

پیشگیری و درمان عفونت ویروسی

کرونا COVID-19

دکتر فاطمه محمدپور

دکتر مهرنوش فولادوند

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز



سفر

بهتر است در صورتی که به صورت کامل واکسینه نشده اید، از سفر اجتناب کنید.

اما اگر به دلایلی مجبور به سفر هستید، در شرایط زیر از سفر خودداری کنید :

- * در صورتی که نشانه های بیماری را دارید. (حتی اگر به طور کامل واکسینه شده اید)
- * در صورتی که نتیجه تست شما مثبت است. (حتی اگر علامتی ندارید)
- * در صورتی که در چهارده روز گذشته به فرد مبتلا تماس داشتید.



ویروس کرونا **عمدتاً** از طریق قطرات تنفسی (سرفه، عطسه یا تماس نزدیک) منتقل می شود و بر اساس تازه های علمی، درصد انتقال از راه های دیگر بسیار کمتر است.

www.cdc.gov

www.who.int

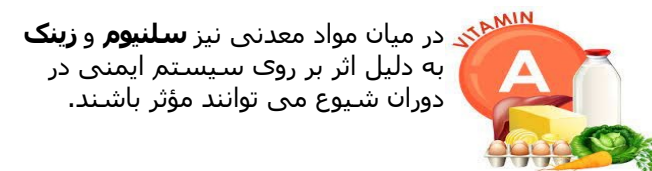
“Medicinal Plants Effective in the Prevention and Control of Coronaviruses”

“Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19”

مکمل ها



در بین ویتامین ها، ویتامین های A و D می توانند نقش مهم تری در پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا داشته باشند و معمولاً در افرادی که دچار کمبود این نوع ویتامین ها هستند، شیوع بیماری بیشتر است.



در میان مواد معدنی نیز **سلنیوم و زینک** به دلیل اثر بر روی سیستم ایمنی در دوران شیوع می توانند مؤثر باشند.

ویتامین های C و E در زمان ابتلا به عفونت های ویروسی، باعث تضعیف سیستم ایمنی می شوند!

کرونا در واقع عفونت ویروسی واگیری است که می توانند از راه مستقیم یا غیرمستقیم از شخصی به شخص دیگر منتقل شود.



صورت گرفته، موارد این عفونت ویروسی را افزایش میدهد :

- * سن بالا
- * جنسیت مذکر
- * بیماران با علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس
- * مصرف سیگار و دخانیات
- * افراد با بیماری زمینه ای مانند دیابت، فشارخون و ...

منبع:

ورزش

مطالعات نشان داده است که فعالیت بدنی ناکافی، احتمال ابتلا به ویروس کرونا و عفونت های ویروسی را افزایش می دهد و افرادی که فعالیت بدنی منظمی دارند، ۱/۵ برابر احتمال بستری شدن و تجربه شرایط حاد بیماری در آن ها کمتر است.



با توجه به محدودیت ارتباط در دوران شیوع ویروس کرونا، ریسک ابتلا به یکسری از بیماری های اعصاب و روان مانند **افسردگی و اضطراب** افزایش می یابد که فعالیت های بدنی منظم می تواند تا حد زیادی این شرایط را کنترل کند.



فعالیت بدنی می تواند در قالب ورزش های کششی، بازی های فعال، مهارت های حرکتی و ... صورت پذیرد.

در نظر داشته باشید انجام هر میزان فعالیت بدنی بهتر از زندگی کم تحرک است و خوب است فعالیت و ورزش را به میزان کم شروع کنیم و به تدریج مدت، شدت و فراوانی آن را افزایش دهیم.



از فعالیت های بدنی با شدت بالا در دوران شیوع ویروس کرونا اجتناب شود. چرا که فرد تا چند

ساعت بعد از انجام ورزش و فعالیت بدنی شدید، دچار **افت سیستم ایمنی** می شود.

تقویت سیستم ایمنی یکی از ارکان اصلی مقابله با این ویروس است.

توجه توجه

در دوران شیوع ویروس کرونا، این علائم را جدی بگیرید :

- * تنفس سخت یا کوتاه شدن نفس
- * اختلال در تکلم و حرکت
- * احساس فشار و درد در قفسه سینه
- * احساس گیجی و بی حالی مفرط
- * خواب آلودگی غیر طبیعی و بیش از حد
- * مشاهده رنگ طوسی یا آبی در بستر ناخن ها، لب ها و پوست

اقدامات و توجهات لازم حین بیماری های ویروسی و کرونا در بیماران سرپایی:

- با توجه به امکان نوسان سطح اکسیژن خون، بیمار را به طور مرتب پایش کنید.
- یکی از علائم رایج بیماری، وقوع ناراحتی های گوارشی از قبیل اسهال، دل درد، حالت تهوع و ... می باشد که در این موارد راهکار علامت درمانی است. مثلاً در صورت بروز اسهال، استفاده از مایعات فراوان، رژیم غذایی مناسب، شستن مکرر دست ها، استفاده از محلول ORS و ...
- توجه داشته باشید که یکسری از داروهای کنترل کننده سرفه ممکن است در بیمار احساس خواب آلودگی ایجاد کند.
- تعدادی از بیماران اختلال خواب را در این دوره تجربه می کنند. برای کنترل این امر بهتر است بیمار در زمان مشخص به محل خواب آرام و ثابت خود رفته و نور محیط را کم کند، به صفحه روشن مثل تلفن همراه، مانیتور کامپیوتر و ... نگاه نکند.
- مطالعات نشان داده است که مصرف فرآورده های گیاهی به صورت دمنوش و چاشنی یا فرآورده دارویی در کنترل بیماری می تواند مؤثر باشد مثل **رازیانه، دارچین، زنجبیل، جینسینگ، برگ بو و شیرین بیان**. همچنین گیاهانی مانند **آلوئه ورا، آویشن شیرازی، جینسینگ و گون** می توانند سیستم ایمنی را تقویت کنند.

