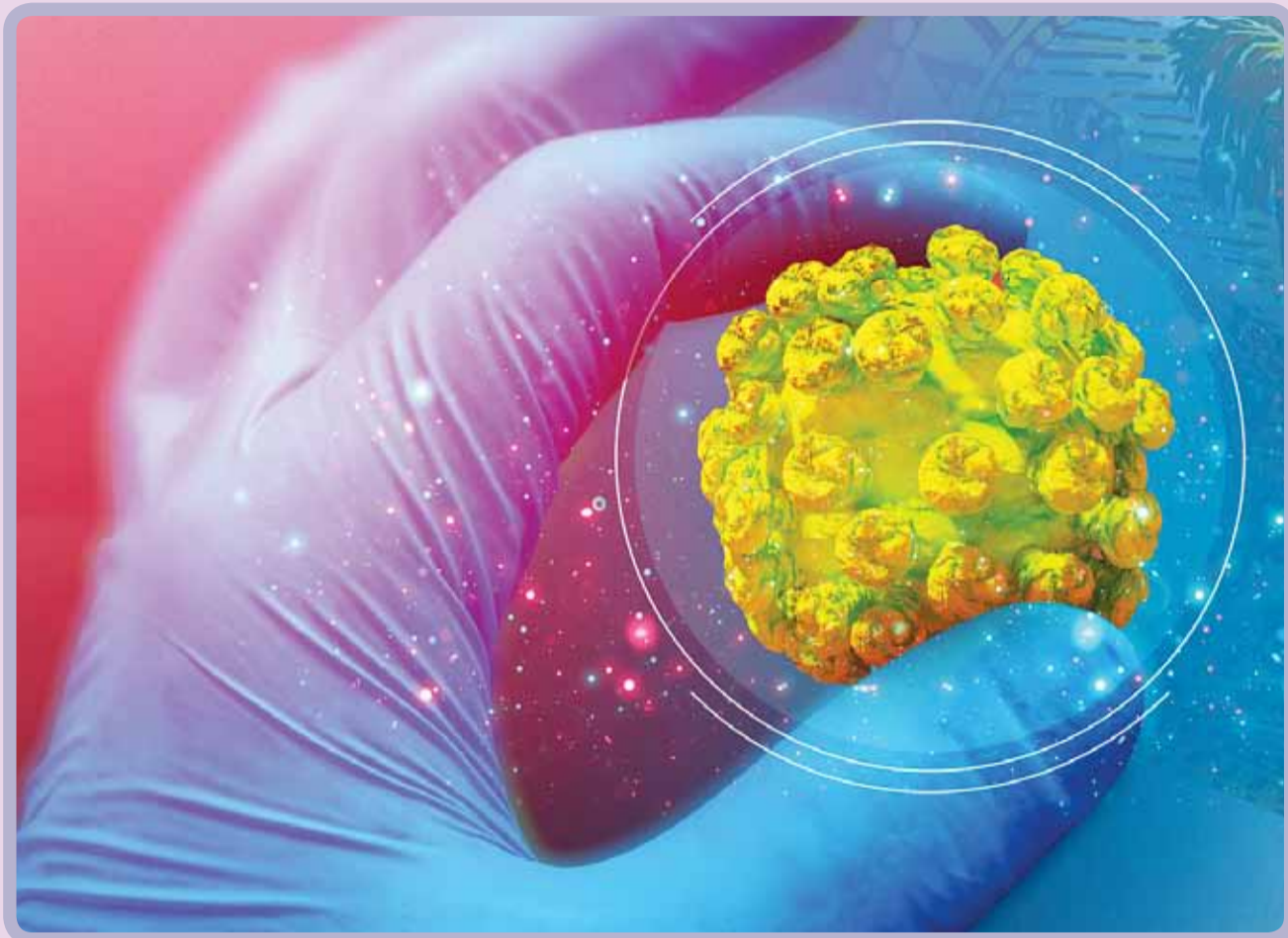


باید و نباید های کرونا



دکتر علی ملانکه

اگر با فرد دچار کرونا تماس داشتم، باید فوری آزمایش بدهم؟

هر یک از ما در این دوران همه گیری ویروس کرونا ممکن است خواهناخواه در تماس نزدیک با کسانی قرار بگیریم که بعدا معلوم می شود، آزمایش کرونایشان مثبت است. پرسش این است که در این موارد چه باید کرد؟ آیا باید فوری آزمایش کرونا داد تا معلوم شود شما هم دارای عفونت هستید؟

گرچه می توانید فوری آزمایش دهید اما بهتر است این کار را نکنید. رایج ترین نوع آزمایشی که برای تشخیص بیماری کووید-۱۹ ناشی از کروناویروس جدید انجام می شود، بر اساس یافتن خود ذرات ویروس در ترشحات مخاطی ته بینی یا حلق شمایست.

این ذرات ویروسی هنگامی که در این ترشحات مخاطی ظاهر می شوند که ویروس به اندازه کافی در بدن شما تکثیر کرده باشد و مقدار زیادی از آن ایجاد شده باشد.

به عبارت دیگر، اگر امروز در معرض کروناویروس جدید یا ویروس سارس-کوو-۲ قرار گرفته باشید، آزمایش مایعات بدنی شما در روز بعد به احتمال زیاد وجود ویروس را نشان نخواهد داد. معمولا دست کم چند روزی طول می کشد تا تکثیر ویروس در بدن شما به حدی برسد که ذرات ویروسی در ترشحات تنفسی شما قابل شناسایی باشند.

در این صورت اگر بلافاصله پس از قرار گرفتن احتمالی در معرض ویروس مثلا به علت تماس با فرد دارای عفونت، آزمایش انجام دهید، ممکن است نتیجه منفی کاذب به دست آید (یعنی با وجود دچار بودن شما به عفونت نتیجه آزمایش منفی است). یک بررسی اخیر تخمین زده است که در صورتی که افراد در «روز اول» عفونتشان با ویروس کرونا آزمایش دهند، ممکن است در ۱۰۰ درصد موارد نتیجه منفی کاذب به دست آید.

مشکل دریافت نتیجه منفی کاذب این است که ممکن است احساس اطمینان کاذب کرده و فکر کنید می توانید به زندگی عادی بازگردید. در حال این کار درستی نیست.

اگر اطمینان دارید که در معرض ویروس کرونا بوده‌اید، باید فوری آزمایش بدهم؟

اگر اطمینان دارید که در معرض ویروس کرونا بوده‌اید، باید فوری خودتان را ایزوله کنید. از تماس با سایر افراد خانواده یا سایر افراد در بیرون از خانه پرهیز کنید. با پزشکتان یا مرکز بهداشتی محلی تماس بگیرید و دستورهای لازم برای زمان مناسب برای انجام آزمایش را از آنها بگیرید. اگر پس از قرار گرفتن در معرض ویروس باید برای انجام آزمایش با مراقبت پزشکی از خانه خارج شوید، حتی اگر احساس بیماری ندارید، ماسک بزنید و فاصله ۲ متری را با دیگران رعایت کنید. ضمنا بهتر است که با کسی که شما در تماس با او بوده‌اید و به شما خیر داده است که آزمایش مثبت شده است، تماس بگیرید و از او به خاطر آگاه کردنشان در این مورد تشکر کنید. او به این کار به شما امکان فرقتن کردن خودتان را در کوتاه‌ترین فاصله داده و به این ترتیب شاید مانع از آلوده شدن دیگران شده است.



شوند. آنتی بادی های متصل شونده را می توان یک هفته پس از عفونت اولیه در خون شناسایی کرد. اگر آنتی بادی ها در خون فرد وجود داشته باشد، به احتمال بسیار زیاد این شخص دچار عفونت با کروناویروس بوده است. میزان آنتی بادی در طول زمان پس از برطرف شدن عفونت کاهش پیدا می کند و گاهی به میزانی غیر قابل شناسایی می رسد. آنتی بادی های متصل شونده به مقابله با عفونت کمک می کنند اما ممکن است نتوانند مانع از عفونت دوباره در آینده شوند.

آنتی بادی های خنثی کننده: بدن این آنتی بادی ها را به طور خاص بر ضد پروتئین های گل میخی می سازد. دانشمندان در آزمایشگاه مشاهده کرده اند که آنتی بادی های خنثی کننده مانع ورود ویروس به سلول های زنده می شوند. هنوز مجوزی برای آزمایشی برای شناسایی آنتی بادی های خنثی کننده در خون افراد صادر نشده است، چرا که برای شناسایی این آنتی بادی ها باید از کروناویروس های زنده یا ذرات شبه ویروسی مانند آن استفاده کرد. برای انجام این آزمایش، خون فرد با ویروس های زنده مخلوط می شود و همراه با سلول های زنده در لوله آزمایش در انکوباتور قرار داده می شود تا تاثیر این آنتی بادی ها در نابود کردن ویروس ها اندازه گیری شود.

علاوه بر مشاهده های آزمایشگاهی، بررسی های انسان نشان داده اند که آنتی بادی های خنثی کننده بر ضد کروناویروس ها دیگر به جلوگیری از عفونت دوباره کمک می کنند.

دانشمندان خوش بین هستند که این موضوع درباره کروناویروس عامل کووید-۱۹ هم مصداق داشته باشد و این آنتی بادی ها مانع از انتقال سلول به سلول و ویروس در انسان ها و محافظت در برابر عفونت دوباره شوند و دست کم برای ۲ تا ۳ ماه از عفونت دوباره جلوگیری کنند.

آیا عفونت با کروناویروس باعث محافظت من در برابر عفونت دوباره می شود؟

اغلب افراد دچار عفونت با کروناویروس عامل بیماری کووید-۱۹ بر ضد آن آنتی بادی تولید می کنند و این آنتی بادی ها پروتئین های هستند که مانع عفونت دوباره سلول ها به وسیله ویروس ها می شوند.

اما آنتی بادی ها فقط بخشی از پاسخ ایمنی بدن هستند. برای مثال سلول های T، یکی از انواع سلول های دفاعی بدن، می توانند سلول هایی را که از قبل دچار عفونت با ویروس شده اند، از بین ببرند. سلول های B خاطراتی (نوعی دیگر از سلول های دفاعی) می توانند به سرعت پاسخ قوی آنتی بادی در برابر ویروسی که قبلا بدن با آن مواجه شده است، ایجاد کنند.

میزان های آنتی بادی معمولا پس از برطرف شدن تهدید فوری عفونت کاهش پیدا می کند. چند بررسی جدید نشان داده اند که میزان های آنتی بادی بر ضد کروناویروس پس از رفع عفونت کاهش پیدا می کند و بعد به حد پایداری می رسد و برای ۲ تا ۳ ماه در این حد باقی می ماند. بررسی های دیگر وجود سلول های B و T اختصاصی برای مبارزه با کروناویروس را در خون افراد ماه ها پس از بهبودی شان نشان داده است. همه این یافته ها نشان می دهد که دستگاه ایمنی برای پاسخ سریع و قوی به ویروس در صورت قرارگیری دوباره در معرض آن آماده است. گرچه این شواهد آزمایشگاهی امیدوارکننده هستند، اما شواهد واقعی با قرار گرفتن دوباره شمار بیشتر و بیشتری از افراد بهبودیافته (نه سلول ها در آزمایشگاه) در معرض ویروس به دست می آیند.

پژوهشگران در هنگ کنگ اخیرا نخستین مورد ثابت شده عفونت با ویروس کرونا را گزارش کرده اند. مردی که برای نخستین بار در ماه مارس (اواخر اسفند) به کووید-۱۹ مبتلا و پس از دو آزمایش منفی پیاپی بهبود یافته اعلام شده بود. این مرد ۴۵ ماه بعد در یک آزمایش غربالگری با بزاز که در فرودگاه هنگ کنگ هنگام بازگشت از اروپا انجام داده بود، دوباره مثبت اعلام شد. دانشمندان ماده ژنتیکی ویروس هایی که این مرد در دو باره عفونت آلوده کرده بودند، توالی یابی کردند و آنقدر تفاوت میان آن دو یافته که بیانگر دو عفونت جداگانه در این مرد باشد. این مرد در عفونت اولش علائم خفیفی را تجربه کرده بود و در عفونت دو هیچ علامتی نداشت. ممکن است دستگاه ایمنی بدن این فرد در بار دوم نتوانسته باشد او را در برابر عفونت حفاظت کند اما به هر حال مانع شده است که او در بار دوم بیمارتر شود.

البته هنوز خیلی زود است که این یافته ها را به موارد دیگر تعمیم داد. ما نمی توانیم بر اساس یک مورد ثابت شده عفونت دوباره (در میان

دها میلیون مورد عفونت) نتیجه گیری کنیم که به شدت پاسخ ایمنی میانگین به ویروس چقدر خواهد بود یا چه مدتی طول خواهد کشید. به جز این باید تاکید کرد که شخصی که دچار عفونت دوباره شده است - حتی اگر علامتی نداشت باشد - به طور بالقوه ممکن است عفونت را به دیگران منتقل کند. در نتیجه هر کسی که از عفونت کروناویروس بهبود یافته است، باید همچنان ماسک بزند و فاصله گیری جسمی را رعایت کند.

چطور در هوایما کرونا بگیریم؟

اگر می خواهید سفر انجام دهید باید از قبل برنامه ریزی دقیقی انجام دهید تا خطر سرایت ویروس کرونا به خودتان را به حداقل برسانید. بلیت شرکتی را بخرید که کمترین میزان مسافران در هر هوایما را دارد تا فاصله شما با دیگران به حداقل برسد. همچنین ماسک زدن در هوایماهای آن شرکت باید اجباری باشد و کارکنان شرکت هم چه در فرودگاه و چه در هوایما ماسک بزنند.

این احتیاطات را در هوایما رعایت کنید:

- در هوایما ماسک بزنید و ماسکتان را برای خوردن و نوشیدن بردارید.
- تا جایی که می توانید از توالت هوایما استفاده نکنید، چرا که در فضای بسته آن امکان وجود شمار بیشتر ویروس در هوا و سطوح را فراهم می کند.
- تا جایی که می توانید از دیگر مسافران فاصله بگیرید.
- دست های تان را به طور مرتب با آب و صابون یا ژل های ضد عفونی کننده قبل از پرواز و درون هوایما بشوید.
- توجه داشته باشید که در هنگام مسافرت به جز درون هوایما در نقاط دیگر از صف بازرسی گرفته تا رفتن به تاسی به سوی فرودگاه در تماس با افراد دیگری هم قرار می گیرید. بنابراین باید برنامه ای برای حفاظت خودتان در این مواقع هم داشته باشید.

به طور کلی هر نوع مسافرتی خطر انتقال ویروس کرونا را به شما و به نزدیکان تان پس از برگشتن به خانه بالا می رود.

بلاخره اگر تصمیم دارید با هوایما مسافرت کنید، ایزوله کردن خودتان را برای ۱۴ پس از سفر برای محافظت از نزدیکان تان در نظر بگیرید.

چطور هنگام ایستادن در صف کرونا بگیریم؟

اگر به هر دلیلی در این دوران شیوع کرونا مجبور به ایستادن در صف هستید، باید احتیاطاتی را برای کاهش خطر انتقال ویروس انجام دهید.

داشتن «تماس نزدیک» (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد دارای عفونت برای مدت کافی (۱۵ دقیقه یا بیشتر) شما را در معرض خطر سرایت ویروس قرار می دهد.

ایستادن در صف خرید سوپرمارکت معمولا باعث نمی شود شما برای بیش از ۱۵ دقیقه در تماس نزدیک با دیگران باشید، بنابراین به طور کلی این فعالیت کم خطر شمرده می شود، البته به شرطی که همه افراد به درستی ماسک بزنند و فاصله ای دست کم ۲ متری از هم داشته باشند. اگر همچنان نگران انتقال کرونا هستید، این احتیاطات را هم رعایت کنید: فاصله تان را با دیگران به بیش از ۲ متر برسانید.

هنگامی که به جلوی صندوق رسیدید جلوی آن خودتان را معطل نکنید صندوق داد حرف نزدیک، چرا که در این نقطه در تماس نزدیک و چهره به چهره با او قرار دارید.

اگر می خواهید با کسی حرف بزنید، سرتان را کنار نگه دارید تا هوای تنفسی او به صورت تان نخورد.

اگر می خواهید با کسی صحبت کنید، سرتان را دور نگه دارید تا هوای تنفسی طرف مقابلتان هنگام صحبت کردن به صورت تان نخورد.

کمی می توانم از حالت ایزوله در خانه به علت کرونا خارج شوم؟

یک سوال رایج افرادی که به علت آزمایش مثبت کرونا خود را در خانه ایزوله کرده اند، این است که در چه هنگامی می توانند از این وضعیت خارج شوند و به زندگی عادی بازگردند؟

بر اساس آخرین دستورالعملی که مراکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا (CDC) منتشر کرده است، افراد هنگامی می توانند از حالت ایزوله خارج شوند که این شرایط را دارا باشند:

یک - بیش از ۱۰ روز از شروع علائمشان گذشته باشد.

دو - بدون استفاده از داروهای تب بر، بیش از ۲۴ ساعت بدون تب باشند.

سه - علائم دیگرشان به جز تب بهبود پیدا کرده باشد.

CDC در حال حاضر برای بازگشت بیماران کووید-۱۹ برای بازگشت به زندگی عادی داشتن آزمایش منفی کرونا را ضروری نمی داند.

هر فردی که آزمایش کرونای مثبت داشته باشد اما دچار هیچ علامتی نشود، می تواند پس از گذشت ۱۰ روز از مثبت شدن آزمایش می تواند از حالت ایزوله خارج شود.

البته حتی پس از خارج شدن از وضعیت ایزوله و رفتن به میان عموم مردم باید همه احتیاطات از جمله زدن ماسک، به حداقل رساندن لمس سطوح و حفظ فاصله ۲ متری از دیگران را رعایت کنید.

آیا آنتی بادی ها تولید شده در بدن بر ضد کرونا باعث محافظت ما می شوند؟

هنگامی که شخصی دچار عفونت ویروسی یا باکتریایی می شود، دستگاه ایمنی بدنش آنتی بادی های یا پادتن هایی بر ضد یک جزء یا چند جزء آن ویروس یا باکتری تولید می کند.

کروناویروس جدید عامل کووید-۱۹ شامل یک ماده ژنتیکی از نوع «اسید ریبونوکلیک» (RNA) است که با یک لایه محافظ پوشانده شده است و درون این لایه محافظ مولکول های پروتئینی گل میخمانندی وجود دارند که از سطح این لایه بیرون زده اند و می توانند به گیرنده های برخی از سلول های انسانی متصل شوند.

هنگامی که RNA یا ماده ژنتیکی ویروس وارد سلول می شود شروع به تکثیر کرده و بعد تولید پروتئین های ویروسی را آغاز می کند و در نتیجه ذرات ویروسی بیشتری به وجود می آید که می توانند سلول های دیگر را آلوده کنند و باعث انتشار ویروس در سراسر بدن، به خصوص ریه ها شوند.

با اینکه دستگاه ایمنی بدن ما بالقوه می تواند به بخش های متفاوت ویروس واکنش نشان دهد، پروتئین های گل میخی هستند که بیش از همه هدف دستگاه ایمنی قرار می گیرند. سلول های ایمنی پروتئین های گل میخی را به عنوان مواد خارجی شناسایی می کنند و شروع به تولید آنتی بادی بر ضد آنها می کنند.

دو گروه اصلی آنتی بادی بر ضد کرونا ایجاد می شوند: **آنتی بادی های متصل شونده:** این آنتی بادی ها می توانند یا به پروتئین گل میخی یا به پروتئین دیگری به نام پروتئین «نوکلوکسپیدی» متصل