

وقتی بهترین "درمان" پیشگیری است

بیانیه مشترک MBMC / IBTN/ Can-Change Statement در مورد ویروس کرونا(COVID-19)

گردآوری:

Kim L. Lavoie, PhD^{1,2} and Simon Bacon, PhD^{2,3}
Co-Directors, Montreal Behavioral Medicine Center (MBMC)
Co-Leads, International Behavioral Trials Network (IBTN)
Founding Members, Canadian Network for Health Behavior Change and Promotion (CAN-Change)

¹ Department of Psychology, University of Quebec at Montreal (UQAM)

² Montreal Behavioral Medicine Center (MBMC), CIUSSS-NIM Hopital du Sacre-Coeur de Montreal

³ Department of Health, Kinesiology and Applied Physiology, Concordia University

نسخه فارسی / Persian translation

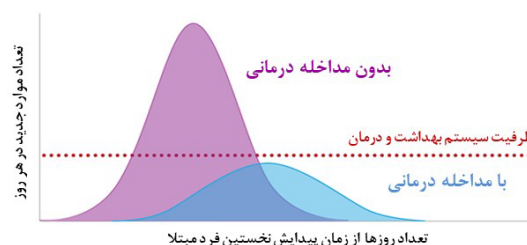
شیوع ویروس کرونا(COVID-19) در مقیاس جهانی، شاید مهم ترین بحران برای سلامتی بشر در تاریخ معاصر می باشد. شرایطی که ما در حال حاضر در آن قرار داریم به هیچ عنوان شباهتی به وضعیت ما در چند هفته گذشته ندارد. اکنون این مسئله ای نیست که فقط برخی کشورهای دور از ما را درگیر کرده باشد، بلکه خطر از آنچه فکر میکنیم به ما نزدیکتر است. این بیماری ممکن است هر کدام از ما را درگیر کند و نباید فکر کنیم که فقط برای دیگران اتفاق میافتد. بنابراین، در این برهه از زمان همه ما باید متحد شویم و برای مقابله با این بحران جهانی تلاش کنیم. هدف ما حفاظت از موهبت زندگی و حفظ کیفیت آن است. اما چگونه؟

شاید حساسترین بخش موضوع این است که این مشکل را نمی توان با روش های موجود زیست-پزشکی، مثل داروها، برطرف کرد. مسئولان بهداشت جهانی در تمام دنیا به یک نتیجه مشترک رسیده اند که؛ تنها راه مقابله، "پیشگیری" است و نه درمان، یا به عبارت دیگر به کار بستن "راهکارهای رفتاری مبتنی بر مستندات علمی" در مقیاس جهانی. این راهکارهای رفتاری سنگ بنای یک مفهوم کاربردی در حیطه پزشکی با عنوان "پزشکی رفتاری" می باشد، که به کمک مداخلات رفتاری باعث پیشگیری، درمان، و کنترل بیماری های مزمن می گردد. اکنون اهمیت و تاثیر راهکارهای پزشکی رفتاری، در ارتباط با پیشگیری و کنترل بیماری ها بیش از پیش آشکار است.

در ادامه به توصیه های پزشکی رفتاری به عنوان هسته اصلی برای راه حل شیوع ویروس کرونا می پردازیم؛

مشکل اصلی در ارتباط با ویروس کرونا سرعت بالای گسترش آن است چرا که هیچ واکسنی برای آن موجود نیست. این ویروس با وجود اینکه ربه های فرد بیمار را به شدت درگیر می کند، و گاهی افراد مبتلا دچار مشکلات تنفسی جدی می شوند، ولی مبتلایان با دریافت حمایت تنفسی می توانند سلامتی خود را به دست بیاورند. مسئله این است که اگر ویروس خیلی سریع گسترش یابد، تعداد زیادی از افراد با خطر بالا (مانند؛ سالمندان، افراد دارای مشکلات تنفسی زمینه ای مثل بیماران قلبی، بیماران ریوی، بیماران مبتلا به دیابت یا سرطان که تقریباً 40 درصد از جامعه را تشکیل می دهند)، نیاز به دریافت مراقبتهای ویژه و حمایت تنفسی خواهند داشت. این در حالیست که امکانات کافی برای پاسخگویی به این نیاز حاد در دسترس نخواهد بود. به همین دلیل تمام تمرکز روی مسطح کردن منحنی توزیع بیماری در جامعه است (به نمودار رجوع کنید)، که لازمه آن این است که سرعت گسترش بیماری کند شود. به این ترتیب در یک بازه زمانی کوتاه با سیل عظیم بیماری که نیاز به دریافت مراقبت بیمارستانی دارند و به دنبال آن اشباع سیستم بهداشت و درمان، رو به رو نخواهیم شد.

اهمیت مسطح کردن منحنی
در صورتی که سرعت گسترش ویروس کند شود، شیوع بیماری از امکانات و منابع موجود برای
مقابله آن فراتر نخواهد رفت.



SOURCE: CDC

THE CANADIAN PRESS

بنابراین تأکید بیشتری روی پیشگیری از بیماری می باشد تا درمان آن. متأسفانه، از آنجا که هنوز واکسنی برای مقابله بیماری وجود ندارد، خطر گسترش سریع بیماری هم چنان بالاست (و این شیوع بالا ضرورت مهم واکسیناسیون را برای بیماری هایی مثل آنفولانزا نیز یادآوری می شود که سالانه باعث 810000-140000

منجر به بستری در بیمارستان در کشور آمریکا و 12000 مورد بستری در سال در کانادا می‌گردد. با این وجود هنوز افراد زیادی از انجام واکسیناسیون برای آنفولانزا صرف نظر میکنند که آنها را در معرض خطر برای مشکلات جدی قرار میدهد.

از سوی دیگر معمولاً اعتماد مردم به سیستم بهداشت و درمان بیش از حد می‌باشد و این انتظار وجود دارد که در مواقع بیماری مشکل را مرتفع کنند. این مسئله باعث می‌شود که افراد احساس مسئولیت فردی و اجتماعی خود را در قبال داشتن یک سبک زندگی سالم و رفتارهای بهداشتی مناسب مانند، فاصله گیری اجتماعی، شست و شوی دستها، گرفتن آرنج جلوی دهان هنگام سرفه کردن، در خانه ماندن در هنگام بیماری، و واکسیناسیون (پس از تولید واکسن) نادیده بگیرند. شیوع ویروس کرونا با یادآور شد که داشتن رفتارهای بهداشتی مناسب، نه تنها برای پیشگیری از انتقال و گسترش بیماری‌های عفونی، بلکه برای پیشگیری و درمان بیماریهای مزمن غیرواگیر، که عامل 70 درصد از مرگ و میر در کل دنیا می‌باشد، نقش به‌سزایی دارند.

خوشبختانه، انجام رفتارهای بهداشتی مناسب در مقایسه با داروها، جراحی‌ها، هزینه ویزیت پزشک و بستری، رایگان یا بسیار اندک می‌باشد. بنا بر این مهم ترین راهکار استفاده از عقل سلیم و انجام مراقبت‌های منطقی، و داشتن رفتارهای بهداشتی مناسب به عنوان سبک زندگی روزمره خود می‌باشد.

اما نگران نباشد! اطلاعات مورد نیاز خود را درباره ویروس کرونا از منابع قابل اعتماد مثل سازمان بهداشت عمومی کانادا (the Public Health Agency of Canada)، سازمان جهانی بهداشت (the World Health Organization)، و مراکز کنترل بیماری (the Centers for Disease Control) بگیرید:

1. **فاصله گیری اجتماعی را تمرین کنید.** به عبارت دیگر؛ از هر موقعیتی یا فعالیتی که باعث شود شما در فاصله ای کمتر از یک متر از افراد، یا سطوحی که افراد مبتلا لمس کرده اند قرار بگیرید، پرهیز کنید. مانند:

الف) محل کار، مدرسه یا دانشگاه

ب) وسایل حمل و نقل عمومی (اتوبوس، تاکسی یا تاکسی اینترنتی)، مترو

پ) مراکز درمانی

ت) مناسک مذهبی (کلیسا، کنیسه، مسجد)

س) مغازه‌ها، مراکز خرید (تا حد امکان از پیک فروشگاهها استفاده کنید)

ج) تمامی رویدادهای اجتماعی (ورزشی، فستیوال، کنفرانس، کنسرت و ...)

چ) دورهمی‌ها و مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه

ح) تمامی مسافرت‌های غیر ضروری با هواپیما (حتما شرایط پروازها را از قبل چک کنید، چرا که هر روز در حال تغییر هستند، و اگر اقدام به مسافرت میکنید آمادگی برخورد با مرزهای بسته شده را داشته باشید)

2. **دستان خود را با آب و صابون و برای مدت حداقل 20 ثانیه قبل و بعد از خروج از منزل و بعد از لمس مکانهای عمومی بشوید** (اگر امکان شست و شو وجود ندارد از ژل‌های ضد عفونی کننده با الکل حداقل 60 درصد استفاده کنید و تا حد امکان از لمس سطوح در مکان‌های عمومی اجتناب کنید).

3. **از لمس صورت خود پرهیز کنید.**

4. **هنگام سرفه و عطسه بازو یا آرنج خود را جلو صورتتان بگیرید.**

5. اگر علائمی شبیه سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید (به خصوص تب و تنگی نفس)، **خودتان را قرنطینه کنید** (همین طور از افرادی که در خانه با هم زندگی میکنند)، و بلافاصله با مراکز درمانی مربوطه تماس بگیرید.

6. با تفکر در مورد راهکارهای ارائه شده و اطلاعات مفید درباره عوامل خطر، **سلامت روان و آرامش خود را حفظ کنید.** به مسئله به عنوان یک فاجعه نگاه نکنید و سعی کنید با استفاده از خلاقیت خود راههایی برای گذارندن این دوران پیدا کنید مثل؛ کتاب خواندن، تماشای فیلم‌های مورد علاقه‌تان، آشپزی، مراقبه، ورزش، انجام خانه‌تکانی، تماس با دوستان، پیاده روی، گذارندن زمان با کودکان.

نیازی به ذخیره هیچ کالایی وجود ندارد، هیچ‌گونه خطری برای زنجیره تأمین کالا در کانادا یا ایالات متحده آمریکا وجود ندارد.

استفاده از ماسک برای جلوگیری از ابتلا توصیه نمی‌شود، چرا که ماسک فقط برای افراد مبتلا یا در معرض تماس مانند پرسنل بهداشتی توصیه می‌شود.

اولویت همه ما باید کاهش سرعت گسترش بیماری، و حمایت از سیستم بهداشتی و پرسنل آن برای رسیدگی و درمان افراد با خطر بالا و هم‌چنان رسیدگی به باقی بیماران باشد.

بنابراین، برای داشتن رفتارهای بهداشتی مناسب و معقول در راستای، نه فقط مقابله با ویروس کرونا، بلکه پیشگیری از سایر بیماری‌های مزمن غیر واگیر (مانند بیماری‌های قلبی، ریوی، سرطان، و دیابت) تلاش کنیم. چرا که پس از پایان این بحران بهداشتی، بیماری‌های مزمن هم‌چنان مهم‌ترین عامل مرگ و میر در دنیا می‌باشند.

ترجمه: ریحانه یوسفی

منابع:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>