

# واکسن کرونا و سواالاتی که ذهن را درگیر می‌کنند

**ترجمه: هدا صدیقی**  
دانشمندان در سراسر جهان در حال تولید انواع واکسن برای کووید-۱۹ هستند. هدف تمام واکسن‌ها آموزش سیستم

ایمنی بدن برای شناسایی و مسدود کردن ویروس عامل کووید-۱۹ است اما آیا در صورت وجود چنین واکسنی مردم مایل به دریافت آن خواهند بود؟ واکسن‌ها هر ساله جان میلیون‌ها انسان را نجات می‌دهند که با آماده‌سازی دفاع طبیعی بدن، سیستم ایمنی را برای شناسایی و مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌های مورد نظر تحریک می‌کنند به طوری که اگر پس از انجام واکسیناسیون، بدن در معرض چنین میکروب‌های بیماری‌زایی قرار بگیرد بلافاصله آماده مقابله و جلوگیری از ابتلا به بیماری می‌شود. در حال حاضر واکسن آنفلوآنزا در دسترس است اما هر ساله کمتر از نصف مردم در آمریکا آن را تزریق می‌کنند. بسیاری از مابقی صبرانه منتظر دریافت واکسن کووید-۱۹ هستیم. همه مردم سزاوار دسترسی به واکسن و مراقبت‌های پزشکی هستند.

درواایل دسامبر سال ۲۰۲۰ میلادی، اولین واکسن برای محافظت مردم در برابر شیوع ویروس کرونا در انگلیس تولید شد. واکسن‌های دیگری هم بعد از آن مورد تایید قرار گرفتند. همه‌گیری کووید-۱۹ نابرابری‌های جهانی بین کشورها را کاملاً برجسته کرد. دسترسی به نیازهای حیاتی مانند مراقبت‌های بهداشتی، تجهیزات پزشکی و حفاظت شخصی (پی‌پی‌ای)، آب تمیز و موارد دیگر به طور معمول برای جمعیت‌های آسیب‌پذیر محدود است. در حال حاضر بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ به مدت طولانی، مساله دیگری را نیز در معرض دید قرار داده است و آن دسترسی به واکسن است.



از تزریق واکسن، تعدادی از افراد به ویروس آلوده شده باشند.

## واکسن کووید در بدن ما چه کاری انجام می‌دهد؟

واکسن‌های کووید-۱۹ به سیستم ایمنی بدن ما می‌آموزند که چگونه ویروس مسبب کووید-۱۹ را شناسایی کند و با آن مبارزه کند. گاهی این روند می‌تواند علائمی مانند تب را ایجاد کند.



## برخی از واکنش‌های روان‌شناختی رایج نسبت به بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ چیست؟

- احساس ترس، عصبانیت، غم، نگرانی و ناامیدی
- تغییر در سطح اشتها، انرژی و فعالیت
- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری
- مشکل خواب یا کابوس
- واکنش‌های بدنی مانند سردرد، دردهای بدن، مشکلات معده و بثورات پوستی
- بدتر شدن مشکلات سلامت مزمن
- افزایش مصرف الکل، تنباکو یا سایر داروها
- ما می‌دانیم که کووید-۱۹ یک بیماری غیرقابل پیش بینی و بالقوه کشنده است اما اطلاعاتی که در مورد اثربخشی و ایمنی واکسن کووید-۱۹ داریم دلگرم‌کننده است. عوارض جانبی و جزئی دور از انتظار نیست. ممکن است به ندرت شاهد واکنش‌های شدید آلرژیک باشیم اما عوارض جانبی ناشی از واکسن دلیل موجهی برای اجتناب از واکسیناسیون نیست.

پس از تزریق واکسن است. اگر پس از تزریق واکسن مشکلات سلامت و عوارضی دیده شود، مردم واکسن را مقصر می‌دانند. می‌دانیم که بسیاری از مشکلات از قبیل سرطانی، سکت، حمله قلبی، اختلالات خونی و بیماری‌های نادر دادن حس بویایی آنها. حتی برای کسانی که آزمایش آنها مثبت نبوده، قرنطینه شدن و فاصله اجتماعی باعث افزایش احساس تنهایی، انزوا، بی‌قراری و اضطراب شده است زیرا میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا به سرعت مجبور شدند خود را با واقعیت‌های جدید سازگار کرده و تغییرات شدیدی در سبک زندگی خود به وجود بیاورند. طبق گزارش کالج روان‌پزشکان سلطنتی که مشکل از ۱۸ هزار روان‌پزشک در انگلیس است، بیشتر افراد در بحران کووید-۱۹ نیازمند دریافت خدمات بهداشت روان هستند. بیماری‌های همه‌گیر در طول تاریخ تاثیر مخربی بر سلامت روان جمعیت‌های جدید سازگار کرده به عنوان مثال لانست گزارش داد که شیوع ویروس ابولا باعث ایجاد وحشت و اضطراب گسترده، افسردگی ناشی از مرگ ناگهانی دوستان، اقوام و همکاران و همچنین بدنامی و محرومیت اجتماعی و انزوا برای بازماندگان شده است. حتی اگر ارتباط بین بیماری‌های همه‌گیر و سلامت روان به خوبی مستند و ثابت شده باشد، هنوز تحقیقات بیشتری برای درک کامل علت‌ها و راه‌حل‌ها لازم است. در حال حاضر دانشمندان همچنان در حال بررسی چگونگی تاثیر کووید-۱۹ بر مغز و سیستم عصبی مرکزی هستند تا به این حقیقت دست پیدا کنند که تا چه میزان این بیماری در تشخیص آسیب‌های احتمالی با علائم رنج و درد نقش دارد و چگونه می‌توان از مرگ جلوگیری کرد.

تجربه می‌کنند، مشکلات بهداشت روان را نیز پشت سر می‌گذارند که این مشکلات می‌تواند توسط عوامل مختلفی از جمله اختلال استرسی پس از سانحه (پی‌تی‌اس‌دی)، بی‌حالی، خستگی و اختلالات بویایی ایجاد شود مانند از دست دادن حس بویایی آنها. حتی برای کسانی که آزمایش آنها مثبت نبوده، قرنطینه شدن و فاصله اجتماعی باعث افزایش احساس تنهایی، انزوا، بی‌قراری و اضطراب شده است زیرا میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا به سرعت مجبور شدند خود را با واقعیت‌های جدید سازگار کرده و تغییرات شدیدی در سبک زندگی خود به وجود بیاورند. طبق گزارش کالج روان‌پزشکان سلطنتی که مشکل از ۱۸ هزار روان‌پزشک در انگلیس است، بیشتر افراد در بحران کووید-۱۹ نیازمند دریافت خدمات بهداشت روان هستند. بیماری‌های همه‌گیر در طول تاریخ تاثیر مخربی بر سلامت روان جمعیت‌های جدید سازگار کرده به عنوان مثال لانست گزارش داد که شیوع ویروس ابولا باعث ایجاد وحشت و اضطراب گسترده، افسردگی ناشی از مرگ ناگهانی دوستان، اقوام و همکاران و همچنین بدنامی و محرومیت اجتماعی و انزوا برای بازماندگان شده است. حتی اگر ارتباط بین بیماری‌های همه‌گیر و سلامت روان به خوبی مستند و ثابت شده باشد، هنوز تحقیقات بیشتری برای درک کامل علت‌ها و راه‌حل‌ها لازم است. در حال حاضر دانشمندان همچنان در حال بررسی چگونگی تاثیر کووید-۱۹ بر مغز و سیستم عصبی مرکزی هستند تا به این حقیقت دست پیدا کنند که تا چه میزان این بیماری در تشخیص آسیب‌های احتمالی با علائم رنج و درد نقش دارد و چگونه می‌توان از مرگ جلوگیری کرد.

## دو باور غلط در مورد واکسن

طبیعی است که در مورد هر روش درمانی جدیدی احتیاط کنید اما دو تصور غلط رایج ممکن است باعث شود که مردم از تزریق واکسن کووید-۱۹ پرهیز کنند. یکی از این اشتباهات بروز مشکلات بهداشتی

آیا کسی داروی خاصی مصرف می‌کند، می‌تواند واکسن دریافت کند؟ ممکن است دارو مصرف کنید و بخواهید بدانید که آیا هنوز واکسن زدن برای شما ایمن است یا خیر؟ قبل از اینکه واکسن بزنید، باید از هر دارویی که می‌خورید و هرگونه شرایط پزشکی که دارید، متخصص را مطلع سازید. اطمینان حاصل کنید که این موارد را به اطلاع متخصص می‌رسانید که قصد واکسن زدن دارد. چنین اقدامی به شما کمک می‌کند تا بدانید که قبل از دریافت واکسن چه داروهایی را می‌توانید مصرف کنید.

## عوارض جانبی کووید-۱۹

تحقیقات اخیر نشان داده است که ابتلا به سارس کووید-۲، ویروسی که باعث ایجاد کووید-۱۹ می‌شود، می‌تواند بر سلامت روان تاثیر بگذارد. این گروه شامل کسانی می‌شود که با بیماری جدی روان‌زندگی می‌کنند. در بین اولویت‌های واکسینه شدن، افرادی که به بیماری جدی روان مبتلا هستند باید برای دریافت واکسن در اولین گروه طبقه‌بندی شوند. گروه بعدی شامل می‌شود که در خانه سالمندان کار می‌کنند، خط مقدم درمان و مددکاران اجتماعی و پرستاران خانگی، افراد بالای ۶۵ سال و کسانی که از لحاظ بالینی آسیب‌پذیر هستند.

**واکسن‌ها هر ساله جان میلیون‌ها انسان را نجات می‌دهند که با آماده‌سازی دفاع طبیعی بدن، سیستم ایمنی را برای شناسایی و مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌های مورد نظر تحریک می‌کنند به طوری که اگر پس از انجام واکسیناسیون، بدن در معرض چنین میکروب‌های بیماری‌زایی قرار بگیرد بلافاصله آماده مقابله و جلوگیری از ابتلا به بیماری می‌شود.**



که ابتدا به چه گروه‌هایی از مردم واکسن تزریق شود. جی‌سی‌وی‌آی می‌گوید افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، باید در اولویت قرار بگیرند. این گروه شامل کسانی می‌شود که با بیماری جدی روان‌زندگی می‌کنند. در بین اولویت‌های واکسینه شدن، افرادی که به بیماری جدی روان مبتلا هستند باید برای دریافت واکسن در اولین گروه طبقه‌بندی شوند. گروه بعدی شامل می‌شود که در خانه سالمندان کار می‌کنند، خط مقدم درمان و مددکاران اجتماعی و پرستاران خانگی، افراد بالای ۶۵ سال و کسانی که از لحاظ بالینی آسیب‌پذیر هستند.

## منظور از بیماری شدید روانی چیست؟

اگر فردی مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی باشد باید با پزشک در مورد علائم خود صحبت کند. قطعاتی نوبت این گروه می‌رسد، بیماران باید واکسن بزنند. ممکن است فردی احساس کند که به نوعی مشکل روان مبتلا است که باعث اختلال شدید در عملکرد فرد می‌شود بنابراین باید حتماً با پزشک در مورد مشکل مشورت شود. اگر فردی از بیمار مبتلا به مشکل روان یا افراد مسن یا معلول و ناتوان مراقبت می‌کند حتماً باید واکسینه شود زیرا ممکن است که مراقب بیمار شده و مراقبت شونده را نیز مبتلا کند.

## رایج‌ترین عوارض واکسن کووید کدامند؟

- در آزمایشات بالینی گسترده، بیشتر عوارض جانبی واکسن کووید-۱۹ جزئی بوده است. عوارض جانبی معمولاً فقط چند روز طول می‌کشد.
- بروز یک عارضه یا عوارض جانبی لزوماً معنای بدی ندارد زیرا این عوارض نشان‌دهنده مقاومت بدن در برابر ویروس هستند.
- عوارض جانبی شایع شامل این موارد است:
- درد در محل تزریق
- تورم غدد لنفاوی دردناک در محل تزریق واکسن
- در بازوی فرد
- خستگی
- سردرد

## واکسن‌های کووید-۱۹ به چه سرعتی می‌توانند همه‌گیری کرونا را متوقف کنند؟

تاثیر واکسن‌های کووید بر بیماری همه‌گیر به عوامل مختلفی از جمله اثربخشی واکسن‌ها، سرعت تولید، سرعت ساخت و تحویل واکسن بستگی دارد. در حالی که آزمایشات نشان داده است که چند نوع از واکسن‌های تولیدی کووید-۱۹ دارای اثربخشی بالایی هستند اما مانند سایر واکسن‌هایی که تاکنون برای بیماری‌های دیگر ساخته شده‌اند، اثربخشی آنها نیز به درصد نیست. بنابراین سازمان بهداشت جهانی در تلاش است تا اطمینان حاصل کند که واکسن‌های تایید شده تا حد ممکن موثر هستند و می‌توانند بیشترین تاثیر را بر بیماری همه‌گیر کرونا داشته باشند.

با افزایش تعداد دریافت‌کنندگان واکسن و انواع مختلف واکسن‌ها باید همچنان هوشیار باشیم. اطلاعاتی که امروزه درباره عوارض جانبی و ایمنی کووید-۱۹ داریم، کافی نیست. داوطلبان آزمایشات بالینی و افرادی که واکسن دریافت کرده‌اند باید تحت نظر باشند تا در صورت بروز مشکلات، آن را گزارش کنند.

هر روش درمانی جدید موافقان و مخالفانی دارد اما به یاد داشته باشید که در کمبودهای درمان نیز موافقان و مخالفانی وجود دارد. تا زمانی که همه ما ایمن نشویم، نمی‌توانیم از کووید-۱۹ رهایی یابیم. حمایت شما برای رسیدن به چنین هدفی کاملاً اساسی است.

- https://www.who.int/
- https://www.health.harvard.edu
- https://www.rethink.org
- https://www.gavi.org

فشارخون است. این بیماری معمولاً به زودی پس از واکسیناسیون اتفاق می‌افتد و با اپی‌نفرین قابل درمان است (مانند اپی‌ن). به همین دلیل افراد پس از دریافت واکسن حداقل ۱۵ دقیقه تحت نظر هستند تا در صورت مشکلات، آن را گزارش کنند.

هر روش درمانی جدید موافقان و مخالفانی دارد اما به یاد داشته باشید که در کمبودهای درمان نیز موافقان و مخالفانی وجود دارد. تا زمانی که همه ما ایمن نشویم، نمی‌توانیم از کووید-۱۹ رهایی یابیم. حمایت شما برای رسیدن به چنین هدفی کاملاً اساسی است.

- https://www.who.int/
- https://www.health.harvard.edu
- https://www.rethink.org
- https://www.gavi.org