



تاریخ	۱۵
آبان	
۱۳۹۹	
پنجشنبه	

### ضرب‌المثل‌های جهان

## هیچ سوزنی دو طرفش تیز نیست

چینی

## سلامت



صفحه	۶
شماره	
۲۹۳۱	
سال	
بیست و ششم	

دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام:

### کنترل کرونا در کشور نیازمند راه‌اندازی سامانه‌ای پایدار است



دبیر تشخیص مصلحت نظام، یکی از اقدامات اساسی برای کنترل بیماری کرونا در کشور را راه‌اندازی سامانه‌ای پایدار با همکاری همه دستگاه‌ها عنوان کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، محسن رضایی، در جلسه شورای فرماندهی عملیات مقابله با بیماری کرونا در کلان‌شهر تهران، ضمن تشکر از اعضای ستاد مقابله با بیماری کرونا در کلان‌شهر تهران، به‌ویژه کارکنان و فعالان در حوزه بهداشت و درمان، گفت: در این ستاد افراد نخبه، متخصص و فعال حضور دارند. از طرفی ویروس کرونا یک بیماری ناشناخته و فراگیر جهانی است که ماهیت و رفتار ناشناخته و غیرقابل‌پیش‌بینی دارد. کشور ما نیز همچون تمامی کشورها درگیر مشکلات این بیماری است. وی ادامه داد: در پیک اول برخورد مطلوبی صورت گرفت و سامانه خوبی شکل گرفت ولی این سامانه تا اردیبهشت دوام داشت. در پیک دوم و سوم نیز نیاز به تشکیل بسیج جدی و سراسری احساس شد، با این تفاوت که سرعت سراسری و همه‌گیری ویروس نسبت به اوج‌های قبل افزایش شدیدی داشته است.

در هر اقلیم باید از کدام نقاط شروع به فعالیت کرد تا پایدارسازی امکان‌پذیر باشد، اهمیت بسزایی دارد. باید عملیات سلامت تعریف کنیم تا سامانه پایدار در استان مستقر شود.

رضایی در خصوص سیاست‌های کلی سلامت که ۶ سال پیش ابلاغ شد، عنوان کرد: اگر به این سیاست‌ها جدی عمل می‌شود، راندمان بسیار بالا می‌رود. به‌تمامی اعضای فعال در حوزه سلامت توصیه می‌کنم این سیاست‌ها را مطالعه و تا جایی که می‌توانند آن را عملیاتی کنند. دبیر تشخیص مصلحت نظام، اظهار کرد: در حال حاضر با یک تهدید و یک فرصت بزرگ روبه‌رو هستیم. تهدید به این دلیل که این بیماری باید هرچه زودتر کنترل شود و از طرفی باید از فرصت استفاده کرده تا آسیب‌ها را مشخص و پاک‌سازی کنیم، نقاط ضعف را شناسایی کنیم و آنها را از بین ببریم تا بتوانیم با بهره‌وری بیشتر هزینه کمتر از بحران‌ها گذر کنیم. وی، هدف نظارت‌های مجمع تشخیص مصلحت نظام را آسیب‌شناسی و حل مشکلات اعلام کرد و گفت: امیدواریم جامعه سلامت کشور سیاست‌های ابلاغی سلامت را مطالعه و مشکلات آن را بیان کنند تا از نظراتشان استفاده کنیم، به‌ویژه در این مدتی که در حال تنظیم سیاست‌های کلی برنامه هفتم توسعه هستیم.

دبیر تشخیص مصلحت نظام با اشاره به ورود به موقع و هوشمندانه مقام معظم رهبری و فرمایشات دقیق ایشان برای مقابله با بحران کنونی، عنوان کرد: در جلسه اخیر ستاد ملی مقابله با کرونا، مقام معظم رهبری اختیاراتی را به مسئولین دادند تا قرارگاهی متمرکز با همه امکانات کشور بسیج شوند. این یک فرصت طلایی است که باید استفاده شود.

دبیر تشخیص مصلحت نظام با اشاره به ورود به موقع و هوشمندانه مقام معظم رهبری و فرمایشات دقیق ایشان برای مقابله با بحران کنونی، عنوان کرد: در جلسه اخیر ستاد ملی مقابله با کرونا، مقام معظم رهبری اختیاراتی را به مسئولین دادند تا قرارگاهی متمرکز با همه امکانات کشور بسیج شوند. این یک فرصت طلایی است که باید استفاده شود.

رضایی تصریح کرد: همه دستگاه‌ها باید به میدان بیایند تا سامانه‌ای پایدار شکل گیرد تا علاوه بر کنترل بیماری از بروز موج‌های بعدی نیز جلوگیری کند. اگر این اتفاق نیفتاد، ویروس کووید ۱۹ بعد از مدتی دوباره از کنترل خارج می‌شود و فرسودگی نیروها، تجهیزات، افراد پشتیبان و حتی مردم هم افزایش می‌یابد.

وی با تأکید بر لزوم طراحی عملیاتی هماهنگ و یکپارچه متناسب با اقلیم‌های مختلف برای جلوگیری از انتقال ویروس، عنوان کرد: اینکه

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری:

### حلقه محاصره کرونا تنگ تر شده است

بروز سندرم خستگی مزمن



برای مصرف این داروها وجود ندارد. وی با اشاره به اینکه ممکن است بسته به شرایط بیماران بستری داروهای مختلفی نظیر داکسی‌سایکلین و آزیترومایسین، آسپرین، ناپروکسن و... توسط پزشک تجویز شود به افراد تأکید کرد که از مصرف خودسرانه داروها اجتناب کنند.

طبرسی با اشاره به پروژه‌های ساخت واکسن در ایران و جهان گفت: هنوز فاز سوم مطالعاتی واکسن‌های چینی و روسی تکمیل نشده و فاز مطالعاتی واکسن آمریکا و آکسفورد تا اوایل دی ماه احتمال دارد به اتمام برسد. باید بینیم که سازمان جهانی بهداشت کدام واکسن را برای استفاده عمومی تأیید می‌کند اما فکر نمی‌کنم در کوتاه مدت و تا دو سه ماه آینده اتفاق خاصی در خصوص واکسن کرونا بیفتد.

وی خاطرنشان کرد: در ایران نیز واکسن کرونا به فاز انسانی رسیده اما این پروژه زمان بر است و ممکن است حداقل تا پایان زمستان امسال طول بکشد تا نتایج آن برای استفاده عمومی مردم آماده شود. بنابراین کماکان تنها راهکار برای مقابله با کرونا تقویت رعایت پروتکل‌های بهداشتی در جامعه است.

این متخصص بیماری‌های عفونی شایع‌ترین علائم کرونا را تب، سرفه، بدن درد و تنگی نفس ذکر کرد و از دست دادن حس چشایی و بویایی، تغییر مذاق، احساس بوی بد، کمردرد، اسهال و استفراخ در نوع گوارشی را از دیگر علائم این بیماری برشمرد که جزو علائم شایع نیستند. طبرسی با بیان اینکه ابتلای مجدد قطعی به کووید ۱۹ زیاد در دنیا گزارش شده است گفت: افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند دوباره به بیماری مبتلا می‌شوند بنابراین پس از یک بار ابتلا به کرونا افراد همچنان ملزم به رعایت نکات بهداشتی هستند.

وی با اشاره به تأثیر اعمال محدودیت‌های جدی در تهران برای کاهش انتقال و شیوع بیماری تأکید کرد: در آینده بازگشایی‌ها نیز باید بسیار محتاطانه صورت گیرد. الان وضعیت مناسبی نداریم، تعداد مراجعان به اورژانس‌ها افزایش یافته و بیماری در حال چرخش سریع است و به نظر می‌رسد که تهاجمی و افسارگسیخته شده است.

این متخصص عفونی با تأکید بر ضرورت رعایت پروتکل‌ها و اصول بهداشتی گفت: اگر ۸۰ تا ۹۰ درصد مردم به طور جدی پروتکل‌ها را رعایت کنند می‌توانیم به بهبود اوضاع امیدوار شویم.

وی با بیان اینکه در حال حاضر انتقال بیماری به صورت خانوادگی است، تأکید کرد: در خانواده‌هایی که افراد پرخطر نظیر مبتلایان به دیابت، سرطان و بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت، کلیوی و قلبی هستند ممکن است بیماری محافظت از آنان ماسک بزنند.

به گفته طبرسی بیماری کرونا در کودکان زیاد شدید بروز نمی‌کند و معمولاً کودکان مبتلا درمان‌های علامتی می‌گیرند. اما کودکانی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت، کلیوی و قلبی هستند ممکن است بیماری شدید و عارضه دار شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به مرگ هزاران ایرانی از ابتدای شیوع کرونا تاکنون بر اثر این بیماری خاطرنشان کرد: حلقه کرونا از همیشه برای ما تنگ‌تر شده و در صورت عدم رعایت محدودیت‌ها و پروتکل‌های بهداشتی شاهد افزایش مرگ و میرها خواهیم بود.

طبرسی در پایان اظهار امیدواری کرد که با رعایت دقیق و جدی پروتکل‌های بهداشتی از سوی مردم و اجرای محدودیت‌ها از سوی دولت شاهد کاهش شیوع بیماری و مرگ و میرهای ناشی از کووید ۱۹ باشیم.

لاری مطرح کرد:

### لزوم همزیستی مسالمت آمیز با ویروس کرونا



وی با تأکید بر عدم لمس نمونه اجناس و کالاها، اظهار کرد: همچنین بهتر است برای پرداخت پول از دستگاه‌های کارت‌خوان استفاده شود. فراموش نکنید در طول فرایند خرید از هرگونه تماس دست با دهان و بینی و چشم‌ها به طور جد خودداری شود.

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری، با اشاره به افزایش مراجعه بیماران بدحال به اورژانس‌ها، گفت: حلقه محاصره کرونا از همیشه تنگ‌تر شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، پیام طبرسی، با اشاره به اینکه ویروس‌ها همواره در حال تغییرات ژنتیکی یا جهش هستند، افزود: این تغییرات گاهی منجر به کاهش قدرت سرایت بیماری آنها می‌شود نظیر آنچه در مورد سارس اتفاق افتاد و گاهی نیز باعث افزایش بیماری زایی ویروس می‌شود. نظیر آنچه در کووید ۱۹ رخ داده و باعث افزایش میزان انتقال آن شده است.

این متخصص عفونی با اشاره به وجود دو نوع ویروس کووید ۱۹ در جهان، گفت: یک نوع همان ویروس آسیای جنوب شرقی یا ووهان است که با جهش‌هایی که رخ داده میزان انتقال و بیماری زایی آن کمتر شده است، اما نوع دوم ویروس در اروپا دیده می‌شود که دارای بیماری زایی بسیار شدیدی است و ظاهراً به سمت ایران نیز آمده است.

به گفته وی، ویروسی که الان در کشور شیوع دارد از همان نوع اروپایی است که میزان انتقال آن بیشتر از قبل است. انتقال بیماری خانوادگی صورت می‌گیرد و اصطلاحاً افراد دسته‌ای یا خوشه‌ای به بیماری مبتلا می‌شوند.

طبرسی یادآور شد: هنوز شواهدی از شروع آفتلوانزا دیده نشده است گرچه با سرد شدن هوا و تغییر فصل احتمال شیوع آفتلوانزا نیز وجود دارد و باید مراقب باشیم که درگیر آن نشویم.

وی با اشاره به کمبود واکسن آفتلوانزا به افراد به‌ویژه گروه‌های پرخطر و های ریسکی که موفق به تزریق این واکسن نشدند توصیه کرد: افراد باید کماکان نکات بهداشتی یعنی زدن ماسک و فاصله گذاری اجتماعی در رعایت کنند و گروه‌های پرخطر نیز بهتر است در این شرایط به خاطر کرونا و پیشگیری از آفتلوانزا در منزل بمانند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به بروز سندرمی با نام خستگی مزمن پس از ابتلا به بیماری‌های ویروسی در افراد تصریح کرد: در این سندرم بیمار پس از بهبود دچار ضعف، بی‌حالی، بدن درد، خستگی و افسردگی می‌شود.

وی افزود: مبتلایان به کرونا پس از بهبود علاوه بر این علائم ریزش مو، عوارض التهابی و گلودرد را نیز تجربه می‌کنند. البته این بیماران ممکن است پس از بهبودی کرونا به طور دوره‌ای بدن درد داشته باشند که این عوارض پست کووید ۱۹ تلقی می‌شود.

طبرسی با اشاره به استفاده از دو دسته دارو در درمان کرونا گفت: در درمان کرونا داروهای ضدالتهابی و ضدویروسی استفاده می‌شوند. مطالعات حاکی از تأثیرات موقعت آمیز داروهای ضد التهابی است که در رأس آنها داروهای استروئیدی یا دکزامتازون قرار دارد که می‌تواند مرگ‌ومیر را کاهش دهد.

وی تأکید کرد: دکزامتازون فقط در بیمارانی مؤثر است که دچار افت اکسیژن هستند و در بیماران دارای اکسیژن خون طبیعی مصرف آستروئید ممکن است باعث بدتر شدن وضعیت بیمار شود.

به گفته طبرسی داروهای ضدالتهاب نیز در دنیا برای این کرونا مصرف می‌شود اما شواهد قطعی وجود ندارد که این داروها منجر به کاهش مرگ‌ومیر یا بهبودی زودتر بیمار شوند.

این متخصص عفونی در ادامه به داروهای ضد ویروس نظیر فاپیروا، رمدسیویر، سوپوداک و اینترفرون اشاره کرد که امروزه جنجال برانگیز هستند و افزود: تأثیر این داروها عمدتاً در ۱۰ روز اول بیماری است که احتمال تکثیر ویروس وجود دارد و پس از آن ممکن است زیاد اثرگذار نباشد.

طبرسی تنها داروی مورد تأیید FDA برای درمان کرونا را رمدسیویر ذکر کرد که در بیمارستان‌های ایران نیز استفاده می‌شود و ساخت شرکت‌های دارویی داخلی است و گفت: این دارو ممکن است در درمان بیماران کرونایی درصدی نیز تأثیر داشته باشد. FDA پس از آنالیز مطالعات مختلف اعلام کرد که رمدسیویر ممکن است تأثیرات نسبی داشته باشد و آن را به عنوان اولین داروی ضد کرونا پذیرفت.

به گفته وی در مورد سایر داروها مثل فاپیروا، سوپوداک و اینترفرون مطالعات به نتیجه قطعی نرسیده است و هنوز ادامه دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، یکی از ویژگی‌های بیماری کرونا را افزایش انعقاد خون در مبتلایان برشمرد و خاطرنشان کرد: در تمام بیماران بستری در بیمارستان‌ها از داروهای ضد انعقادی استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

استفاده می‌شود. اما در مورد بیماران غیر بستری در بیمارستان ضرورتی

برنامه ای برای کاربرد پزشکان:

### کنترل قند خون دیابتی ها با روش های تشخیصی و درمانی



برنامه کاربردی برای بهبود و تسریع در تشخیص و درمان دیابت به کمک پزشکان می‌آید.

به گزارش خبرگزاری مهر، دیابت از بیماری‌های مزمن نسبتاً شایع در جهان و در حال رشد فزاینده‌ای است. طی دهه‌های اخیر، مطالعات همه گیر شناختی (اپیدمیولوژیک) متعددی درباره شیوع دیابت نوع ۲ در ایران انجام شده است که بر پایه آنها جمعیت دیابتی‌های ایران بیش از ۵ میلیون نفر برآورد شده است.

این آمار بیانگر این است که باید اقدام سریع و مؤثری برای تشخیص و درمان بیماری دیابت انجام داد و خصوصاً پزشکان داخلی و عمومی که خط اول سیستم درمانی کشور هستند، باید از اصول درمان دیابت بر اساس دستورالعمل‌های معتبر بین‌المللی آگاه باشند.

برنامه Diabetes Journey به عنوان یک راه ساده و کاربردی و با بالاترین درجه اعتبار علمی و طبق دستورالعمل‌های معتبر جهانی که در سال ۲۰۲۰ مجدداً به روز شده است، برای کمک به درمان بیماران دیابتی نوع ۲ بالای ۱۸ سال به پزشکان پیشنهاد شده است.

این برنامه با دریافت معیارهای تشخیصی دیابت مانند قند خون (ناشتا، بعد از غذا و سه ماهه)، محاسبه میزان عملکرد کلیه‌ها با معیار EGFR و همچنین در نظر گرفتن بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی، ریسک بالای بیماری‌های احتقانی قلب و ریسک بالای افت قند خون به پزشک کمک می‌کند تا درمان مناسبی منطبق بر آخرین پروتکل‌های ۲۰۲۰ انجمن دیابت آمریکا برای بیمار تجویز کند.

این برنامه تأیید شده توسط انجمن غدد ایران به صورت رایگان بر روی تمامی ابزارها اعم از موبایل و رایانه قابل استفاده بوده و بر اساس داروهای موجود در ایران به روز رسانی شده است که البته تمام گروه‌های دارویی درمان دیابت بر اساس نام ژنریک در برنامه وجود دارند.

ساز و کار نخستین اپلیکیشن پزشک محور تشخیص و درمان دیابت نوع ۲ در افراد بالغ به این شکل است که به پزشک در بررسی اثرگذاری درمان

یافته محققان نیوزیلندی:

### مکمل ویتامین C در بهبود کووید ۱۹ مؤثر است

یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد که مصرف ویتامین C خوراکی موجب کاهش احتمال ابتلا به عفونت‌های تنفسی و همچنین طول مدت آن می‌شود و ویتامین C درون وریدی موجب کاهش مرگ‌ومیر، مدت بستری ماندن در بخش ICU و بیمارستان، مدت‌زمان نیاز به دستگاه تنفسی و ونتیلاتور در عفونت‌های حاد تنفسی می‌شود.

منابع غذایی ویتامین C شامل فلفل قرمز، پرتقال، توت فرنگی، بروکلی، انبه و لیمو است. ویتامین C برای واکنش‌های ایمنی لازم و ضروری است. این ویتامین دارای ویژگی‌های مهم ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدویروسی است.

محققان مجدداً تأکید می‌کنند که ویتامین C در درمان کووید ۱۹ مؤثر است. به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه محققان دانشگاه اوتاگو نیوزیلند نشان می‌دهد ویتامین C می‌تواند برای درمان کووید ۱۹ بخصوص در مراحل حاد و شدید قابل استفاده باشد.

به گفته محققان، اسید آسکوربیک یا ویتامین C، تنظیم‌کننده واکنش‌های میزبان به کروناویروس است.

محققان در این مطالعه، بر کمبود ویتامین C در عفونت‌های تنفسی و همچنین نقش آن در پیشگیری و درمان سرماخوردگی و ذات‌الریه و نقش آن در درمان سپسیس و کووید ۱۹ تمرکز کردند.