

## این علائم را داشتید ۷ تا ۸ روز خود را قرنطینه کنید

رییس اورژانس بیمارستان سینا تهران با بیان اینکه افزایش آمار فوتی‌ها، قاعدتا به دلیل افزایش تعداد مراجعین است، گفت: متأسفانه تاکنون آنطور که دیده‌ایم، اکثر مراجعین، افراد مسن یا کسانی هستند که بیماری زمینه‌ای دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر حسین کرمانپور رییس اورژانس بیمارستان سینای تهران درباره وضعیت کرونا در بیمارستان‌های کشور گفت: همانطور که پیش‌بینی می‌شد، با توجه به اینکه سطح ایمنی مردم بعد از آخرین دوز واکسنی که تزریق کردند، کاهش یافته، میزان مراجعه اعم از سرپایی و بستری با یک شیب ملایم در حال افزایش است. البته در برخی استان‌ها شیب تندتر و در برخی استان‌ها شیب ملایم‌تر است. میزان تندی و ملایمی شیب افزایش بیماری، به میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی مردم، تزریق دوز یادآور واکسن و کم یا زیاد بودن تجمعات در هر استان و ... بستگی دارد.

او گفت: به عنوان مثال در تهران که یک شهر محل رجوع از سراسر کشور است، طبیعتا این موج تندتر است و در استان‌هایی که مسافر کمتری دارند، شیب ملایم‌تر و کندتر است. البته آنچه که مشاهده می‌شود، این است که شیب به صورت معنی‌داری در حال افزایش است.

علائم عمده کرونا در موج جدید چیست؟

کرمانپور درباره علائم عمده کرونا در موج جدید توضیح داد: علائم عمده افراد در مراجعات سرپایی، علائم معمول سرماخوردگی است؛ یعنی فرد با یک بدن‌درد، تب مختصر و آبریزش بینی، گلودرد، کاهش حس بویایی یا چشایی و سرفه کمی با خلط، گاهی با علائم گوارشی و گاهی هم بدون علائم گوارشی و ... مراجعه می‌کنند. البته باید توجه کرد که این علائم لزوما در همه افراد به صورت یکسان وجود ندارد. افرادی هستند که با کمترین علائم اعم از آبریزش بینی و تب مختصر مراجعه می‌کنند و برخی هم تمام علائم را با شدت زیادی دارند که منجر به بستری‌شان می‌شود.

رییس اورژانس بیمارستان سینای تهران افزود: تقریبا می‌توان گفت که ۷۰ درصد افراد اصلا نیاز به بستری ندارند و با یک داروی معمول سرماخوردگی، شربت و مایعات بیماری‌شان در خانه قابل کنترل است و نیازی به بستری شدن و حتی مراجعه به پزشک ندارند. بنابراین افراد اگر این علائم را دیدند، خودشان را به مدت ۷ تا ۸ روز در خانه قرنطینه کنند، از دیگران خودشان را جدا کنند تا دیگران مبتلا نشوند و درمان‌های خانگی را شروع کنند.

مرحله خانگی کرونا و علامت‌درمانی

وی درباره درمان‌های خانگی که می‌توان با دیدن علائم ابتلا به کرونا انجام داد، گفت: اصطلاحا در پزشکی می‌گوییم که علامت‌درمانی کنند. یعنی اگر تب دارند، با بدن‌شویه، خوردن مایعات فراوان و دارویی که می‌تواند تب را پایین آورد، مانند ناپروکسن، ژلوفن، استامینوفن و ... تب‌شان را کنترل کنند. کنترل تب یک کلید طلایی درمان در دوران کروناست. کسانی که تب‌شان را کنترل نمی‌کنند، به شدت وارد مراحل بعدی بیماری می‌شوند. بنابراین مهمترین اقدام کنترل تب است. در عین حال خوردن مایعات فراوان بسیار مهم است.

رییس اورژانس بیمارستان سینا تهران گفت: هرچه بیشتر از مایعات مصرف کنیم، بهتر است. دومین علامت‌درمانی سرفه است. در پزشکی جلوی سرفه را نمی‌گیریم. زیرا باعث می‌شود که اگر خلط داریم، بیرون آید. با خوردن مایعات، خلط‌ها رقیق می‌شوند و راحت‌تر خارج می‌شوند و فضای ریه درگیر نمی‌شود. بنابراین اگر سرفه در حد معمول است، اجازه دهید انجام شود تا ریه‌ها تخلیه شود، اما اگر سرفه اذیت‌کننده می‌شود، باید حتما درمان علامتی سرفه را هم که شامل مایعات فراوان و مصرف شربت‌هایی مانند اکسپکتورانت است، شروع کنند.

کرمانپور ادامه داد: سومین اقدام علامت‌درمانی است که جلوی عوارض سرماخوردگی مانند آبریزش بینی را بگیرد. شربتی مانند دیفن‌هیدرامین و دم کرده آویشن و ... موثر است. بدن درد هم با استامینوفن بهبود می‌یابد. این‌ها علامت‌درمانی در منزل محسوب می‌شود. بعد از این مرحله‌ای است که باید داروهای دیگری مصرف کنند و باید به پزشک مراجعه کنند. به عنوان مثال اگر خلط افراد در زمان سرفه رنگی شود و همراه با تب باشد، دیگر با علامت‌درمانی معمول کنترل نمی‌شود و باید برای دریافت آنتی‌بیوتیک مناسب به پزشک مراجعه کنند. در این موارد خودسرانه دارو نخورند. یکی از مشکلات عمده ما در دوران کرونا این بود که داروهای مختلف را با هم مخلوط کرده و این‌ها اثر یکدیگر را کاهش داده و اجازه نمی‌دهند درمان به خوبی انجام شود. بنابراین اگر بیماری با درمان‌های خانگی کنترل نشد، به پزشک مراجعه کنند تا داروهای دیگری برایشان تجویز شود.

اگر علامت‌دار شدیم، چه زمانی به بیمارستان مراجعه کنیم؟

وی ادامه داد: متأسفانه سویه جدیدی که آمده، قدرت سرایتش نسبت به سویه‌های قبلی چند برابر است. بنابراین بعید می‌دانم که اگر در خانه یک نفر مبتلا شد، سایرین مبتلا نشوند. البته خوشبختانه تا این لحظه ثابت نشده که شدت بیماری‌زایی این سویه جدید هم زیاد است. بیشتر به نظر می‌آید که شدت بیماری‌زایی سویه جدید مانند امیکرون قبلی است و شدت زیادی پیدا نکرده است و کاملا قابل کنترل است، البته اگر مردم بی‌جهت به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها رجوع نکنند.

کرمانپور گفت: به عنوان یک پزشک می‌گویم که فقط زمانی نیاز است به بیمارستان و مراکز درمانی مراجعه کنند که علائم خطر را ببینند. علائم خطر شامل چند مورد است؛ یکی اینکه تبی داشته باشند که با دارو کنترل نشود. به عنوان مثال ۳۸.۵ درجه تب دارند و هر چه دارو می‌خورند، نه تنها کاهش نمی‌یابد، بلکه ممکن است افزایش هم پیدا کند. با دیدن این علامت حتما در درجه اول به پزشک مراجعه کنند تا دارو برایشان تجویز شود. از دیگر علائم خطر سرفه‌های پیش‌رونده و افزایش بی‌حالی و بی‌رمقی به صورت روزافزون است. همچنین اگر در خانه دستگاه کنترل اکسیژن خون دارند، علی‌رغم اینکه دارند دارو می‌خورند و استراحت می‌کنند، اکسیژن خون‌شان در حال کاهش باشد. البته اگر اکسیژن خون کاهش می‌یابد و دوباره افزایش می‌یابد، جای نگرانی ندارد.

وی تاکید کرد: موج جدید امیکرون را بیش از اینکه کادر درمان بخواهد کنترل کند، خود مردم می‌توانند آن را کنترل کنند. نهایتا هم اگر مبتلا شدند و علائم خطر را مشاهده کردند، می‌توانند به پزشکان و همکاران ما در مطب‌ها مراجعه کنند که در آنجا درمان دارویی را آغاز می‌کنند. در مرحله سوم اگر علائم خطر را دیدند، برای اینکه دیر نشود به مراکز درمانی مراجعه کنند. اگر شرایط‌شان شرایط ویژه‌ای شد و داشتند بدتر می‌شدند، به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی مراجعه کنند تا کادر درمان مانند همیشه در خدمت مردم باشد و این موج کرونا را هم با کمترین میزان صدمات و مرگ‌ومیر پشت سر بگذاریم.

#### علت افزایش فوتی‌ها

رییس اورژانس بیمارستان سینا تهران در ادامه با اشاره به افزایش فوتی‌های کرونا، گفت: این افزایش در فوتی‌ها، قاعدتا به دلیل افزایش تعداد مراجعین است و متأسفانه اکثر مراجعین هم افراد مسن هستند یا کسانی هستند که بیماری زمینه‌ای دارند و من حقیقتا هنوز جوان ندیدم که دچار مرگ‌شود. انسان طبیعتا با افزایش سن مقاومتش در مقابل بیماری‌ها کمتر می‌شود و افراد مسن در خطرند. باید توجه کرد که در این موج یک هشدار واقعی برای افراد مسن، افرادی که در مراکز نگهداری تجمعی هستند و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی و ... دارند، است. این افراد در معرض خطر بیشتر هستند و باید مراقبت کنند. به دلیل وسعت انتشار بیماری، این افراد به سرعت مبتلا می‌شوند و بیشتر هم همین افراد هستند که کارشان به بستری و بستری در بخش‌های ویژه کشیده یا خدایی نکرده به مرگ‌ومیر می‌رسد.

دکتر کرمانپور با بیان اینکه مردم بعد از دو سال می‌توان گفت یک فوق‌دیپلم آموزش و مبارزه با کرونا دارند، گفت: راه مبارزه با کرونا همان چهار عمل اصلی است؛ از ماسک زدن خجالت نکشید، تعارف نکنید و یکدیگر را به دلیل ماسک زدن به سخره نگیرید. در دوره‌ای که با موج مواجه می‌شویم، ماسک بزنید و تعارف نکنید. دوم اینکه دست‌هایتان را به ویژه اگر مشکوک به بیماری بودید، بشویید. سوم اینکه در تجمعات اعم از تاکسی، اتوبوس و ...، ضمن زدن ماسک، تا می‌توانیم زمان حضور در تجمعات را به حداقل برسانیم. با این کار حجمی از ویروس را نمی‌گیرید، بلکه تک‌گیری است. اگر فردی از یک نفر ویروس را بگیرد، ثابت شده که میزان بیماری کمتر و بهتر از زمانی است که در یک تجمع انواع ویروس را بگیرد. نکته دیگر هم رعایت تهویه هوا و فاصله فیزیکی است. در فضاهای مختلف درب و پنجره‌ها باز باشد تا تهویه هوا انجام شود.