعداد مناسب و هم با یک نمونه تصادفی در زمان‌های متوالی و از مکان‌ها و استان‌های مختلف داشته باشیم که متأسفانه به‌نظر نمی‌رسد این اتفاق به دلایل متعدد از جمله تحریم، کمبود منابع و... رخ داده باشد. وی در پاسخ به این سوال که آیا مبتلایان به یک نوع از ویروس به انواع جهش یافته آن هم مبتلا می‌شوند یا خیر؟ گفت: دانش فعلی ما می‌گوید احتمال این اتفاق کم است، مگر اینکه زمان بگذرد. تعداد زیادی از انسان‌ها دوباره به ویروس مبتلا شدند؛ اما تعداد کسانی که کلام مبتلا شدند چند میلیون است. بنابراین اینکه چندین نفر مجدداً به بیماری مبتلا شوند بیانگر این که خطر ابتلا بالا باشد، نیست.

#### عامل در ابتلا به گونه جدید

یونسیان ادامه داد: دو عامل در ابتلا به گونه جدید با به‌طور کلی ابتلای جدید بیماری موثر است؛ در ابتدا گذر زمان و از بین رفتن یا کاهش ایمنی نسبی ناشی از ابتلای اول و در وهله دوم اینکه جهش ویروس انقدر تغییرات بنیادین داشته باشد که ویروس جدید تشابهی با ویروس قبلی نداشته باشد و آن ایمنی دیگر کارساز نباشد که در این صورت ممکن است در فاصله کوتاه‌تری فرد مجدداً به بیماری مبتلا شود.

از مرگ‌ومیر ناشی از کرونا در کودکان عادی و سالم بوده و ۹۰ درصد مرگ‌ومیر کرونا در کودکانی است که نقض سیستم ایمنی یا مشکلات مزمن دارند.

#### خانواده‌ها مراقب کودکان باشند

وی به خانواده‌ها توصیه کرد: خانواده‌ها مراقب کودکان باشند، ماسک بزنند، سعی کنند که از خانه خارج نشوند، دوره‌می برگزار نکنند، بهداشت را رعایت کنند. بیش از آن هم به دولت‌مدان توصیه می‌کنیم که واکسن را زودتر وارد کنند، اکنون درصد واکسیناسیون بسیار پایین است. وقتی بزرگسالان واکسن تزریق کنند، ایمنی گروهی ایجاد شده و کودکان هم در امان می‌مانند. وی ادامه داد: هنوز مطالعات کافی در زمینه واکسیناسیون کرونا برای افراد زیر ۱۸ سال انجام نشده، اما اگر بزرگسالان مصون شوند، کودکان هم مبتلا نشده و منتقل نمی‌کنند. توصیه ما واکسیناسیون و رعایت پروتکل‌هایی است که متأسفانه اکنون رها شده‌اند. استفاده از ماسک زدن کودکان نیز گفت: برای کودکان زیر دو سال استفاده از ماسک را توصیه نمی‌کنیم. بین دو تا پنج سال اگر کودک تحمل دارد، ماسک بزنند، اما اگر نمی‌تواند تحمل داشته باشد، به‌صورت عادی تعداد ماسک بزنند. استفاده نشود، اما کودکان بالای پنج سال حتماً باید از ماسک استفاده کنند.



شیب این منحنی با آهنگ سریع‌تری افزایش می‌یابد که متأسفانه سبب می‌شود قله این موج هم بالاتر باشد مگر اینکه مداخلات به سرعت اجرایی شود و از بالاتر رفتن بیش از حد آن جلوگیری کند ولی پیش‌بینی بنده این است که قله موج چهارم کرونا از موج سوم بالاتر برود.

#### جهش‌های ویروس کرونا

وی با بیان اینکه در مورد جهش‌های ویروس کرونا اطلاعات لازم در دست نیست، اظهار کرد: توالی‌یابی مناسبی به‌لحاظ تعداد نمونه و گستره جغرافیایی با انجام نشده و با اگر انجام شده است نتایج آن هیچ‌وقت منتشر نشده است. اخیراً اعلام می‌شود گونه غالب ویروس در کشور نوع انگلیسی است اما اینکه در استان‌های مختلف چند درصد وجود داشته و روند آن به چه شکل بوده است مشخص نیست. ازسوی دیگر نه تنها ممکن است جهش برزیلی و آفریقای جنوبی ویروس هم وارد کشور شود بلکه وقتی انتقال ویروس در منطقه‌ای بالا رود، احتمال جهش و پیدایش گونه جدید در ایران هم افزایش می‌یابد. در واقع در انگلیس، برزیل یا آفریقای جنوبی

کروناوی انگلیسی در کودکان و افزایش درگیری رویی

## لزوم استفاده از ماسک در کودکان بالای ۵ سال



درگیری رویی چند درصد افزایش یافته، اما به‌طور کلی افزایش یافته است. کرمی درباره وضعیت مرگ‌ومیر کودکان و اطفال بیشتر درگیر بیماری می‌شوند، بنابراین تعداد افراد بیشتری در یک بازه زمانی به بیمارستان‌ها منتقل شده و تحت درمان قرار می‌گیرند. لگوی بیماری هم در کودکان که بیشتر گوارشی بود اما اکنون درگیری رویی درصدها بیشتر شده است. البته هنوز نمی‌توان به‌صورت قطعی گفت که این

یک فوق تخصص عفونی اطفال با بیان اینکه در حال حاضر میزان درگیری رویی در کودکان مبتلا به کرونا افزایش یافته است، گفت: برای کودکان زیر دو سال استفاده از ماسک توصیه نمی‌شود. در عین حال کودکان بالای پنج سال حتماً باید از ماسک استفاده کنند. دکتر عبدا... کرمی درباره وضعیت ابتلای کودکان به کروناوی انگلیسی در خیز چهارم بیماری در کشور، گفت: انعکاس افزایش بیماری در بزرگسالان، در اطفال دیده می‌شود. وقتی بیماری پیک می‌زند، طبعاً درصد گرفتاری کودکان نیز افزایش می‌یابد. البته از آنجایی که میزان انتقال بسیار زیاد است، تعداد افرادی که در بازه زمانی در کودکان درگیر می‌شوند، تعدادشان بیشتر می‌شود. بر این اساس تعداد بیماران اطفال بیشتر است.

#### درگیری رویی در کودکان

وی افزود: در بیک‌های قبلی درگیری رویی را به میزان کمتری از درگیری گوارشی در کودکان مشاهده می‌کردیم، اما در حال حاضر درگیری رویی هم در کودکان بیشتر

#### روی خط

علیرضا زالی اعلام کرد

#### آماده‌باش کامل مراکز فکاهنگاهی کرونا



فرمانده ستاد عملیات مدیریت بیماری کرونا در تهران از آماده‌باش کامل مراکز فکاهنگاهی خبر داد. علیرضا زالی در جلسه شورای فرماندهی ستاد عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران، در خصوص وضعیت شیوع بیماری در استان تهران، گفت: در پایتخت برای اولین بار تمام شهرها در وضعیت قرمز قرار گرفتند و گسترش بیماری به صورت همگن در تمامی مناطق رخ داده است. وی ادامه داد: استان البرز، بعد از استان گیلان، بالاترین شتاب بروز بیماری در موج چهارم را تجربه می‌کند، بنابراین درهم‌تندگی و تردد بین استان‌های تهران و البرز، می‌تواند یکی از مهمترین عوامل افزایش آمار ابتلا در پایتخت باشد. زالی با اشاره به اینکه این اواخر حجم مراجعین سرپایی به مراکز بهداشتی و درمانی استان تهران، تاکنون بی‌سابقه بوده است، افزود: براساس گزارشات روزانه در تهران، از هر دو نفر مراجعه‌کننده به مراکز با علائم بیماری کرونا، تست PCR یک نفر مثبت می‌شود، همچنین نرخ مثبت شدن تست‌های سریع نیز ۲۵ درصد برآورد شده است؛ این نشان از بخش گسترده ویروس در استان دارد. فرمانده ستاد عملیات مدیریت بیماری کرونا در تهران گفت: اکنون شاخص اپیدمیولوژیک مولد پایه در تهران، ۱۶ گزارش شده است که از سرعت بالای سرایت و شیوع بیماری حکایت دارد. این شاخص در اسفندماه در تهران ۰.۷ تا ۰.۸ متغیر بود. به گفته زالی، از ابتدای فروردین ماه ۵۳ درصد مجموع بستری و ۷۵ درصد مجموع مرگ‌ومیر در افراد ۶۰سال به بالا رخ داده که البته این آمار در نوجوانان و کودکان زیر ۱۰ سال با کاهش روبه‌رو بوده و از ۰.۲ تا ۱۰ درصد در اسفندماه، به ۰.۹ درصد در فروردین ماه رسیده است. وی ادامه داد: اسفندماه در گروه‌های سنی ۱۰ تا ۵۰سال و ۵۰ تا ۶۰سال، آمار بستری به شدت پایین بود، اما در فروردین ماه روند صعودی به خود گرفته است، به طوری که بعد از گروه سنی ۶۰سال به بالا، افراد ۱۰ تا ۲۰سال کمترین میزان بستری را به خود اختصاص داده‌اند. زالی از همکاری تمام‌نهادها برای افزایش ظرفیت تخت‌های بیمارستانی خبر داد و گفت: مهمترین مسئله، علاوه بر تخت، موضوع تامین اکسیژن است که از حیاتی‌ترین مؤلفه‌های درمان بیماران کرونایی محسوب می‌شود و باید برای روزهای آتی نیز تدابیری در این خصوص اندیشیده شود. وی با اشاره به تجربه موفق ارائه برخی از خدمات، به‌صورت سرپایی در خوزستان در کاهش آمار مرگ‌ومیر و اضافه‌بار بیمارستان‌ها، بیان کرد: در تهران نیز برای این اقدام در حال آماده‌سازی زیرساخت‌های لازم هستیم. زالی بر لزوم افزایش نظارت‌ها بر اعمال محدودیت‌ها تاکید کرد و گفت: بالغ بر ۱۹۰ هزار کارمند استانی در دستگاه‌های ملی در تهران مشغول به کار هستند و برخی ادارات از دستورات ستاد ملی مبارزه با کرونا در خصوص محدودیت‌ها تمکین نکرده‌اند.

#### نکته

#### علائم خفیف کرونا را جدی بگیرد

اگر به کرونا مبتلا شدید، روند تحت نظر بودن و درمان را از اولین علامت‌ها شروع کنید، در این صورت احتمال شدت بیماری خیلی کم می‌شود. علائم خفیف را جدی بگیرید و اگر دو روز ادامه پیدا کرد حتماً به مرکز درمانی مراجعه کنید. اگر علامت دارید ولی جواب تست کرونای شما منفی است، بنا را بر این بگذارید که کرونا مبتلا شده‌اید. در حال حاضر تعداد کسانی که با علائم کرونا در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند، اما نتیجه تست‌شان منفی است، بیشتر از کسانی است که تست آنان مثبت بوده، زیرا روزهای اول فکری می‌کردند کرونا ندارند اما حالا کار آنها به بیمارستان کشیده است. پزشکان نیز باید دقت کنند و بلداند برای شروع درمان اولویت بیمار است، نه نتیجه تست. اگر مبتلا شده‌اید، نباید از داروهای شخص دیگری حتی بستگان نزدیکان استفاده کنید، زیرا هر دارو برای یک مرحله از بیماری است، همچنین اطلاعات در مورد بیماری در حال افزایش است و داروهای هم هر چند وقت یک بار تغییر می‌کنند. کرونا را باید جدی گرفت ولی به طوری که از ترس آن زندگی‌تان کلاً مختل شود. اگر مبتلا شدید، روند تحت نظر بودن و درمان را از اولین علامت‌ها شروع کنید، در این صورت احتمال شدت بیماری خیلی کم می‌شود. علائم خفیف را جدی بگیرید و اگر دو روز ادامه پیدا کرد حتماً به مرکز درمانی مراجعه کنید. کسانی که می‌گویند یک‌بار هالشان وخیم شده است احتمالاً علائم خفیف را جدی نگرفتند. اکنون امکان ابتلای مجدد بیشتر از قبل شده است، اگر قبلاً مبتلا شدید، خصوصاً اگر بیشتر از شش ماه از آن گذشته است، خود را ایمن در نظر نگیرید؛ فراموش نکنید حتی اگر خودتان ایمن باشید باز ممکن است ناقل باشید.

#### ذره‌بین

متخصص بیماری‌های عفونی:

#### محدودیت‌های کرونایی افزایش یابد

متخصص بیماری‌های عفونی گفت: به نظر می‌رسد محدودیت‌های کرونایی باید افزایش پیدا کند و متولیان در اسرع وقت تصمیم‌های لازم را بگیرند تا وضعیت بیماری کنترل شود. دکتر محمدرضا صالحی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: در شرایط فعلی نیاز به محدودیت جامع‌تر با نظارت بیشتر حداقل برای یک تا ۲ هفته است تا بتوان از چرخش ویروس جلوگیری کرد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: با تجربیاتی که دست‌اندرکاران از قبل دارند، محدودیت‌های کرونایی را باید گام به گام و براساس اولویت‌ها کاهش دهند تا سلامت مردم حفظ شود. صالحی عنوان کرد: هر چند تصمیم‌های جدی‌تر ممکن است سختی‌هایی برای مردم به‌همراه داشته باشد، اما اگر اجرائشود دیر اتخاذ شود به احتمال فراوان با مرگ‌ومیر بیشتری مواجه می‌شویم. وی با بیان اینکه علائم بیماری کرونا تغییر نکرده است، گفت: تاکنون هیچ اطلاعات علمی گزارش نشده است که علائم بالینی و حتی رادیولوژیک بیماری ناشی از واریانت‌های جدید تفاوتی داشته است. صالحی در پاسخ به این سوال که آیا علائم ویروس چینی و ویروس جهش یافته از جمله انگلیسی متفاوت است، افزود: ما اطلاعات محکمی از اینکه علائم بالینی این دو گونه از ویروس کرونا با هم متفاوت باشند، نداریم. این متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه دوره کمون این دو گونه هیچ تفاوتی با هم ندارند، گفت: تفاوت اصلی ویروس جهش یافته در قدرت سرایت‌پذیری و سرعت انتشار است.