



عبیر حسام‌زاده/تهران/ایران

ن که با حال بد به بیمارستان مراجعه می‌کنند

# نسخه‌های فامیلی!

و فروش سکه و ارز انجام می‌داد با آنکه جوان و تنومند بود اما ظرف ۴۸ ساعت در بیمارستان فوت کرد چون هیچ اقدام درمانی خاصی انجام نداد و با آنکه مواجهه طولانی با بیماری داشت تنها با توصیه‌های رایج تبش را کنترل کرده بود در حالی که بیماری روزبه‌روز پیشرونده‌تر می‌شد.»

رشد شعاعی ۶۸ ساله و خانواده‌اش یکی از صدها خانواده‌ای هستند که در میهمانی همه اعضای خانواده و بستگانش در یک ماه اخیر به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. جوان‌ترها با علائم خفیف و آنهایی هم که سن و سال شان بالای ۵۰ بود با علائم متوسط بیماری را تجربه کرده‌اند اما رشید که دیابت هم دارد وضعیتی به گونه دیگری است. شنیدن روایت این بیماری از زبان یکی از بستگانش در هادپشهر آذربایجان شرقی جالب توجه است: «دختر خواهر شوهرم با اتوبوس از ترکیه آمده بود. به‌خاطر کرونا تصمیم گرفتیم هر خانواده‌ای ماسک بزنند و به دیدن سحر و پسرش برویم. آن شب حدود ۱۸ نفر خانه خواهر شوهرم جمع شده بودند. فقط موقع چای و میوه ماسک‌های‌شان را بر می‌داشتند. بعد از چند روز فامیل شوهرم علامت دار شدند اما می‌گفتند ما آن زهر ماری را نگرفتیم برای ما حرف در نیاروید ما سرماخورديم و فقط سردرد و بدن درد داریم. فقط یکی از خواهر شوهرهایم تب بدن درد شدید داشت اما همچنان اصرار داشتند سرماخوردمی است و با دمنوش و قرص ویتامین خوب شدند. چند روز بعد خبر رسید که آقا رشید برادر شوهرم هم مبتلا شده است اما علامش شدیدتر است و سرفه هم دارد. اعضای فامیل که همگی تجربه ابتلا به کرونا را داشتند این بار در گروه واتساپ هزاران مدل دمنوش و دارو... برای وی تجویز کردند و پشت بند تجویزهایشان هم می‌گفتند اون زهر ماری رو نگرفتی نگران نباش ما همین کارها را انجام دادیم و خوب شدیم. دکتر هم بروی همین‌ها را تجویز می‌کند. نرو. استراحت کن خوب می‌شوی.»

برادر زن رشید که راوی این ماجرا است

و ادامه می‌گوید: «چند روز است آقا رشید بی‌اشتها شده. زیاد هم نمی‌تواند حرف بزند به خس خس می‌افتد. آرترومایسین و ناپروکسن و قرص معده می‌خورد با دمنوش. قند خوش هم دیروز ۵۰۰ بود. سرفه‌هایش هم خیلی زیاد شده. تقصیر فلائی است بهش گفته من بایکی از دوستای پزشکم صحبت کردم گفته نمی‌خواد دکتر بروی با همین‌ها خوب می‌شوی استراحت کافی درمان است.»

**دکتر مینو محرز**، عضو ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به اینکه کسی که علائمی شبیه به علائم کرونا دارد باید برای پیشگیری از گسترش احتمالی ویروس ارتباطش را با دیگران قطع کند، به «ایران» می‌گوید: «کسی که به کرونا مبتلا می‌شود دوره نهفتگی دو هفته تا یک ماه را باید مدنظر داشته باشد. علائم اولیه زمانی است که ویروس در بدن تکثیر می‌شود. فاز بعد از دوره نهفتگی زمانی است که کم کم علائم بارز می‌شود. تب و لرز، تهوع و استفراغ و سرگیجه، تغییر حس چشایی و بویایی یا علائم ریوی و... در کل باید بگویم علائم بسیار متنوع‌اند.

تعداد و شدت و ضعف علائم در افراد مختلف بستگی به دوز ویروس دارد. مقدار ویروسی که وارد بدن می‌شود پاسخ‌های مختلفی از سیستم ایمنی را به دنبال دارد. اگر فرد مبتلا حال عمومی بدی ندارد توصیه نمی‌کنیم به پزشک مراجعه کند بخصوص فردی که بیماری زمینه‌ای نداشته باشد. افراد بالای ۶۵ سال که بیماری زمینه‌ای بویژه دیابت و فشار خون و مشکل قلبی و کلیوی دارند و کسانی که داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند در معرض خطر بیشتری قرار دارند. در مجموع اگر مبتلایی حال عمومی بدی ندارد باید قرنطینه شود، در صورت بروز تب، از مسکن تب‌بر استفاده کند، رژیم غذایی و نکات قرنطینه را هم بخوبی رعایت کند.»

دکتر محرز در ادامه می‌افزاید: «خود درمانی عادت ما ایرانی‌ها است. یک نفر پیش دکتر می‌رود و به محض اینکه یکی از دوستان و اقوامش علامت دار شد

بیماری‌های سرطان ریه و سینه را در زنان افزایش می‌دهد بنابراین اگر ضرورت ندارد بخصوص در روز اول نباید سی‌تی‌ریه انجام داد. گاهی پزشک مجبور است روز چهارم سی‌تی‌ریه از بیمار بگیرد آنوقت می‌بینیم بیمار در سیر بیماری به‌دلیل سی‌تی‌های خودسرانه ۵ مرتبه سی‌تی‌ریه انجام داده که بسیار خطرناک است. متأسفانه ۹۰ درصد بیماران به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند و روز اول سی‌تی‌ریه انجام می‌دهند. افرادی که علائم‌شان تنفسی و سرفه و تنگی نفس و درد قفسه سینه شروع شده مسلماً بررسی رادیولوژی انجام می‌شود ولی آیا لزوماً نیاز به سی‌تی‌است؟ نه. اغلب با سطح اکسیژن خون درباره وضعیت بیمار تصمیم می‌گیریم کما اینکه عکس ریه اشعه‌اش خیلی کمتر از سی‌تی‌اسکن است.

ما به بیمارانی که علائم تنفسی دارند توصیه می‌کنیم دستگاه پالس اکسی‌متر بخرند و مرتب سطح اکسیژن خون‌شان را کنترل کنند. رنگ خطر زمانی است که اکسیژن خون پایین باید وقتی این عدد سمت ۹۴ رفت علامت خطر است و اگر علائم ریوی، درد قفسه سینه و سرفه زیاد یا احساس تنگی نفس داشتند باید به پزشک و مراکز درمانی مراجعه کنند.»

این فوق تخصص ریه درباره مصرف خودسرانه داروهای هیدروکلوئید یا رمدسیور بدون تجویز پزشک می‌گوید: «مقالات مرتبط با داروهای کووید۱۹ روزبه‌روز تغییر می‌کنند و هنوز هیچ دارویی برای درمان کرونا وجود ندارد. فلوپیرازور و رمدسیور صدرد صد موارد تأثیر ندارند و باید بر اساس تجویز پزشک مصرف شوند. کلروکین هنوز هم روی آن بحث است، برخی پزشکان تجویز می‌کنند، بیماران باید اجازه دهند پزشک معالج تصمیم بگیرد. آسپرین برای همه بیماران توصیه نمی‌شود باعث خونریزی داخلی در برخی افراد می‌شود. در مورد آرترومایسین هم مقالات قبلاً به نفعش بود ولی مقالات بعدی نشان داد تأثیری ندارد اصراری به این که بیمار استفاده کند، نداریم. البته همکاران پزشک بر اساس تجربه‌شان تصمیم به تجویز آرترومایسین هم می‌گیرند.»

چه زمانی باید شاخک‌های‌مان تیز باشد و با دیدن چه علائمی بلافاصله به پزشک مراجعه کنیم؟ دکتر یازوکی در این بخش به نکات مهمی اشاره می‌کند: «کسی که بیماری زمینه‌ای ندارد و حال عمومی‌اش بد نیست باید استراحت کند. ویتامین ۳، د و قرص زینک را استفاده کند. بخور توصیه نمی‌کنم. غرغره با جوش شیرین و آب نمک را به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌کنم. این احتمال وجود دارد که ویروس در بینی و ناحیه حلق جایگزین شود و با غرغره کردن ویروس از آنجا وارد سیستم تنفسی شود، استراحت و رژیم غذایی خوب و متعادل تنها راه درمان خانگی است. دوتا نکته را باید مد نظر داشت یکی اینکه افراد این شیوه در مورد کووید۱۹ خیلی خیلی خطرناک است، زمان مفید را از دست دادن است. حتی برخی پزشکان می‌آیند توصیه می‌کنند درمان را در خانه انجام دهید و مریض می‌رود دستگاه اکسیژن ساز را می‌خرد در حالی که کار بسیار خطرناکی است، میزان اکسیژن دریافتی هر فرد برحسب گرفتاری ریه‌اش فرق دارد.

اکنون بیماران با حال بد به بیمارستان می‌آیند چون در خانه درمان شده‌اند. در بیمارستان به تعداد زیادی مریض برخورد کردم که صاف رفتند زیر دستگاه مکانیکی. خودد رمانی را به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌کنیم وقت مریض‌ها را تلف نکنید در خانه بیخودی نمانید و دستورات را از فضای مجازی نگیرید. برحسب معیارهایی که وجود دارد مریض باید ویزیت و بستری شود. قدمای مجازی مردم را بیچاره کرده است. اینفودمی بدتر از اپیدمی شده است. نظرم‌ن را در مورد جوشانده و داروی گیاهی بخواجهی پیرسید این است معلوم نیست کدام‌شان مؤثر است یا نیست.»

**■ شیوع سرطان‌ها نتیجه سی‌تی‌اسکن‌های بی‌رویه خوددرمانگران**

با طولانی شدن اپیدمی کرونا اقدام خودسرانه در درمان این بیماری هم بیشتر در بین اطرافیان‌مان دیده می‌شود. افرادی که با کوچک‌ترین علامت از ترس اینکه مبدا ریه‌شان درگیر شود روز اول با مراجعه به کلینیک‌های خصوصی سی‌تی‌اسکن ریه انجام می‌دهند. دکتر **مرضیه یازوکی** فوق تخصص بیماری‌های ریه و مراقبت‌های ویژه در بیمارستان سینا در پاسخ به اینکه آیا سی‌تی‌اسکن ریه برای همه مبتلایان به کرونا ضروری است؟ می‌گوید: «ایران» می‌گوید: «اولا که از روز اول شروع علائم، سی‌تی‌ریه را توصیه نمی‌کنیم. در بیشتر موارد از روز ۵ به بعد درگیری ریه شروع می‌شود اگر بیمار علامت تنفسی ندارد و اکسیژن خونش پایین نیست نیاز به سی‌تی‌نادر. انجام سی‌تی‌های اضافه در آینده به‌دلیل ایجاد عوارض بحران جدی رادر پی خواهد داشت. اشعه ایکس خطر

## تجویز خودسرانه ممنوع



**دکتر علیرضا سلیمی**  
معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی

کاهش مرگ و میر ناشی از کووید۱۹ یکی از اولویتهای اصلی نظام سلامت است. بنابراین شناسایی زودهنگام بیماران، درمان در اوایل بیماری و ایزوله کردن بیماران بدون علامت برای کاهش مبتلایان و مرگ و میر بسیار اهمیت دارد. بحث مهمی که در مورد درمان بیماری کووید۱۹ مطرح می‌شود استفاده از تجربیات درمان بیماری‌های مشابه با ویروس کرونا است چرا که کووید۱۹ یک بیماری جدید و ناشناخته‌ای است و اطلاعات و علم پزشکی در این باره کم است هر چند که گروه‌های پژوهشی مرتب یافته‌های بالینی را کارآزمایی می‌کنند و سیر درمان بتدریج پیشرفت می‌کند اما ایرادی که وجود دارد بعضاً داروی درمان کننده و مراقبت کننده‌ای برای کووید۱۹ وجود ندارد و لذا کار سخت‌تر می‌شود. علی‌رغم تلاش مراکز تحقیقاتی و تلاش محققان بالینی متأسفانه هنوز داروی مؤثر یا صدرد صد درمان کننده‌ای برای این بیماری نوظهور وجود ندارد بنابراین آنچه که مردم دنیا را اذیت می‌کند این است که بعضاً می‌بینیم هر چند مدت یک بار رژیم‌های درمانی این بیماری هم عوض می‌شود ولی باید بدانیم اینها نشانه بدی نیستند بلکه نشانه بویایی و پیشرفت علم است و چاره‌ای جز این نیست که کارآزمایی‌های بالینی باید برای نتایج بهتر و پرثمر ادامه پیدا کنند. در کنار این روند همگی باید بپذیریم که مردم عادی نیز بر حسب تجربه‌شان تجربیات خانواده‌ها را به‌عنوان نسخه برای یکدیگر تجویز می‌کنند که می‌تواند خطرناک باشد. اما مرز خطر کجاست؟ بعضاً استفاده از دمنوش یا داروهای گیاهی هیچ ایرادی ندارد اما این به شرطی است که سیر اصلی درمان فراموش نشود اینکه درمان‌های خانگی یا سنتی را جایگزین درمان اصلی بیماری کنیم عوارض خطرناکی را در پی دارد. یکی از عارضه‌های درمان‌های خانگی این خواهد بود که بیماران کووید۱۹ دیر به مرکز درمانی مراجعه کنند در نتیجه یکی از عواملی که باعث می‌شود میزان مرگ و میر در بعضی از کشورها بالاتر گزارش شود مراجعه بیماران بد حال به بیمارستان‌ها است. وقتی بیمار با وضعیت وخیم به مرکز درمانی مراجعه می‌کند طبیعتاً کار برای سیستم درمان سخت و پیچیده می‌شود. باید تأکید کنم که تجویز خودسرانه داروها در هیچ بیماری روش درستی نیست. با وجود آنکه ممکن است استفاده از داروهای کمکی و سنتی در کنار سایر داروها بی‌ضرر باشد اما جایگزین

کردن درمان و مراقبت اصلی در هر بیماری لطمات جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت. مراجعه دیر هنگام به پزشک در بیماران مبتلا به کووید۱۹ باعث به تأخیر افتادن درمان‌های مهم در زمان مناسب می‌شود و اینجاست که تیم درمان با وضعیت سختی مواجه می‌شوند. ما توصیه می‌کنیم مردم روند علمی درمان کووید۱۹ را هر چند که کامل نیست اما دنبال کنند. البته همه پزشکان درباره این موضوع اتفاق نظر دارند که چنانچه افراد بیماری کووید۱۹ را با علائم سبک و خفیف می‌گیرند در خانه ایزوله شوند اما اگر کووید۱۹ با عوارض جدی تنفسی بویژه در افراد پر خطر بروز پیدا کرد تعلل در مراجعه به پزشک به هیچ عنوان جایز نیست. مردم باید نسبت به این مرزها آگاه باشند و رعایت کنند. وقتی بیمار مشکل تنفسی پیدا کرد شاخص‌های درمانی مخصوص به خودش را دارد و جایز نیست فرد در منزل درمان‌های خانگی سبک را انجام



دهد بعضی اوقات لازم است این افراد حتماً در مراکز درمان بستری شوند و تحت مراقبت تیم پزشکی قرار بگیرند. توصیه می‌کنم افرادی که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند یا اطرافیان‌شان دچار بیماری کووید۱۹ شده است از تجربیات درمانی یکدیگر استفاده نکنند چون تجربیات درمان بیماری منحصر به یک فرد است. برای همین هم واکنش‌های مختلف افراد به ویروس کرونا و فاکتورهای متعدد دیگر موجب شده این ویروس هزار چهره باشد در نتیجه نمی‌توانیم تجربیات درمانی‌مان را برای دیگران هم تجویز کنیم. استفاده از تجربیات درمانی بیماران کووید۱۹ موجب شده اطرافیان این بیماران به محض آنکه مبتلا به ویروس کرونا می‌شوند از درمان واقعی جا بمانند و در کمتر از یک هفته با وضعیت وخیم بیماری را آ‌ی‌سو بها بستری شوند.

داروهای گیاهی باعث آسیب آنزیم‌های کبدی می‌شوند وقتی مریض مراجعه می‌کند می‌گوید سرفه‌هایم طول کشیده بود تنگی نفس داشتم از عطاری دارو گرفتم قبلاً سرفه‌هایم خشک بود الان خلط دار شده است در حالی که تنگی نفس و سرفه علائم هشدار محسوب می‌شوند، اینکه مریض به داروخانه یا عطاری مراجعه کند و داروی گیاهی و شربت خلط آور بگیرد جزو موارد مشکل ساز است. بویژه افراد پر خطر که آنزیم‌های کبدی‌شان با مصرف داروهای شیمیایی و گیاهی دچار اختلال شده و زمان مناسب درمان را هم از دست می‌دهند

داروخانه یا عطاری مراجعه کند و داروی گیاهی و شربت خلط آور بگیرد جزو موارد مشکل ساز است. بویژه افراد پر خطر که آنزیم‌های کبدی‌شان با مصرف داروهای شیمیایی و گیاهی دچار اختلال شده و زمان مناسب درمان را هم از دست می‌دهند.»

او در ادامه به یکی از بیمارانش اشاره می‌کند که قربانی نسخه‌های خانگی شده است. «یک مورد خانم ۶۵ ساله بدون هیچ بیماری زمینه‌ای خاص روز هفتم علائم بیماری به بیمارستان مراجعه کرد. روزهای اول بیماری تب و سردرد و بدن درد داشته و همان روز اول عکس ساده ریه می‌گیرد که وضعیتش نرمال گزارش می‌شود سپس روزانه از دگزامتازون استفاده می‌کند؛ بدون نسخه پزشک. بیمار روز هفتم علائم بالینی با تنگی نفس بسیار شدید و سطح اکسیژن ۶۵ درصد و درگیری شدید هر دو ریه مراجعه کرد اما چون هفته اول روزانه دگزامتازون مصرف کرده بود سیکل معیوب به‌وجود آمده بود و در نهایت بیمار به دستگاه ونتیلاتور وصل و ایستاد شد.»

از توصیه‌های عجیب و غریب و پیام‌های واتساپی و بخور جوش شیرین و عفونت زدایی با دمنوش گیاهی و سی‌تی اسکن‌های بی‌دری برای برخی افراد که بگذریم به‌گروه دیگری از بیماران بر می‌خوریم که اینها اتفاقاً پا را فراتر گذاشته و دست به تجویزهای تخصصی‌تر زداند. اینها از همان اولش قل قلیه را س‌رو ته می‌آوردند. یک دستگاه اکسیژن می‌خرند و به‌محض اینکه تنگی نفس پیدا کردند سریع پمپ هوای غنی از اکسیژن را به‌سمت ریه‌ها هدایت می‌کنند. دکتر تهرانی می‌گوید: «ما بیمارانی داریم که روز چهارم بیماری که علائم تنفسی پیدا کردند دستگاه اکسیژن می‌گیرند و بدون نظر پزشک با هرمیزان تنگی نفس اکسیژن دریافت می‌کنند. مواردی داشتیم که بیمار روز ۱۷ علائم مراجعه کرده بود و در نهایت بیمار به شدت بیمار شده بود که کاری از دست هیچ‌کسی ساخته نبود. این افراد اگر هم فوت نکنند همیشه وابسته به اکسیژن می‌شوند چون بافت ریه‌شان تخریب شده است.»

دسته دوم بیمارانی هستند که علائم تنفسی دارند، سرفه‌های‌شان شدید است و یا بریده بریده صحبت می‌کنند. دسته‌ای دیگر در سریع‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنند و سطح اکسیژن خون‌شان اندازه‌گیری شود.»

دکتر تهرانی دلیل خالی نبودن تخت‌های بیمارستانی را مراجعه دیرهنگام بیماران به پزشک و خود درمانی در منزل عنوان می‌کند و می‌افزاید: «بیماران وقتی به بیمارستان می‌آیند که از فعالیت‌های روزانه‌شان بازمانده‌اند یعنی زمانی که دیگر ویروس به بالاترین حد تکثیر خود رسیده مراجعه می‌کنند. هیچ فردی اجازه ندارد برای خود و اطرافیان‌ش خودتجویز کند. استفاده از داروهای گیاهی در هفته اول که علائم سرشتی ضعیف و بی‌حالی دارند مشکل ساز نیست ولی دسته دوم که علائم تنفسی و گوارشی دارند نباید جسته و گریخته شربت دارو مصرف کنند. بی‌شمار مراجعه‌کننده داریم که خودسرانه در هفته اول آغاز بیماری کورتون مصرف کرده‌اند. مهم‌ترین خود درمانی که رایج هم شده کورتون تریای است. بیمارانی که روزانه از دگزامتازون استفاده می‌کنند کم نیستند در حالی که کورتواستروئیدها از جمله دگزامتازون و بتامتازون نباید هفته اول بیماری مصرف شوند. اینها جزو داروهای خاص‌اند که حتماً توسط پزشک باید تجویز شوند و در برخی افراد آن هم از هفته دوم بر اساس شرایط بالینی بیمار و آزمایش و رادیولوژی تصمیم می‌گیرند. اینها تجویز نمی‌شوند. در این به تجویز داروهای کورتونی با مقدار دوز مشخصی گرفته می‌شود.»

نفس از ترس‌شان به بیمارستان مراجعه نمی‌کنند و داروهای شیمیایی را خودسرانه مصرف می‌کنند. مختصری از پرونده یکی از بیماران بیمارستان سینا در بازگویی کنیم. بیمار خانمی ۵۸ ساله چاق ولی بدون بیماری زمینه‌ای بعد از ۱۲ روز بدلیل تنگی نفس بالا و با اکسیژن خون ۶۰ روز بدلیل تنگی نفس و بالا و با اکسیژن وی بلافاصله به آی‌سی‌یو منتقل و درمان شروع می‌شود و در نهایت دو روز بعد فوت می‌کند. پزشک این بیمار می‌گوید: «آنقدر دیر مراجعه کرده بود که کل ریه درگیر شده بود و ما از بیماری عقب بودیم و درمان مؤثر واقع نشد. همراهش می‌گفت مادرم می‌رسید بیمارستان باید هزاران دمنوش و داروی گیاهی از عطاری سر کوجه‌شان گرفته بود ولی آفاقه نکرده بود.»

**■ مصرف زیاد داروهای گیاهی به آنزیم‌های کبدی آسیب می‌زند**

**دکتر شبنم تهرانی** متخصص بیماری‌های عفونی بیمارستان لباقی‌نژاد معتقد است: «بیماران باید نسبت به مطالبی که در فضای مجازی منتشر می‌شود، آگاهی‌یافته باشند. زمان مراجعه به پزشک، داروهای مصرفی، روش‌های تشخیصی و داروهای گیاهی و استفاده از دمنوش و داروهای گیاهی و مکمل‌ها بسته به شرایط هر بیماری متفاوت است. زمان مراجعه بیمار به پزشک بسته به نوع علائم بالینی‌اش متفاوت است. اگر بیماری در حد تب خفیف، سردرد و بدن درد است علائم کبدی نیست و این علائم در حد ۵ روز طبیعی است. در این مدت هم بیماران با داروهای معمول و نوشیدن مایعات و استراحت کافی علامت درمانی‌شان تب‌شان کنترل شود، کافی است. حتی مراجعه بیمار به دلیل ضعف شدید به اورژانس‌ها نیز نیاز نیست. البته کسانی که جزو گروه‌های پر خطر محسوب می‌شوند یعنی بالای ۶۰ سال سن دارند و دچار بیماری‌های ریوی و قلبی و کلیوی ... هستند باید با شروع تب و علائم دیگر کووید۱۹ ویزیت شوند. چنانچه تب بیش از ۵ روز طول کشید و علائم گوارشی هم اضافه شد باید به پزشک مراجعه کنند.