

## با سندرم بعد از کووید چه کنیم؟



دکتر بهنام پارسانپور  
فیزیوتراپیست

این روزها با مشکلی مواجهیم به نام «سندرم بعد از کووید» یا «کووید طولانی» که مجموعه‌ای است از علائم مختلف مانند تنفس کوتاه و سخت، کاهش ظرفیت ریه‌ها تا ۳۰ درصد، اضطراب،

افت آمادگی جسمانی، ناتوانی در تحرک و جابه‌جایی و تعادل نداشتن که می‌تواند خطر زمین‌خوردن را افزایش دهد، خستگی عمومی، درد عضلانی و ناتوانی در انجام کارهایی که بیمار دوست دارد یا نیاز دارد انجام دهد. این سندرم با خستگی شدید و در مرض خطر قرار گرفتن قلب، ریه‌ها و مغز شناخته می‌شود. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی از هر ۱۰ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ یک نفر علائم سخت بیماری را تا ۱۲ هفته بعد از درگیری تجربه خواهد کرد. هر بیمار شرایط خاص خود را دارد و علائم در افراد مختلف تظاهرات متفاوت دارند. مثلا خستگی ممکن است یک نفر تا ده هفته‌ها در بستر بیماری نگه‌دارد و در فردی دیگر مزاحم فعالیت‌های روزانه‌اش نباشد. دیابت، بیماری‌های ریوی مثل آسم، مشکلات قلبی، بیماری‌های کبد و کلیه و ضعف سیستم ایمنی خصوصا در افراد سیگاری ازجمله این عوامل خطرا هستند. نتایج مثبت بسیار زیادی از ورزش، تقویت، بهبود سیستم قلبی-عروقی، تمرین‌های عملکردی، آموزش و تکنیک‌های درمان دستی در روند درمان فیزیوتراپی این بیماران مشاهده شده است. فیزیوتراپیست‌ها نه تنها با تکنیک‌های فیزیوتراپی تنفسی علائم بیمار را بهتر می‌کنند، بلکه با برنامه‌های تمرین درمانی پیشرونده، اختصاصی و با شدت مناسب، کیفیت زندگی او را نیز به میزان قابل‌توجهی بهبودمی‌بخشند.

ثابت شده است که ورزش کردن می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تا حد زیادی تقویت کند. فیزیوتراپیست‌ها در شرایط بعد از کرونا با ارزیابی شرایط اسکلتی- عضلانی، عملکردی و تنفسی در مورد برنامه درمانی این بیماران تصمیم‌گیری کرده و به تدریج این برنامه‌های تمرین درمانی را پیشرفت می‌دهند. حین درمان با تجهیزات مانند اسپرومتر و پالس اکسیمتر ظرفیت‌های ریوی و میزان اکسیژن خون بیمار را کنترل می‌کنند تا درمان در شرایط بی‌خطر پیش برود. طراحی تمرین‌های اختصاصی برای هر بیمار براساس ارزیابی‌های انجام شده و توانایی جسمانی، عملکردی و تنفسی بیمار و پیگیری پیشرفت توان عملکردی و شرایط روحی- روانی‌اش از وظایف اصلی فیزیوتراپیست در درمان بیماران درگیر با سندرم بعد از کووید است. این برنامه‌های درمانی می‌توانند نسبت به وضعیت بیمار در مطب فیزیوتراپی در منزل بیمار یا به صورت مجازی و آنلاین انجام شوند. معمولاً برنامه فیزیوتراپی این بیماران هشت هفته طول می‌کشد.



### نگران عوارض واکسن سینوفارم در کودکان نباشید

یک فوق تخصص عفونی کودکان گفت: با توجه به سیر روزافزون انجام واکسیناسیون در کشور، واکسن سینوفارم می‌تواند کاندیدای خوبی برای انجام واکسیناسیون در کودکان باشد. این واکسن برای تزریق در کودکان ایمن در نظر گرفته می‌شود. دکتر فریبا شیروانی افزود: واکسن‌های مختلفی مجوز تزریق در

کودکان را به‌دست آورده‌اند. واکسن سینوفارم مجوز تزریق را در چین، امارات و ایران و واکسن سوبرانا مجوز تزریق را در کوبا و ایران گرفته است. واکسن فایزر نیز برای افراد ۵ تا ۱۶ ساله و مدرنا برای ۱۲ تا ۱۷ ساله مجوز اضطراری از سازمان بهداشت جهانی دارد. در مورد واکسن‌های جانسون اند جانسون و آسترانزکا



# داروهای گیاهی کرونا در یک نگاه

## جای خالی دستورالعمل‌های پیشگیری و درمان‌های کمکی طب ایرانی در شیوه‌نامه کشوری درمان کرونا محسوس است

از قله پنجم همه‌گیری کووید-۱۹ عبور کرده‌ایم اما سویه دل‌تا همچنان هر روز در حال گرفتن جان عزیزان ماست. اغلب مبتلایان به این بیماری، ناچار و ناگزیر به دنبال درمانی دارویی برای بهبود و حداقل کاهش شدت بیماری و گریز از مرآجه و بستری در بیمارستان‌ها هستند اما به نظر می‌رسد هنوز شیوه‌نامه درمانی مشخصی برای این بیماری سرکش در مراکز درمانی وجود ندارد.

این موضوع سبب شده پرسش‌های بسیاری از طرف اغلب بیماران درخصوص درمان کرونا با داروهای گیاهی مجوزدار طب سنتی مطرح شود. برای رسیدن به پاسخ این پرسش‌ها درخصوص کارایی و اثربخشی و عوارض داروهای گیاهی کرونا با دکتر زهرا شکرریز، پزشک متخصص طب سنتی و مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و بازرس علمی انجمن طب سنتی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم.



فاخره بهبهانی

سلامت

تاکنون هفت داروی گیاهی فرآوری شده و اغلب به‌صورت ترکیبی در ایران برای درمان کرونا مجوز سازمان غذاو دارو را دریافت کرده و در بازار دارویی کشور وجود دارند. این داروها همگی تحت کارآزمایی بالینی قرار گرفته و مجوزهای لازم را از سازمان غذاو دارو دریافت کرده‌اند.

مورد مصرف این داروها اغلب به‌صورت کاهش علائم بیماری، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، کاهش عوارض و طول مدت بیماری در بیماران سرپایی، کم‌کردن دوران بستری در بیماران بیمارستانی و تأثیر ضدویروسی در فازهای ضعیف تا متوسط در بعضی از این داروها وجود دارد. تأثیرگذاری داروهای گیاهی به‌صورت مشخص بر سویه دل‌تا بررسی نشده است.

### ۱۰ داروهای گیاهی مجوزدار کرونا آشناسود

صرفاً برای آشنایی بیماران، داروهای گیاهی مجوزدار کرونا با اسامی موکوزیفنت(نوعی شربت)، PHR160 (اسپری دهانی)، آلرگارد و کوکسیرپارس (کپسول)، پالمیناویر(محلول خوراکی)، کوایران امین۲۰(محلول خوراکی) و سالیرویرا (در اشکال اسپری بینی و دهانی، قطره بخور و قرص خوراکی) استفاده می‌شوند.

این داروها از ترکیب گیاهان دارویی با اثرات مختلفی تهیه شده است. اسپری PHR 160 از مورد اکالیپتوس، درمنه، نعنا، زعفران و آویشن، شربت آلرگارد حاوی سیر، مرزه، آویشن، میوه

رازیانه، میوه خشک گلپر و جوانه گل میخک تولید شده است. داروی سالیرویرا شامل عصاره گیاهان سرخارگل، شیرین بیان، زفوا، ریواس، رزماری و جنسینگ است. محلول پالمیناویر از عصاره برگ نخل خرما تولید شده و حاوی ویتامین C است. کپسول کوکسیرپارس از صمغ گیاه کمای نیابانی ساخته شده است. داروی کوایران امین۲۰ نیز حاوی عصاره فراوری شده پیاز موسیر، کنیرا، ویتامین C، مونوسدیم فسفات و...

**چه دارویی برای چه علائمی؟**
هر یک از این داروها می‌توانند تا حدودی روی نوعی از علائم و نشانه‌های ویروس کرونا تأثیرگذار باشند. شربت موکوزیفنت بر کاهش علائم خستگی، بی‌اشتهایی در کرونا، کاهش تنگی نفس و سرفه موثر است.

اسپری دهانی PHR۱۶۰ برای کمک به بهبود عملکرد پروتئینی خاص در بدن، پاکسازی سیستم مخاطی-مژگی بیشتری داشته و تجویز می‌شود. دفت‌ر شربت آلرگارد به کاهش دوران بستری در بیماران کرونا کمک می‌کند. داروی سالیرویرا در کاهش مدت بیماری در بیماران سرپایی و ضدویروس کمک می‌کند و به‌خصوص ضدسارس و کووید است. محلول خوراکی پالمیناویر در مقابله با عفونت‌های حاد تنفسی فازهای ضعیف و متوسط کووید-۱۹ اثربخش است. کپسول کوکسیرپارس در کاهش علائم ریوی امین۲۰ به کاهش طول درمان می‌تواند کمک کند.

### ۱۰ میزان اثربخشی داروهای گیاهی

تاکنون درمان قطعی برای بیماری کووید-۱۹ و سایر سویه‌های آن وجود ندارد و آنچه مورد استفاده قرار می‌گیرد صرفاً برای تسکین علائم و کنترل بیماری و تقویت سیستم ایمنی است. به‌نظر می‌آید باید درمان به‌صورت تلفیق طب رایج و سنتی انجام شود تا نتیجه بسیار مطلوبی داشته باشد. تمام پزشکان در صورت اطلاع و آگاهی

هم تلاش برای گرفتن مجوز انجام شده است. وی تأکید کرد: در حال حاضر بسیاری از کشورها تزریق واکسن را برای کودکان شروع کرده‌اند و به‌خصوص در کشورهایی که مدارس بازگشایی شده‌اند در مواردی برای ورود به مدرسه انجام واکسیناسیون اجباری است. / جام‌جم‌دیلی

### مقایسه اثربخشی داروهای گیاهی کرونا

با توجه به اینکه همیشه تصور بر این است که داروهای گیاهی در مقایسه با داروهای شیمیایی قدرت اثر کمتری داشته و مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا اثرات دارو نمایان شود آیا می‌توان گفت که داروهای گیاهی مجوزدار کرونا هم احتمال تأخیر در بهبود علائم و درمان را داشته باشند؟ دکتر شکرریز با رد این موضوع می‌گوید: «به دلیل اینکه این داروها اغلب عصاره فراوری شده گیاهان هستند از نظر زمان اثربخشی تأثیر مشابه داروهای شیمیایی دارند. در بیماری‌های حاد ویروسی اگر دارو اثر تأخیری داشته باشد عملاً بی‌فایده است. در مورد اثربخشی داروهای گیاهی کرونا مانند داروهای شیمیایی تا زمانی که مطالعات کارآزمایی بالینی وسیع در مورد آنها انجام نشود، نمی‌توان پاسخی قطعی داد.»

از داروهای گیاهی می‌توانند این داروها را تجویز کنند. برخی از این داروها در بیمارستان‌ها به‌صورت سرپایی رواج بیشتری داشته و تجویز می‌شود. دفت‌ر طب ایرانی برای پزشکان دستورالعمل پیشگیری و درمان کمکی تدوین کرده اما این دستورالعمل‌ها هنوز به‌صورت رسمی وارد شیوه‌نامه کشوری درمان کرونا نشده و فعلاً باید طبق دستورالعمل که در مورد مصرف هر دارو گفته شده عمل شود و هر دارویی بسته به ویژگی‌هایش در مراحل مختلف بیماری بسته به تشخیص پزشک باید استفاده شود.

### ۱۰ عوارض این داروها

در مورد عوارض این داروها نتایج تحقیقات و گزارش‌هایی منتشر شده است. در مورد آلرگارد این عوارض به‌صورت سوزش دهان و تهوع، بروز فوتو درماتیت، تهوع، تشنج، پیوست و التهاب زبان است. در مورد کپسول کوکسیرپارس، تهوع و نفخ و در مورد محلول کوایران امین۲۰ آلرژی و مواردی از حساسیت پوستی و کهیر گزارش شده است. مصرف اسپری PHR۱۶۰ نیز در مواردی سبب آفت دهانی در بیماران بستری شده‌است.

## دمنوش‌ها و گیاهان دارویی متفرقه

چیران ناپذیری را به افراد وارد کنند. در شرایط کنونی، متأسفانه عده‌ای سودجو از اعتماد و ناآگاهی افراد استفاده کرده و داروهای گیاهی دست‌ساز بدون مجوز را که هیچ‌نوع بررسی و تحقیقی از نظر سلامت، اثربخشی و عوارض روی آنها صورت گرفته نبوده با اصطلاح طب اسلامی یا سنتی در عطاری‌ها یا فضای مجازی با ادعای درمان قطعی یا تضمینی کرونا با قیمت‌های هنگفت عرضه می‌کنند که دراین خصوص افراد باید آگاه باشند و از خرید چنین داروهایی جداخودداری کنند.



این روزها برخی دمنوش‌ها یا گیاهان دارویی از سوی برخی عطاری‌ها و متخصصان برای بیماران کرونایی تجویز می‌شود. این متخصص طب سنتی می‌گوید همه داروها و گیاهان دارویی وقتی به شکل دارو نه به‌صورت تفننی استفاده می‌شود حتماً باید با نظر پزشک متخصص باشد که عوارض و تداخلات داروها در نظر گرفته شود زیرا این داروها هم مانند داروهای شیمیایی می‌توانند عوارض و تداخلات زیادی داشته و صدمات

### ۱۰ بیشتر بدانیم

## ۷ اشتباه رایج در یخ‌زدایی از گوشت یخ‌زده

اسفنج‌ها منتقل می‌کنید.

### ۱۰ گوشت منجمد را مستقیم به قابلمه یا مایکروویو منتقل می‌کنید

این روش بی‌خطر است اما ممکن است نتیجه خوبی به دنبال نداشته باشد. به خاطر داشته باشید که وقتی گوشت منجمد در تماس با حرارت مستقیم قرار می‌گیرد، سفت می‌شود.

### ۱۰ گوشت منجمد را با سشوار یخ‌زدایی می‌کنید

این روش ذوب نه‌تنها بسیار وقت‌گیر است، بلکه یخ گوشت را به‌طور یکنواخت ذوب نمی‌کند و می‌تواند باعث افزایش تکثیر باکتری‌ها شود.

### ۱۰ بعد از دست‌زدن به گوشت منجمد دست‌هایتان را نمی‌شوید

یخ‌زده‌بودن گوشت به این معنی نیست که مقدار زیادی باکتری در سطح آن وجود ندارد. همیشه دست‌های خود را بعد از دست‌زدن به گوشت منجمد بشویید.

منبع: ba-bamail.com

بسیاری از ما برای

یخ‌زدایی گوشت از روش‌هایی استفاده می‌کنیم که ممکن است برای سلامت مضر و حتی خطرناک باشد. بعضی از این روش‌ها می‌تواند ما را در معرض برخی از باکتری‌های بالقوه‌کننده قرار دهد. موارد زیر اشتباهات رایج در بازکردن یخ گوشت هستند که بهتر است از انجام آنها خودداری کنید.

**گوشت را در آب داغ قرار می‌دهید**
این کار باعث می‌شود محلی مناسب برای رشد باکتری‌های خطرناک ایجاد شود. به جای این کار بهتر است گوشت را در یک ظرف آب سرد قرار دهید تا روند ذوب یخ گوشت را به شیوه‌ای ایمن سرعت ببخشید.

**قبل از بازشدن یخ گوشت ادویه و چاشنی‌ها را به آن اضافه می‌کنید**
با این کار ممکن است باعث بیمارشدن خود و



یاسمین مشرف

سلامت

اعضای خانواده‌تان شوید. توجه داشته باشید پیش از افزودن هرگونه چاشنی به گوشت، یخ آن باید کاملاً باز شده باشد.

### ۱۰ گوشت را برای یخ‌زدایی روی پیشخوان آشپزخانه قرار می‌دهید

رایج‌ترین اشتباه، قراردادن گوشت منجمد در دمای اتاق برای یخ‌زدایی است اما این کار شوک حرارتی ایجاد می‌کند که می‌تواند برای گوشت مضر باشد. بهترین کار این است که گوشت را از فریزر به یخچال منتقل کنید و اجازه دهید یخ گوشت به‌تدریج و بدون آسیب رساندن به آن ذوب شود. در دمای یخچال، باکتری‌ها دیرتر از زمانی که گوشت را روی پیشخوان آشپزخانه قرار می‌دهید رشد می‌کنند. حتماً گوشت را در ظرف یا کیسه فریزر بگذارید تا آب یا خون آن بقیه غذاها را آلوده نکند.

**گوشت منجمد را زیر شیر آب می‌شوید**
بسیاری از ما عادت داریم برای سرعت بخشیدن به روند ذوب، گوشت منجمد را زیر آب شیر بشوییم اما دلیلی برای شستن گوشت یخ‌زده وجود ندارد و با این کار فقط باکتری‌ها را به سینک‌ها، میز و