

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا ضمن اشاره به توقف روند افزایشی کرونا در کشور و با بیان اینکه هنوز هم موارد بیماری زیاد است، در عین حال نسبت به شکل گیری تجمعات هشدار داد و گفت: تا زمانی که واکسن برای اکثر مردم تزریق نشود، هر تجمعی می تواند سبب افزایش ریسک ابتلا به بیماری شود. دکتر مسعود مردانی با اشاره به روند کاهش کرونا در ۱۵ استان کشور اظهار کرد: البته هنوز هم موارد بیماری زیاد است و در برخی نقاط مراجعه کننده جدید کرونایی رو به افزایش است. در چنین شرایطی تخته های ما عمدتاً اشغال هستند و ICUها مملو از بیماران بدحال است ولی توقف روند رو به تزاید خوب است. با این حال نباید سبب شود که دوباره دچار سهل انگاری شویم. وی علت توقف روند افزایشی بیماری را اینگونه توضیح داد: یکی از ویژگی های ویروس این است که بین ۴ تا ۶ هفته در بیک قرار می گیرد؛ سپس کم کم روند کاهش را طی می کند. از طرفی عده زیادی هم به بیماری مبتلا شدند و تا مدتی مبتلا نخواهند شد. همچنین محدودیت های مشاغل، ممنوعیت تردد شبانه و... در کاهش بیماری های عفونی تأکید کرد؛ تاکنون شاید یک درصد جمعیت کشور واکسینه شده اند؛ پس توقف روند افزایشی بیماری فعلاً چندان به واکسیناسیون مرتبط نیست. برای اینکه آثار واکسیناسیون مشهود شود ۷۰ درصد جمعیت را باید واکسن زده باشند و یا بیشتر به بیماری مبتلا شده واکسن زده باشند.

تغییر سوش بیماری به سایر جهش ها
وی درباره احتمال تغییر سوش بیماری از ویروس انگلیسی به سایر جهش ها اظهار کرد: همه چیز به رفتار مردم بستگی دارد. اگر شار و کلاه کنند و به سفر بروند قطعاً ابتلا به گونه های جهش یافته هم افزایش خواهد یافت. مردانی درباره وضعیت دارو و تجهیزات بیمارستانی در شرایط فعلی بیماری گفت: به شکلی مختصر در مورد داروی رمدسیویر کمبودهایی داشتیم اما سایر داروها و تجهیزات در دسترس است. فکر می کنم کمبودهای مقطعی برخی داروها هم به دلیل مصرف بسیار بالایی باشد که در نتیجه افزایش تعداد بیماران در این بیک رخ داده است. وی با اشاره به تجمعات اعتراضی دانش آموزان پایه نهم و دوازدهم برای عدم برگزاری حضوری امتحانات نهایی اظهار کرد: از برنامه ریزی آموزش و پرورش بی اطلاع هستیم؛ اما دانش آموزان باید دقت کنند این تجمعات شلوغ اعتراضی باعث گردش ویروس می شود. این در حالیست که حداقل تجمعات در هنگام برگزاری امتحانات با فاصله گذاری و رعایت پروتکل ها است؛ اما در چنین تجمعات اعتراضی احتمالاً موضوع فاصله گذاری فیزیکی رعایت نمی شود و خود به بستری برای گسترش بیماری بدل می شود. مردانی درباره شرایط بیماری در روزهای پیش رو با توجه به احتمال تجمعات عید فطر در برخی مناطق، برگزاری انتخابات ریاست جمهوری و... نیز گفت: تا زمانی که واکسن برای اکثر مردم تزریق نشود، هر گونه تجمعی می تواند سبب افزایش ریسک ابتلا به بیماری باشد.

نکته

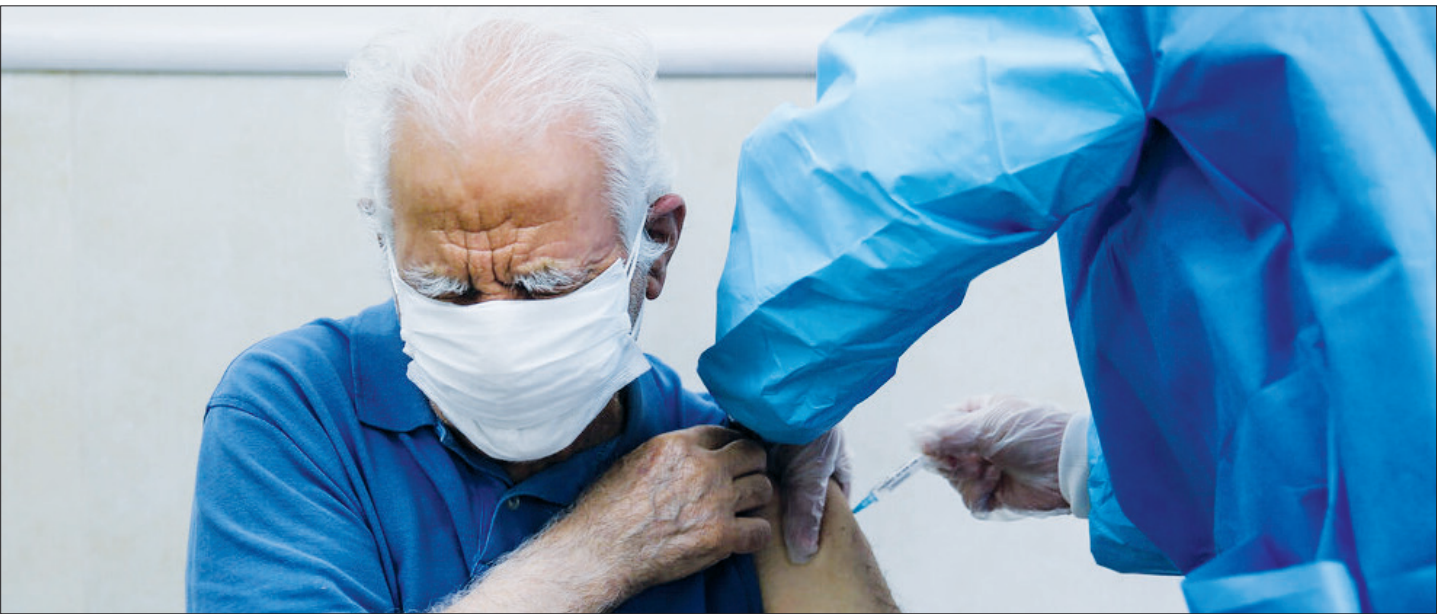
راهکارهای مقابله با خشکسالی

مدیرکل دفتر کنترل سیلاب و آبخوان داری سازمان جنگل ها، مراتع و آبخیزداری با تأکید بر اینکه ما باید برای سازگاری با خشکسالی در کشور برنامه ریزی کنیم، گفت: یکی از راهکارهای کوتاه مدت مقابله با خشکسالی، صرفه جویی آب است. ابوالقاسم حسین پور با اشاره به اینکه شرایط کشور ما به گونه ای است که همواره با مخاطرات خشکسالی و سیل دست و پنجه نرم می کند، اظهار کرد: در چنین شرایطی لازم است که ما بسترهای مدیریت و پیشگیری از خسارت این دو مخاطره را در کشور ایجاد کنیم و البته نگاهی انتزاعی به پدیده های طبیعی از جمله سیل و خشکسالی نداشته باشیم. وی در ادامه با بیان اینکه از دید علمی و فنی و مدیریت حوضه های آبخیز، سیل و خشکسالی دو روی یک سکه هستند و مدیریت این دو پدیده باید به صورت توأمان صورت گیرد، تصریح کرد: ما باید برای کاهش خسارات خشکسالی در زمان ترسالی ها چاره ای بیندیشیم و با انجام اقدامات پیشگیرانه و زیرساختی از جمله توسعه آبخیزداری و آبخوان داری توان محیطی را در مواجهه با خشکسالی افزایش دهیم و خسارات آن را بر محیط زیست، جامعه و معیشت مردم به حداقل برسانیم.

تأکید بر اجرای عملیات آبخیزداری
حسین پور با تأکید بر اینکه اجرای عملیات آبخیزداری و آبخوان داری علاوه بر کمک به مادر شرایط خشکسالی، سبب کاهش خسارات سیل هنگام وقوع می شود، گفت: در حال حاضر مناطقی که تحت پوشش این عملیات قرار گرفته اند، آسیب پذیری کمتری در مقابل خشکسالی دارند. از سویی دیگر آبخیزداری و آبخوان داری سبب ایجاد تعادل بین ترسالی ها و خشک سالی می شود و از آنجایی که کشور ما نیز شرایط اقلیمی ناپایداری دارد، ضرورت اجرای این پروژه ها بیش از هر زمان دیگری احساس می شود.

اهمیت دوز دوم واکسن کرونا برای سالمندان

آیا بهبودیافتگان هم نیاز به واکسن دارند؟



برابر این ویروس از خود محافظت کند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که یک بار واکسن کرونا دریافت کرده اند در برابر این ویروس از ایمنی برخوردارند اما روشن نیست که ایمن بودن بدن این دسته از افراد تا چه زمانی به قوت خود باقی است. در این رابطه دو تحقیق صورت گرفته است. یکی از سوی اداره آمار ملی بریتانیا و دیگری از سوی دانشگاه آکسفورد. هر دو واکسن کرونا را دریافت کرده اند تا سطح بالایی از پادتن در بدن خود در برابر این ویروس برخوردار می شوند. کوئن پاولز، یکی از نویسندگان این پژوهش و از دانشمندان موسسه نوفیلد در زمینه سلامت مردم در دانشگاه آکسفورد در مصاحبه با دویچه وله گفته است که افراد پس از دریافت نوبت دوم واکسن کرونا برای مدت طولانی تری در برابر این ویروس ایمن خواهند بود. او می گوید: در مورد کرونا نیز همچون سایر بیماری های عفونی، افراد پس از دریافت واکسن از ایمنی بالایی در برابر آن ویروس برخوردار می شوند اما سطح ایمنی بدن این افراد به مرور زمان کاهش می یابد.

اهمیت نوبت دوم واکسن در سالمندان

پاولز گفته است که پادتن ایجاد شده در اثر دریافت نوبت نخست واکسن کرونا خیلی سریع عمل می کند. اما تنها پس از نوبت دوم واکسیناسیون است که بدن انسان برای مدتی طولانی تر در برابر این ویروس از خود دفاع می کند. به پاور او، اهمیت دریافت نوبت دوم واکسن کرونا به خصوص در مورد افراد سالمند بیش از سایر رده های سنی است. همچنین گفته می شود که برخی از کسانی که نوبت نخست واکسن کرونا را دریافت کرده اند در اثر ابتلا به این ویروس نیازمند مراقبت های پزشکی اضطراری می شوند. دستگاه تنفس شده اند. همچنین کسانی که یک بار واکسن کرونا دریافت کرده اند،

سلامتی ریه بسیار مفید باشد، افزود: البته با توجه به شیوع کرونا افراد می توانند برای پیاده روی از تردمیل یا دوچرخه خانگی استفاده کنند.

سیگار و قلیان نکشید

این فوق تخصص ریه با تأکید بر اینکه، هوای آلوده و سیگار کشیدن دلیل اصلی سرطان ریه و مرگ های قابل پیشگیری است، افزود: مصرف سیگار با قلیان های میوه ای و سیگار های الکترونیکی باعث التهاب ریه و راه های هوایی و پارانشیم ریه می شود و محیط را برای جذب ویروس آماده می کند. جباری با تأکید بر اینکه، ریه یکی از اعضای بسیار حساس و غیر قابل جایگزین بدن محسوب می شود، افزود: عدم مصرف مواد دخانی به طور حتم ریه ها را تازه تر نگه می دارد و خطر ابتلا به بیماری های مزمن ریوی را به شکل قابل توجهی کاهش می دهد.

مواد غذایی مفید برای ریه

اما دکتر درجانی در ادامه با بیان اینکه، تغذیه مناسب به طور غیر مستقیم بر سلامت ریه تأثیر گذار است، افزود: مواد غذایی ساده و سالم شامل میوه جات و سبزیجات تازه سرشار از ویتامین A، ویتامین C و ویتامین D همچنین مصرف مواد پروتئینی هفته ای دو بار در سلامت ریه بسیار موثر است. وی مصرف برخی مواد غذایی را برای سلامتی ریه بسیار مفید دانست و افزود: مصرف به اندازه این مواد شامل مصرف مرغ، ماهی و گوشت قرمز شامل گوشت گاو و گوسفند باید در برنامه غذایی افراد گنجانده شود. این فوق تخصص ریه در عین حال در مورد افراد مسن که دچار کرونا شده اند، توصیه کرد: این افراد باید مصرف مواد پروتئینی را کاهش دهند و به جای آن از میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنند. وی همچنین مصرف آب سالم و کافی و همچنین استفاده از سبزیجات برگ دار سبز همچون اسفناج، انواع کلم به خصوص کلم بروکلی و کاهو و همچنین میوه هایی شامل انار، سیب و میوه های نارنجی رنگ دارای ویتامین C شامل پرتقال و کدو و آب هویج و برخی دمنوش ها را که از خاصیت ضدالتهابی برخوردار هستند، برای تقویت ریه بخصوص افراد سیگاری حائز اهمیت دانست. استاد سابق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین، مصرف مواد غذایی همچون لوبیا، پیاز، سیر، زنجبیل، فلفل، زردچوبه، آلوخارا و گردو را برای سلامتی ریه بسیار مفید دانست. این فوق تخصص ریه در عین حال با تأکید بر اینکه، مردم نباید خیلی از علائم اولیه کرونا ترس و استرس به خود راه دهند، تصریح کرد: طبق آمار از هر ۱۰۰ نفر که دچار کووید ۱۹ می شوند، ۷۰ نفر بدون مشکل از این بیماری عبور می کنند. جباری ادامه داد: هر از هر ۳۰ نفر باقیمانده نیز حدود ۱۵ نفر با مراجعه به پزشک به صورت سرپایی و با استراحت و مراقبت در منزل مداوا می شوند. استاد سابق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود:

از تعداد ۱۵ نفر باقیمانده کرونایی نیز که مجبور به بستری در بیمارستان می شوند، تنها حدود پنج تا ۶ نفر دچار عوارض وخیم این بیماری می شوند که برای مراقبت های بیشتر و تزریق داروهای موثر به بخش آی سی یو منتقل می شوند.

روی خط

چرا باید حتما واکسن کرونا بزنیم؟

دبیر کمیته ملی اخلاق در پژوهش وزارت بهداشت درباره چرایی لزوم تزریق واکسن کرونا در شرایط پاندمی توضیح داد و گفت: مردم به نظام سلامت اعتماد کنند و اگر واکسنی در اختیارشان قرار می گیرد، آن هم در شرایطی که واقعا واکسن در دنیا کم است و کشور با بسیج تمام امکاناتش تلاش می کند که واکسن را وارد کند، حتماً این فرصت استفاده کرده و خود را ایمن کنند. احسان شمسئی کوشکی درباره هراس برخی افراد از تزریق واکسن کرونا و امتناع از تزریق آن، گفت: مساله اساسی درباره واکسن این است که نظام توزیع واکسن در کشور، تحت اشراف سازمان غذا و دارو به عنوان نهاد مسئول است. بنابراین اسناد و مستندات مرتبط با ایمنی و اثربخشی هر واکسن قبل از اینکه در جریان و مسیر توزیع عمومی قرار گیرد، از سوی سازمان غذا و دارو و نهادهای مرتبط بررسی شده و سپس از سوی کمیسیونی که مسئول این کار است، اجازه ورودش به سیستم دارویی کشور داده می شود. در این مراحل مساله ایمنی و اثربخشی این واکسن ها کاملاً بررسی می شود. وی افزود: در هر حال قطعاً و با فاصله، منفعت تزریق این واکسن ها برای افراد بیش از ضررش است. در عین حال باید توجه کرد که موضوع عوارض دارویی با واکسن، یک موضوع جدید نیست، بلکه این مساله درباره بسیاری از داروها و واکسن ها از قبل هم وجود داشته است. اما از آنجایی که در آن زمان واکسیناسیون جمعی انجام می شد، نگرانی عمومی و اطلاع رسانی عمومی مانند شرایط پاندمی کووید ۱۹ نبوده و حساسیت اجتماعی نسبت به آن ها وجود نداشته، این مساله خیلی مورد توجه قرار نمی گرفته، اما اکنون به آن توجه شده است.

ضرورت تزریق واکسن

شمسئی کوشکی تأکید کرد: بنابراین منطقی ترین کار برای همه افراد این است که به محض اینکه واکسن در دسترس شان قرار گرفت، آن را تزریق کنند. ریسک ناشی از تزریق واکسن که از آن صحبت می شود، ریسک بسیار پایینی است و مانند ریسکی است که افراد در زندگی روزمره با آن مواجهند. به هر حال رانندگی معمولی هم در یک جاده ریسک دارد، اما انتظار نیست که افراد بگویند از آنجایی که رانندگی ریسک دارد، ما سفر نمی رویم. بنابراین از نظر سازمان های تأیید کننده که اجازه توزیع عمومی این واکسن ها را در کشور می دهند، ریسک تزریق واکسن کرونا، ریسک حداقلی و قابل قبول است و بر همین اساس اجازه دادند که این واکسن وارد سیستم دارویی کشور شود.

نیاز به پایان پاندمی قرن

دبیر کمیته اخلاق در پژوهش وزارت بهداشت با بیان اینکه نکته مهم نحوه گفتگو درباره این ریسک ها است، گفت: گاهی در شبکه های اجتماعی و رسانه ها به نحوی درباره این ریسک ها صحبت شده که افراد نگران شدند. البته مردم هم حق دارند نگران شوند، اما این اطمینان را می دهیم که علاقه تری ترین افراد این است که مردم به توصیه های کارشناسان امور سلامت که این موارد را با دقت زیادی بررسی کرده و بعد اجازه تزریق واکسن را می دهند، گوش داده و زمانی که واکسن در دسترس شان قرار گرفت، آن را تزریق کنند. باید توجه کرد که تنها راه پایان این پاندمی و نجات جان بسیاری از انسان ها تزریق واکسن است. گرچه که ممکن است که این واکسن ریسک هم داشته باشد، اما این ریسک بسیار بسیار کم است تا حدی که قابل چشم پوشی است. شمسئی کوشکی درباره امتناع از تزریق واکسن کرونا در سایر کشورها نیز گفت: هنوز نمی توان در این باره نظر قطعی داد، بلکه ابتدا باید واکسیناسیون کشورها تکمیل شود تا ببینیم که چه درصدی در چه جمعیتی واکسن را دریافت کرده اند. البته بحث امتناع یا ترس از واکسیناسیون در بسیاری از کشورها از قبل وجود داشته است. خوشبختانه تاکنون در ایران خیلی با این پدیده مواجه نبودیم، اما در سال های اخیر به دلیل برخی تبلیغات سوء و رویکردهای غیر علمی و بعضاً شبه علمی در زمینه واکسیناسیون، آن هم بدون اینکه مستند علمی دقیقی در دسترس باشد، برخی افراد مردم را از واکسیناسیون ترسانند و در دوره کووید ۱۹- هم این موضوع تشدید شده است. بنابراین این موضوع یک پدیده جهانی است و یکی از نکات مثبت ما این بوده که در ایران کمتر با این پدیده جهانی مواجه بودیم. بر همین اساس هم در ایران موفق شدیم بیماری هایی مانند فلج اطفال را ریشه کن کنیم. در حال حاضر می بینیم که ابتلا به بیماری فلج اطفال در بین ایران اتفاق نمی افتد که به دلیل اجرای برنامه های واکسیناسیون است. این در حالی است که در دوره ای در کشور فلج اطفال بیماری مهمی به شمار می رفت. وی ادامه داد: بنابراین وظیفه عمومی است که به مردم اطلاع رسانی کرده و به آنها اطمینان دهیم که ریسک واکسیناسیون بسیار پایین است. به هر حال یک داری معمولی هم در تعداد معدودی از افراد ممکن است منجر به بروز واکنش هایی، حتی واکنش های خطرناک شود. حال این مساله در واکسن مقذاری بارز تر خودش را نشان می دهد.

لزوم اعتماد مردم به نظام سلامت

شمسئی کوشکی تأکید کرد: همه واکسن های کرونایی که در ایران ثبت شده اند، در کشور های زیادی استفاده و تزریق شده اند. در عین حال اینکه در برخی کشورها برخی افراد واکسن را تزریق نمی کنند، شاید به این دلیل است که ممکن است گردش ویروس در برخی کشورهای کوچک اقتدر کم باشد که حتی یک نفر هم به دلیل کرونا فوت نکند. بنابراین موازنه سود و زیان تزریق یک واکسن به میزان خطر زمینه ای هم بستگی دارد. به عنوان مثال وقتی در کشورمان شاهدیم که روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ نفر به دلیل ابتلا به کرونا جان شان را از دست می دهند، این موضوع بیانگر گردش وسیع ویروس در جامعه بوده و نشان می دهد که قطعاً و قطعاً ریسک تزریق واکسن بسیار بسیار کمتر از ریسک ابتلا و فوت ناشی از کرونا برای مردم ایران است، به خصوص در گروه های پرخطر. وی ادامه داد: به عنوان مثال در بحث واکسن آسترزنکا ریسک این واکسن برای گروه های با سن بالاتر بسیار کمتر از ریسک این واکسن برای افراد جوان است، اما باید توجه کرد که ریسک تزریق آن برای افراد جوان هم قابل چشم پوشی و بسیار کم است.

