

پزشک متخصص بیماری های عفونی؛

تغییر فصل نه، فقط مردم می توانند کرونا را از بین ببرند

دخانیات سیستم دفاعی بدن را ضعیف می کند



ویروس کرونا همچنان در حال یکه تازی در دنیاست. ترس و نگرانی در بسیاری از مردم وجود دارد و در این میان برخی از شایعات و اخبار رسمی دلگرمی های هر چند کوچکی را نزد مردم ایجاد می کند. یکی از دلگرمی ها این است که با پایان فصل سرما و آغاز گرما این ویروس هم با توجه به ماهیت سردی که دارد به کار خود پایان می دهد؛ اما این ادعا چقدر صحت دارد؟

آیا می توان انتظار داشت که با پایان فصل سرما این ویروس هم راه خود را از مردم جدا کند و برود؟ به نظر می رسد اعتقاد به اینکه ویروس کرونا با آغاز گرمای هوا ناپدید می شود تا حدودی نادرست است.

دکتر شروین شکوهی فلوشیپ فوق تخصص بیماری های عفونی در بیماران پیوندی در این رابطه به جام جم آنلاین گفت: در رابطه با چرخه انتقال ویروس کرونا باید گفت که این موضوع کاملاً به رفتار و درک مردم ایران از این ویروس ارتباط دارد. اوضاع آگاهی مردم نسبت به این بیماری هر روز بهتر می شود اما در این میان هنوز افرادی هستند که شیوع این ویروس را جدی نگرفته اند. این پزشک متخصص عنوان کرد: وقتی که زنجیره انتقال بشکند می توان انتظاراتی برای پایان بیماری کرونا داشت. هوای گرم باعث می شود ویروس های که روی سطح اجسام زنده باقی مانده اند از بین بروند. دست افراد ممکن است به این سطح این اجسام بخورد و زمینه انتقال ویروس فراهم شود اما گرما این ویروس را از بین می برد.

شکوهی افزود: احتمال زنده ماندن ویروس کرونا تصور کنیم، اشتباه کرده ایم. در اینجا فقط احتمال زنده ماندن ویروس کمتر می شود. وی ادامه داد: فرض کنید فردی روی میز و یا دستگیره عطسه کرده است، آنگاه اگر هوا سرد باشد ویروسی که از طریق او روی این اجسام چسبیده باقی می ماند اما اگر هوا گرم باشد احتمال زنده ماندن آن کمتر می شود. ماهیت ویروس کرونا به گونه ای است که در گرما مدت زمان کمتری را زنده می ماند.

دکتر شکوهی تأکید کرد: اگر مردم بتوانند زنجیره انتقال را قطع کنند انتظار بیشتری برای پایان بیماری خواهیم داشت. از طریق صداوسیما و کانال های مجازی اطلاع رسانی های متعددی در این رابطه انجام شده است. فرهنگ کشیدن در سطح جامعه بسیار دیده می شود. اگر این جریان بر داشته شود دیگر ویروس کرونا با حداقل میزان ممکن به دیگران سرایت پیدا می کند. پس در اینجا دو عامل در «جمع» شدن ویروس کرونا تأثیر دارد، یکی قطع زنجیره انتقال و دیگری از بین رفتن ویروس های زنده روی اجسام به دلیل گرما.

این پزشک متخصص بیان داشت: اینکه چه زمانی ویروس کرونا به طور کلی از بین می برد هیچ کس نمی داند. از بین رفتن ویروس کرونا برخلاف تصور نه به فرارسیدن فصل گرما که کاملاً بستگی به

دکتر کیاوش هوشمندی، محقق و پژوهشگر مرکز رشد سلامت کازرون طی گفتگویی عنوان کرد: پیک ابتلا به کرونا ۱۰ فروردین و کاهش آن ۱۰ اردیبهشت سال ۱۳۹۹ است



هستند، منتقل شود. همچنین یافته ها نشان می دهد رطوبت بالای هوا طول عمر این ویروس را افزایش می دهد. دکتر کیاوش هوشمندی دانشجوی دکتری تخصصی اپیدمیولوژی و بیماری های مشترک دانشگاه تهران همچنین در خصوص مبارزه با این بیماری عنوان داشت: مواد ضد عفونی ترکیبی از الکل، دترجنت، هیپوکلریت سدیم پیشنهاد می گردد. دترجنت یا همان مواد شوینده حدود ۲۰ درصد این محلول ضد عفونی کننده را تشکیل می دهند که اگر برای ضد عفونی سطوح نیز استفاده شود لازم است که به محلول به دست آمده هیپوکلریت سدیم به میزان نیم درصد افزوده شود. هیپوکلریت سدیم یا همان وایتکس در بازار به صورت پنج درصدی وجود دارد که اگر به شیوه مستقیم از آن استفاده شود به شدت سوزاننده است و به دلیل اینکه ماده ای بسیار حساسیت زا و مضر برای پوست است استفاده از آن به هیچ وجه توصیه نمی شود. اگر قرار باشد از وایتکس در محلول و ترکیب یاد شده استفاده شود بهتر است محلول وایتکس پنج درصدی را به نیم درصد تبدیل و به میزان ۱۰ برابر آن را رقیق کنیم. همچنین می توان از موادی همچون هیدروکس و دزجرم به صورت یک سی سی در یک لیتر برای سطوح استفاده نمود.

وی در پایان با اشاره به سلامتی تغذیه افراد خاطرنشان کرد: تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماری های عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. آنچه از بررسی متون علمی و گزارش های مراکز پژوهشی در خصوص انتقال این ویروس و شیوع آن در این فصل زمستانها، ارتباط ویروس، روش های انتقال آن متفاوت است. در برخی از موارد روش های انتقال بیماری از انسان به انسان شبیه بیماری آنفلوآنزا از طریق سرفه و عطسه است.

باین حال احتمال انتقال بیماری در فضای باز بسیار محدود بوده و موارد انتقال انسان به انسان در مواردی رخ داده است که افراد در مدت طولانی در فضای بسته در کنار فرد بیمار بوده اند مانند افرادی که در بیمارستان ها با بیماران در ارتباط هستند. هنوز مشخص نیست که این بیماری نخستین بار از طریق جانوران به انسان منتقل شده است یا از طریق سطوح آلوده به ویروس.

ویروس کووید - ۱۹ می تواند در محیط از طریق تماس با دستگیره در تخت، دکمه ها، میزها، لبه تخت و دست زدن به سطوح پلاستیکی و فلزی دیگری که در تماس مستقیم با فرد بیمار هستند با توجه به اینکه اغلب از جنس فلز و پلاستیک

مقاومت دارند و در محیط های سرد می توانند تا چند روز زنده بمانند. ویروس کووید - ۱۹ نیز نمی تواند به صورت گسترده به سول های ریه و قلب حمله کند و فرد حتی در صورت آلوده شدن با ویروس، علامت بسیار شدیدی در این بیماری را بروز نخواهد داد. این موضوع موجب شد که با استناد به این مقاله، برخی کارشناسان در شبکه های مجازی علت گسترش این ویروس را در ایران کمبود ویتامین D در اکثریت جامعه بدانند و حتی خوردن مکمل ویتامین D۳ را به عنوان عامل محافظت در برابر عفونت های حاد کووید - ۱۹ پیشنهاد کنند. اگرچه هنوز مطالعاتی در کشور مبنی بر ریشه یابی گسترش این ویروس به دلیل تفاوت های سلولی و مولکولی افراد جامعه شکل نگرفته است که بتوان این فرضیه را به روش علمی رد یا قبول کرد، با توجه به مطرح شدن اثربخشی میزان کافی ویتامین D در کاهش تولید گیرنده سلولی ACE۲ در مقالات علمی و همچنین اثر اثبات شده ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی بدن، به نظر می رسد عمل به این توصیه خیلی غیر منطقی نباشد.

از این رو با توجه به کمبود ویتامین D در بسیاری از مردم ایران، مصرف مکمل این ویتامین پس از آزمایش و تحت نظر پزشک پیشنهاد می شود.



رعایت کردن خود مردم دارد. وی تأکید کرد: مردم باید درک خود را از این بیماری بالا ببرند. متأسفانه هنوز می بینیم که در سطح شهر مردم در رفت و آمد هستند و در معابر و سایر اماکن عمومی تجمع ایجاد کرده اند. آنها نمی دانند که چه خطری برای خودشان و خانواده هاشان رقم می زنند. دکتر شکوهی یادآور شد: در رابطه با قابلیت انتقال ویروس کرونا به افراد مختلف باید گفت که این موضوع بستگی به سیستم ایمنی بدن آنها دارد. شدت بیماری هم بسیار تأثیر گذار است. از چند روز تا دو هفته و حتی تا چهار هفته دوره نهفتگی این بیماری تصور می شود و یکی از عواملی که باعث شیوع زیاد آن شده همین دوره طولانی نهفتگی است که معمولاً بدون علامت است.

پزشک متخصص بیماری های عفونی خاطرنشان کرد: برای بیماران تا دو هفته قرنطینه خانگی می دهیم؛ به احتمال بسیار زیاد در این مدت بیماری دیگر قابلیت انتقال ندارد ولی هنوز افرادی وجود دارند که در این مدت هم می توانند قابلیت انتقال بیماری خود به دیگران را داشته باشند.

دکتر شکوهی در رابطه با مبتلا شدن مجدد بیمارانی که بیماری کرونا را پشت سر گذاشته و بهبود یافته اند نیز گفت: هنوز نمی دانیم که این اتفاق می افتد یا خیر. کسی متوجه این موضوع نشده است که آیا ویروس کرونایی که قبلاً در بدن یک فرد بوده آیا دوباره فعال شده است یا خیر. وی تصریح کرد: به هر حال ویروس کرونا از دسته ویروس هایی به شمار می رود که احتمال دوباره بروز و عفونت کردن آن در بدن افراد وجود دارد. البته احتمال وقوع دوباره آن در بدن یک فرد زیاد نیست.

این پزشک متخصص بیماری های عفونی در ادامه گفت: سیستم ایمنی ذاتی افراد به باکتری های موجود در بدن هم بستگی دارد. قدرت این سیستم به مؤکها و حرکتشان و ترشح مینی گلوبولین های داخل آلبوت ها هم بستگی دارد. مصرف هرگونه سیگار، قلیان بر روی عملکرد این موارد تأثیر می گذارد. سیستم تنفسی با مصرف دخانیات ضعیف تر هم می شود و ویروس کرونا این وضعیت را تشدید خواهد کرد.

دکتر شکوهی در رابطه با دلیلی که باعث مرگ برخی افراد مبتلا به ویروس کرونا می شود نیز بیان داشت: توضیح این مورد بسیار تخصصی است. بنا به دلایلی که هنوز کاملاً مشخص نیست یک افزایش بسیار زیاد در ترشح پروتئین های دفاعی در بدن رخ می دهد که باعث می شود بدن به شدت علیه خودش واکنش نشان بدهد.

وی افزود: آنچه برخی از مبتلایان را به کام مرگ می کشاند ویروس کرونا نیست بلکه پاسخ دفاعی بدن آنها به این ویروس است. این پاسخ دفاعی نه تنها ویروس کرونا از بین می برد که سلول های بدن را هم از بین می برد و در نهایت باعث مرگ می شود. اینکه چرا این اتفاق می افتد کاملاً تخصصی است و حتی برای جامعه جهانی پزشکی هم چندان روشن نیست. مشکلات ژنتیکی در مرگومیر هم نقش دارد. به هر حال در رابطه با اینکه چرا یک فرد به دلیل ویروس کرونا جان می سپارد و یکی نه کاملاً بستگی به شرایط مختلف بدنی افراد و سیستم ایمنی بدن آنها دارد.

این پزشک متخصص بیماری های عفونی گفت: در واقع سیستم بدنی برخی از افراد به قدری واکنش های شدید نشان می دهد که منجر به فوت خود فرد می شود. دکتر شکوهی در پاسخ به این سؤال هم که ویروس کرونا در کدام رده سنی بیشتر قربانی می گیرد نیز گفت: این ویروس همچنان از میان افرادی که سن بالایی دارند و از بیماری های دیگر و پیش زمینه ای رنج می بردند بیشتر قربانی می گیرد. وی ادامه داد: مشکل زمینه ای بسیار اهمیت دارد. کسانی که سن پایین تری دارند و هیچ گونه بیماری هم در بدن آنها نیست در برابر ویروس کرونا مقاوم تر هستند. اکثر کسانی که به دلیل ویروس کرونا فوت کرده اند پیش از این بیماری هایی داشته اند. سن و نوع بیماری خیلی مهم است. این پزشک متخصص در پایان گفت: امیدواریم مردم بتوانند از این جریان به سلامت عبور کنند. تمامی نکات بهداشتی و پیشگیرانه را جدی بگیرید. تمامی مسئولان از بالاترین مقام در ارگان ها گرفته تا پزشکانی مانند من به همه می گویم که جای شلوع نروید و جز در موارد ضروری از خانه خارج نشوید. زنجیره انتقال اگر قطع شود ویروس کرونا هم دیگر جایی ندارد که زنده بماند و از بین می رود. این مسئله مهم ترین بخش ماجراست.

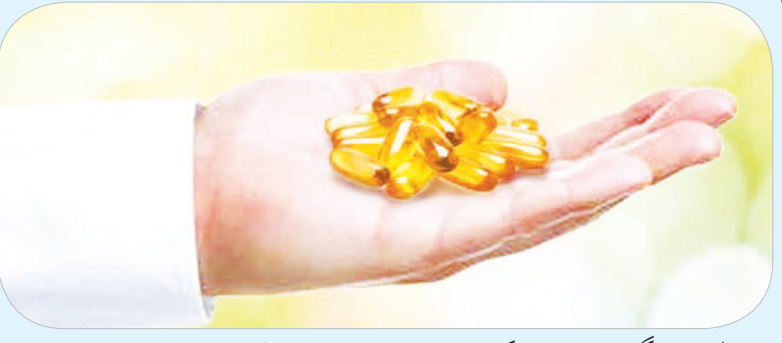
ویتامین D علیه ویروس چینی

قرمز (برای ذرات ویروسی کووید - ۱۹ درون سلول) و روی هم قراردادن تصاویر به دست آمده از هریک از رنگ آمیزی ها، مشخص شد که ویروس فقط زمانی که گیرنده های غشایی سلول وجود دارد قادر به ورود به سلول و ایجاد آلودگی خواهد بود (تصویر بالا). البته در این مطالعه علاوه بر نوع انسانی این گیرنده، گیرنده مشابه در خفاش، خوک، گربه و زباید و موش نیز مورد بررسی قرار گرفتند و ویروس به جز نمونه موشی به همه گیرنده ها متصل شد و سلول ها را آلوده کرد.

این آزمایش برای دو گیرنده دیگر سایر اعضای شناخته شده خانواده کرونا نیز انجام شد، اما در مورد آنها نتیجه آزمایش منفی بود؛ بنابراین ACE۲ شاید نوع آرزیم ACE۲ در افراد چینی یا آسیای جنوب شرقی تفاوت هایی با مردم سایر نقاط دنیا دارد که چینی ها بیشتر در معرض چنین همه گیری های تنفسی قرار می گیرند. تأثیر دارد یا نه؟! بر اساس مطالعات پیشین، یکی از مولکول های مؤثر در سرکوب مسیر پیام رسانی سلولی مؤثر در ایجاد بیماری های قلبی و ریه که پیش تر به آن اشاره شد، ویتامین D است. این ویتامین در حالت فعال شدن با سرکوب تولید یکی از مولکول های حد واسط، از تولید بیش از حد گیرنده سلولی ACE۲ که کرونا ویروس جدید به آن متصل می شود جلوگیری می کند. به این ترتیب اگر ویتامین D بدن در حد مناسبی باشد، به نظر می رسد کووید - ۱۹ نیز نمی تواند به صورت گسترده به سول های ریه و قلب حمله کند و فرد حتی در صورت آلوده شدن با ویروس، علامت بسیار شدیدی در این بیماری را بروز نخواهد داد.

این موضوع موجب شد که با استناد به این مقاله، برخی کارشناسان در شبکه های مجازی علت گسترش این ویروس را در ایران کمبود ویتامین D در اکثریت جامعه بدانند و حتی خوردن مکمل ویتامین D۳ را به عنوان عامل محافظت در برابر عفونت های حاد کووید - ۱۹ پیشنهاد کنند. اگرچه هنوز مطالعاتی در کشور مبنی بر ریشه یابی گسترش این ویروس به دلیل تفاوت های سلولی و مولکولی افراد جامعه شکل نگرفته است که بتوان این فرضیه را به روش علمی رد یا قبول کرد، با توجه به مطرح شدن اثربخشی میزان کافی ویتامین D در کاهش تولید گیرنده سلولی ACE۲ در مقالات علمی و همچنین اثر اثبات شده ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی بدن، به نظر می رسد عمل به این توصیه خیلی غیر منطقی نباشد.

از این رو با توجه به کمبود ویتامین D در بسیاری از مردم ایران، مصرف مکمل این ویتامین پس از آزمایش و تحت نظر پزشک پیشنهاد می شود.



برای مقابله با هر عامل بیماری زای جدید، قدم اول شناسایی کامل آن است. باید به درستی ویژگی های دشمن، سلاح ها، شیوه نفوذ و از همه مهم تر نقطه ضعف هایش را بشناسیم تا بتوانیم به شیوه مقتضی در برابرش از خود دفاع و سپس منهدمش کنیم.

به همین دلیل محققان به محض رویارویی با ویروس کووید - ۱۹ نیز بلافاصله دست به کار شدند و پس از بررسی های ریخت شناسی و ژنتیک، به شباهت های این ویروس با کرونا ویروس دیگری که پیش تر موجب همه گیری گسترده بیماری سارس در چین شده بود و چند عضو دیگر خانواده ویروسی کرونا ویروس پی بردند. این موضوع موجب شکل گیری این ایده شد که شاید این ویروس با وجود حدود ۸۰ درصد شباهت ژنتیکی و

برای این کار محققان از نوعی رده سلول انسانی به نام سلول های هلا (Hela) رده ای از سلول های نامیرای انسانی که از سلول های سرطان دهانه رحم مشتق شده و کاربرد گسترده ای در پژوهش های علمی دارد) استفاده کردند. این سلول ها در حالت عادی قادر به تولید این گیرنده ویروس کرونا نیستند.

دانشمندان پس از لقای گروهی از سلول های هلا برای تولید این گیرنده، رفتار آنها را در مواجهه با کووید - ۱۹ با سلول های هلا مشاهده مقایسه کردند. در این آزمایش پس از رنگ آمیزی فلورسانت با سه رنگ آبی (برای رنگ آمیزی هسته سلول های زنده در محیط کشت)، سبز (برای رنگ آمیزی این گیرنده و