

# خبرنامه مزدکیار

شماره نخست - ۱۳ مهر ۱۴۰۰

ما در چند ماه اخیر پژوهشی درمورد کووید ۱۹ انجام داده ایم. هدف ما ارائه آگاهی لازم در مورد این ویروس مسری به هم میهنان گرامی بوده است تا بهتر بتوانند از آن پیشگیری کنند، و اگر احساس کردند به این بیماری مبتلا شده اند بهتر بتوانند فرایند درمان خود را آغاز کنند و از اطرافیان خود در برابر ابتلا به این بیماری حفاظت کنند. ما در این شماره از خبرنامه فصلهای پیشگفتار و جمع بندی آن پژوهش را می آوریم. می توانید متن کامل این پژوهش را از <https://mazdakyaar.frama.io/documents/Covid19-review.pdf> دریافت کنید.

## پیشگفتار

سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۸ به مناسبت گذشت صد سال از شیوع جهانی آنفلوآنزای اسپانیایی، جزوه ای را تحت عنوان «مدیریت همه گیریها» منتشر کرد، در آن واقعیت همه گیری ها را یادآوری کرد و هشدار داد که همه گیریهای عفونی تمام نشده اند، بلکه همواره همراه بشریت اند و به ویژه با گسترش شهرنشینی و سفرهای هوایی بین قاره ای، احتمال رویداد همه گیری در آینده وجود دارد.

در انتهای سال ۲۰۱۹ این پیشبینی ها به واقعیت پیوستند. مواردی از سینه پهلوی با عامل ناشناخته در شهر ووهان چین دیده شد که می توانست موجب بیهوشی و مرگ فرد مبتلا شود. تعداد موارد ابتلا روز به روز افزایش می یافت.

در سراسر دنیا گروههای پژوهشی مشغول توسعه و ساخت واکسنهایی برای کووید ۱۹ هستند. برخی از این واکسنها به مرحله بالینی رسیده و دولتهای مختلف مشغول تهیه واکسن و تزریق آن به شهروندان کشور خود هستند. جدا از رعایت دستورهای بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری و تقویت بدن و به ویژه دستگاه ایمنی خود، بهترین کاری که می توان برای مبارزه با این ویروس انجام داد واکسن زدن به افراد است. هرچه زودتر افراد بیشتری واکسینه شوند، امکان تکثیر و تکامل ویروس کمتر می شود.

هیچ کشوری به تنهایی نمی تواند با این ویروس مبارزه کند. با توجه به پیوستگی جامعه جهانی یعنی ملاقات روزانه افرادی از نقاط مختلف دنیا با یکدیگر، سفرهای خارجی و بین قاره ای، و سایر رویدادهای بین المللی، هرگونه امید به غلبه بر کووید ۱۹ در یک کشور بدون توجه به وضعیت سایر کشورها، یک امید بیهوده است. این واقعیت درون هر کشور برای طبقات اجتماعی مختلف نیز با قوت بیشتری صدق می کند، یعنی یک طبقه اجتماعی نمی تواند با جداکردن خود از سایر طبقات از ابتلا به این بیماری اجتناب کند، یا بی توجه به وضعیت سایر طبقات اجتماعی و با دسترسی انحصاری به واکسن و داروهای ضد ویروس، در برابر این بیماری ایمن شود. کافی است بخشی از جامعه امکان ابتلا به این ویروس را داشته باشند، تا این ویروس در بدن آن افراد تکثیر شده و بیشتر تکامل بیابد.

باز هم سخنان مسئولان سازمان بهداشت جهانی را تکرار می کنیم: «ما نمیتوانیم کووید ۱۹ را در جایی شکست دهیم، مگر اینکه آن را همه جا شکست دهیم»

متن کامل این پژوهش را از اینجا دریافت کنید:

<https://mazdakyaar.frama.io/documents/Covid19-review.pdf>

دیدن همه شماره های خبرنامه:

<https://mazdakyaar.frama.io/newsletter/>

تماس با ما:

[mazdakyaar@gmail.com](mailto:mazdakyaar@gmail.com)

در جریان خرید و فروش حیوانات در بازار خوراک دریایی ووهان چین، به دلیل هجوم بی ملاحظه چینیه‌ها به زیستگاه های طبیعی حیوانات وحشی و شکار این حیوانات، یکی از اعضای خانواده بتاکورونایروسها از خفاش به یک پستاندار که احتمالا پانگولین یا مورچه خوار فلس دار بود، و از این جانور به فروشندگان یا مشتریان گوشت زنده در بازار خوراک دریایی منتقل شد. از آن به بعد این ویروس در بدن انسان تکثیر شد، تکامل یافت و افراد بیشتری را آلوده کرد.

این ویروس از گیرنده ACE2 که روی سطح برخی از سلولهای بافتهای پوششی انسان وجود دارد برای ورود به سلول میزبان استفاده می کند. این گیرنده شیمیایی در غشای سلولهای پوششی دستگاه تنفسی به وفور یافت می شود. به این دلیل اولین هدف حمله این ویروس دستگاه تنفسی به ویژه غشای مخاطی بینی و کیسه های هوای ریه است.

شایعترین نشانه این بیماری تب، سرفه خشک و خستگی است. در برخی موارد حواس بویایی و چشایی موقتا از کار می افتند. در موارد شدیدتر، فرد بیمار سینه پهلو می کند. در موارد بسیار شدیدتر، مقدار زیادی لخته های خونی در دستگاه گردش خون پخش می شود.

تا امروز یعنی ۱۳ مهر ۱۴۰۰ در کل دنیا نزدیک به ۲۳۵٫۲۳۹٫۰۰۰ (دویست و سی و پنج میلیون و دویست و سی و نه هزار) نفر به این بیماری مبتلا شده اند و از این میان ۴۸۰۶٫۰۰۰ یا چهار میلیون و هشتصد و شش هزار نفر به خاطر عوارض این بیماری جان خود را از دست داده اند. اقتصادهای ملی و جهانی میلیاردها دلار خسارت دیده اند، بسیاری از رویدادهای اجتماعی، ورزشی و فرهنگی لغو شده یا بدون تماشاچی برگزار شده است، و بیشتر مردم دنیا احساس ترس و ناامیدی می کنند.

این بیماری اگرچه سریع سرایت می کند و می تواند مهلک باشد، اما روش پیشگیری از آن بسیار ساده است. اما میزان شایعات و اطلاعات غلط در مورد این بیماری بسیار زیاد است، آنقدر که سازمان بهداشت جهانی مجبور شده روی وبسایت خود صفحاتی را به این موارد و همچنین به ارائه اطلاعات صحیح اختصاص دهد. ما به خاطر مقابله با اینگونه باورهای غلط در کشور خودمان، تصمیم گرفتیم از این بیماری تصویری تا حد امکان کامل و در عین حال قابل فهم برای عموم ارائه دهیم و

در آن پژوهش تمام اطلاعاتی را که ممکن است برای پیشگیری از بیماری یا کمک به درمان بیماری مورد نیاز باشد صریحا ذکر کنیم.

## جمع بندی و نتیجه گیری

کووید ۱۹ یکی از اعضای خانواده کورونایروسها است که بیشتر بافت پوششی دستگاه تنفسی را آلوده می کند. ابتلا به این ویروس طیف وسیعی از عوارض را ایجاد می کند. فرد مبتلا ممکن است تنها سرفه، تب و خستگی عمومی را تجربه کند، یا ممکن است به شدت سینه پهلو کند طوری که نیازمند دستگاه تنفس مصنوعی بشود. این بیماری همه گروه های سنی را درگیر می کند، و در هر آب و هوایی امکان شیوع دارد.

برخی از بیماریهای زمینه ای می تواند عوارض ابتلا به این ویروس را تشدید کنند. بیماریهای تنفسی مثل آسم از این نوع است. اما بیشترین عوامل خطر ساز در ابتلا به کووید ۱۹ قلبی عروقی است. یعنی بیماری هایی مثل مرض قند، فشار خون و نارسایی قلبی در ترکیب با کووید ۱۹ می تواند بسیار خطرناک باشد.

تاکنون برای این بیماری درمان قطعی یافت نشده است. مهمترین کاری که پزشکان برای مبتلایان به این بیماری انجام می دهند تخفیف عوارض است. بر اساس آزمایش در محیط کشت مشخص شده برخی از داروهای ضدویروس میتواند با این ویروس مقابله کند، ولی هنوز آزمایشهای بالینی در این مورد انجام نشده یا تکمیل نشده است.

بهترین راههای پیشگیری از این بیماری عبارتند از:

- حفظ فاصله حداقل یک متری با دیگران
- اجتناب از حضور غیرضروری در فضاهای بسته و شلوغ
- پوشیدن ماسک پارچه ای یا طبی در نزدیکی دیگران
- شستشوی مرتب دستها با آب و صابون یا تمیز کردن آنها با مواد ضدعفونی کننده الکلی
- خوداری از دست زدن به چشمها، بینی و دهان پیش از شستشوی دست