

توانمندسازی اعضای خانواده در نگهداری از بیماران مبتلا به کرونا در منزل

دکتر سعید صفری

استادیار بیهوشی، درد و مراقبتهای ویژه

معاون پژوهشی مرکز تحقیقات جراحی مغز اعصاب عملکردی



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

مباحث این سخنرانی



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

- نکات مهم پیشگیری از ابتلا به بیماری
- واکسیناسیون و سوالات متداول
- توصیه های لازم برای حمایت های روانی
- درمان های سرپایی در منزل
- رمدهیویر و پروتکل های درمانی جدید

نکات مهم پیشگیری از ابتلا به بیماری

انواع کرونای جهش یافته مثل نوع انگلیسی تا چه اندازه مهم بوده و میزان اثربخشی واکسن کرونا بر موارد جهش یافته به چه صورت است؟

- موارد جهش یافتهء کووید ۹۱ که از انگلستان، افریقا و... گزارش می شوند، از اهمیت ویژه و خاصی برخوردار نیستند که لازم باشد در گروههای جداگانه ای دسته بندی شوند و واکسن های موجود، تاکنون کارایی بسیار خوبی در جلوگیری از مرگ و میر ناشی از انواع ویروس کرونا داشته اند.



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

از چه ماسکی و چگونه باید استفاده شود؟

- اخیراً توصیه می شود عموم مردم از دو ماسک استفاده نمایند. به این صورت که ماسک پارچه ای را بر روی ماسک سه لایه بزنند.
- ماسک پارچه ای باید لبه های ماسک سه لایه را به صورت شما فشار دهد و ماسک سه لایه حتما باید دارای سیم فلزی بر روی پل بینی باشد و توسط آن به صورت کاملاً فیکس شود.

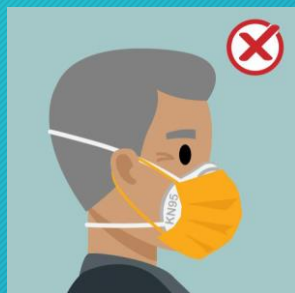


اشتباهات رایج در استفاده از ماسک که نباید انجام داد:



• استفاده اشتباه از دو ماسک سه لایه بر روی هم

• نباید از ماسک ۳ لایه بر روی ماسک N95 استفاده کرد





- همچنین برای کادر درمان و افراد در معرض خطر بالا، لازم است از ماسک های N۹۵ استفاده کنند که نیاز به ماسک دوم ندارد.
- بیمارانی که تست کرونای آنها مثبت شده است نباید از ماسک های دریچه دار که به اشتباه فیلتردار نامیده شده اند، استفاده شود و ماسک های سه لایه با پوشش ماسک پارچه ای بر روی آن توصیه می گردد.



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

چه علائمی در ارتباط با بیماری کووید ۱۹ را باید جدی گرفت؟

- در هنگام بروز هر نوع علائم تنفسی حتی علائم مشابه حساسیت فصلی و سرماخوردگی ساده مانند آبریزش بینی، گلودرد، عطسه، سرفه و... تا زمان تمام شدن همهگیری، اولین شک باید کووید ۱۹ باشد.



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

آیا ویروسی که عامل ابتلا به کووید است از طریق هوا منتقل می شود؟

- بله. عموماً انتقال ویروس از طریق ترشحات تنفس و فرد به فرد به واسطه سرفه، عطسه یا صحبت کردن با ایجاد انواع قطرات تنفسی و آئروسل می باشد.
- بیشتر موارد انتقال ویروس زمانی صورت می گیرد که در فاصله کمتر از ۲ متر و بدون پوشش محافظتی (حداقل ماسک) از بیمار قرار داشته باشیم.
- امکان انتقال بیماری از طریق هوا خصوصاً در محیط های بسته و ۳۰ دقیقه و در فاصله بیش از ۸/۱ بدون تهویه وجود دارد.

آیا ویروس از مادر به جنین منتقل می شود؟



- بله شواهدی از انتقال ویروس از مادر به مایع اطراف جنین وجود دارد ولی تاکنون بیماری یا نقص عضوی به دلیل کووید ۹۱ در نوزادان مادران مبتلا دیده نشده است.
- ابتلای مادر به بیماری شدید کووید می تواند باعث افزایش خطرات بارداری و یا حتی سقط جنین بشود بنابراین مادران باردار بایستی موارد احتیاطی لازم برای محافظت از خود در برابر این ویروس را به عمل بیاورند و چنانچه علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

- افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته اند و علائم مشکوک در مورد ابتلا به کووید ۱۹ را دارند، باید خود را در محلی مناسب قرنطینه کرده و در صورت تشدید علائم به پزشک مراجعه کنند.

در افراد مشکوکی که علامت داشته اما تست نداده اند چه زمانی می توان فرد را از قرنطینه خارج نمود؟



- ملاک های پایان قرنطینه و خروج از ایزوله شدن به قرار زیر است:
- در مورد بیماران علامت دار که زمینه ای از نقص ایمنی نداشته باشند:
- حداقل ۱۰ روز از شروع علائم گذشته باشد و حداقل ۲۴ ساعت بدون استفاده از تب بر، تب قطع شده باشد و علائم بیمار (شامل سرفه پایدار و تنگی نفس) بهبود یافته باشد .
- بطور کلی این دوره حداقل ۱۰ روز می باشد.



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

شرایط خروج از قرنطینه و بازگشت به کار چیست؟

- افراد بدون علامت:
- در فرد بدون علامت که تست انجام نداده و فقط احتمال تماس با بیمار داشته است، نیازی به قرنطینه نیست.
- اگر فرد بدون علامت، بدون دلیل، تست انجام داد و نتیجه مثبت بود، تا ۱۰ روز پس از این که تست PCR برای کووید مثبت شده، باید در قرنطینه بماند
- همچنین در فرد با احتمال تماس و یا شک به ناقل بودن، اگر به هر دلیلی و بدون علامت، تست PCR انجام داد و نتیجه مثبت بود، در صورتی که هیچ علائمی پیدا نکند، تا ۱۰ روز بعد از تاریخ انجام تست نباید در محل کار حضور پیدا کند

شرایط خروج از قرنطینه و بازگشت به کار چیست؟



- بیماران علامت دار خفیف و متوسط سرپایی

(که زمینه ای از نقص ایمنی نداشته باشند):

- حداقل ۱۰ روز از شروع علائم گذشته باشد و حداقل ۲۴ ساعت بدون استفاده از تب بر، تب قطع شده باشد و علائم بیمار (شامل کاهش واضح سرفه ها، قطع سرفه پایدار ، نبود تنگی نفس) بهبود یافته باشد. این دوره حداقل ۱۰ روز می باشد.

شرایط خروج از قرنطینه و بازگشت به کار چیست؟



- در موارد بستری (موارد شدید):
- بستگی به طول مدت علائم در بیمار دارد.
- (حداقل ۱۰ روز تا حداکثر ۲۰ روز باید از شروع علائم گذشته باشد) + حداقل ۲۴ ساعت بدون استفاده از تب بر، تب قطع شده باشد و علائم بیمار (شامل کاهش واضح سرفه ها قطع سرفه پایدار ، نبود تنگی نفس) بهبود یافته باشد.
- تصمیم گیری زمانی در این گروه با پزشک متخصص می باشد.



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

برای بازگشت به کار افراد پس از بهبودی لازم است به دو جنبه توجه شود:

1. ضمن بهبود علائم دوران حاد بیماری کووید-۱۹، فرد قابلیت انتقال بیماری به سایرین را نداشته باشد.
 2. عوارض ناتوان کننده بیماری نظیر عوارض جدی قلبی، کلیوی و ... رخ نداده باشد که در صورت وجود این عوارض برای بازگشت به کار گواهی پزشک معالج یا متخصص مرتبط در خصوص سلامت فرد ضروری می باشد.
- کلیه افراد مبتلا، بعد از برگشت به کار مانند سایرین، ملزم به استفاده از ماسک و رعایت همه اصول جداسازی بهداشتی هستند.

بازگشت زودتر از موعد فرد بهبود یافته



- به هر دلیلی (تمایل خود فرد، نیاز سازمان به وجود فرد و...) نیاز به تائید آزمایشگاهی دارد که به شرح زیر است:

- تائید آزمایشگاهی :

- دو PCR منفی به فاصله ۲۴ ساعت

- در حال حاضر در شرایط معمول، استفاده از تست سرولوژی برای برگشت به کار توصیه نمی شود.

فراهم کردن حداقل امکانات حمایت روانی-اجتماعی

حمایت روانی – اجتماعی



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

- تمام بیماران باید از حمایت های روانی با تکیه بر اصول بهداشت روان در جریان ابتلا به کووید ۹۱ برخوردار شوند.
- برای کنترل و کاهش علائمی چون بیخوابی، افسردگی یا اضطراب باید اقدامات و حمایت های متناسب صورت گیرد

توصیه هایی برای کاهش اضطراب و افسردگی



- با روش های غیر حضوری و مجازی ، ارتباط خود را با دوستان و اقوام حفظ کنند
- تا جایی که می توانند از شنیدن اخبار در مورد بیماری خودداری کنند
- سعی کنند حداقل در شبانه روز ۸ ساعت بخوابند
- سرگرمی هایی نظیر باغبانی بسیار مناسب است
- موقع خواب و استراحت، تلفن همراه خود را خاموش کنند.
- روزانه فعالیت های ساده ورزشی (در منزل) داشته باشند .
- مایعات کافی بنوشند.
- روش های گوناگون آرام سازی نظیر یوگا بسیار کمک کننده است.
- آموزش این روش ها حتی بصورت مجازی امکان پذیر است.

واکسیناسیون

واکسن های کووید-۱۹ موجود در ایران



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

واکسن های کووید-۱۹ موجود در ایران

نام واکسن	اسپوتنیک V	استرازنکا	سینوفارم	بهارات بیوتک
اسامی لاتین	Sputnic V	Vaxzevria/Astrazeneca	Sinopharm	Covaxin/Bharat Biotech
کشور سازنده	روسیه	کره جنوبی	چین	هندوستان
میزان اثربخشی	٪۹۱/۶	٪۶۳/۹	٪۷۹-۸۶	٪۸۰/۶
مجوز استفاده اضطراری WHO	ندارد	دارد	دارد	دارد
فاصله دو تزریق	۳ تا ۴ هفته	۸ تا ۱۲ هفته	۳-۴ هفته	۴ هفته
مکانیسم اثر	ویروس سرماخوردگی غیرفعال شده - حامل	آدنوویروس شامپانزه غیر فعال شده - حامل	ویروس کرونای غیرفعال شده	ویروس کرونای غیرفعال شده

آیا امکان ابتلا به کرونا در اثر تزریق واکسن وجود دارد و بعد از تزریق نیاز به جداسازی داریم؟



- خیر!
- تمامی واکسن ها یا ویروسی نداشته یا حاوی ویروس کشته شده یا غیرفعال شده بوده که قابلیت انتقال بیماری را ندارند و بعد از تزریق واکسن نیازی به جداسازی و قرنطینه وجود ندارد.

سابقه مواجهه با فرد مبتلا به بیماری کووید چه تأثیری بر تزریق واکسن دارد؟



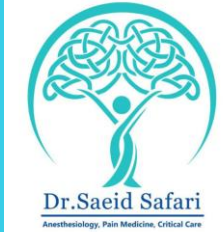
- در افرادی که سابقه مواجهه پرخطر با فرد مبتلا به بیماری کووید را داشته باشند ابتدا باید تست PCR انجام شود. در صورت مثبت بودن تست PCR نباید واکسن تزریق شود.
- در صورتی که تست PCR منفی باشد بیمار برای مدت ۷-۱۴ روز باید از نظر بروز علائم کووید پایش شود.
- در مواردی که علائم بعد از این مدت بروز نکند، واکسیناسیون می تواند انجام شود

عفونت فعال کووید- ۹۱ هنگام دریافت واکسن کرونا چه تأثیری بر اقدام برای تزریق واکسن دارد؟



- این افراد تا زمان بهبودی کامل و اتمام دوران قرنطینه مجاز به تزریق واکسن نمی باشند.
- بعد از اتمام دوران قرنطینه (حداقل ۱۰ روز) به شرط آنکه جهت درمان بیماری کووید، پلاسما تراپی نشده باشند و یا مونوکلونال آنتی بادی (با مالنویمب، اتسویمب) دریافت نکرده باشند و به مدت حداقل ۲۴ ساعت بدون مصرف دارو تب دار نباشند، مجاز به تزریق واکسن می باشند

اگر فردی دارای سابقه واکنش های آلرژیک باشد، می تواند واکسن کرونا دریافت کند؟



- افرادی که سابقه حساسیت به غذا، داروها، لاتکس و یا سایر واکسن های غیر کووید داشته اند، می توانند واکسن کووید را دریافت کنند.
- بیماران دچار آلرژی فصلی، آسم و کهیر مزمن نیز می توانند واکسن کووید را دریافت کنند.

اگر فردی بعد از تزریق نوبت اول واکسن به بیماری کووید مبتلا شود چه اقدامی باید انجام دهد؟



- لازم به ذکر است تزریق واکسن کووید-۹۱ به هیچ عنوان باعث بروز بیماری کووید-۹۱ در افراد نمی شود.
- با توجه به اینکه ایمنی زایی واکسن ها چند هفته بعد از تزریق نوبت اول آغاز و حدوداً ۲ هفته بعد از نوبت دوم کامل می شود ممکن است فرد در روزهای اولیه بعد از تزریق نوبت اول به بیماری کووید مبتلا شود.
- در صورتی که بیمار بعد از تزریق واکسن نوبت اول دچار بیماری کووید شود می تواند نوبت دوم واکسن را در صورت بهبود علائم و خارج شدن از قرنطینه دریافت کند. اگر بیمار علامتدار باشد تزریق نوبت دوم واکسن تا زمان بهبود علائم باید به تعویق بیفتد

آیا داشتن علائم بیماری های عفونی قبل دریافت واکسن، مانعی برای تلقیح واکسن است؟



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

- در صورتی که فرد دریافت کننده واکسن در روز واکسیناسیون دچار علائم بیماری های عفونی (تب، لرز، میالژی، آرترالژی، لنفادنوپاتی، تهوع، بی اشتها، سرفه، تنگی نفس، خلط، درد شکم، اسهال، دیس اوری، درد سوپراپوبیک و ...) باشد
- بهتر است تزریق واکسن تا زمانی که تب بیمار رفع شود و علائم به طور کامل بهبود پیدا کند به تعویق بیفتد

در افراد با سابقه واکنش های آنافیلاکسی، چه نکاتی را هنگام دریافت واکسن باید مد نظر داشت؟



- بیماران با سابقه آنافیلاکسی به غذاها و یا سایر داروها، منع مصرف برای دریافت واکسن ندارند.
- این بیماران حتما تزریق واکسن را در مراکز درمانی دارای امکانات احیا باید انجام دهند و بعد از تزریق واکسن حداقل به مدت ۳۰ دقیقه پایش شوند.
- توصیه می شود افرادی که دچار واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی) و فوری به ترکیبات موجود در یک برند واکسن شده اند دیگر آن برند را تزریق نکنند.



ملاحظات روزه داری هنگام دریافت واکسن کرونا چیست؟

- تزریق واکسن کووید- ۹۱ با روزه داری منافاتی ندارد.
- جهت مرتفع گرداندن کاهش ریسک فاکتورهای قابل اصلاح برای ترومبوز، از داروهای هورمونی (داروهای ضد بارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استروئیدهای آنابولیک و ...) به صورت خودسرانه استفاده نشود.
- با توجه به احتمال بروز عوارض آنافیلاکسی بعد از تزریق واکسن توصیه میشود بیمار در روز تزریق واکسن دهیدراته نباشد و روزه داران ترجیحا قبل از دریافت واکسن سحری را میل کرده باشند و از استعمال دخانیات جدا خودداری نمایند.



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

- برای کنترل درد، میالژی و آرترالژی بعد از تزریق واکسن کووید روزه داران می توانند از شیاف استامینوفن استفاده نمایند.
- با توجه به اینکه روزه داران ممکن است در این ایام دهیدراته باشند جهت کنترل عوارض بعد از تزریق واکسن استفاده از شیاف استامینوفن نسبت به داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی ارجح است.

ترومبوسیتوپنی اتوایمیون پروترومبوتیک



- عارضه ترومبوسیتوپنی اتوایمیون پروترومبوتیک ناشی از واکنش بیشتر در خانم های جوان مشاهده شده است و با در نظر گرفتن این نکته که ریسک بروز ترومبوز ناشی از مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی در روزه داری می تواند افزایش پیدا کند، به هیچ عنوان خانم ها نباید برای به تعویق انداختن زمان سیکل قاعدگی به صورت خودسرانه از این داروها استفاده کنند

درمانهای سرپایی در کرونا



- داروهای تجویز شده
- آزمایشات انجام شده
- نیاز به تصویربرداری

درمانهای پیشرفته و نیاز به درمان تزریقی و بستری



Dr.Saeid Safari
Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

- کورتون تراپی
- رمدسیویر
- درمانهای ضد انعقاد
- ویتامینها و مکمل ها
- اکتمرا
- پلاسمافرز
- هموپرفیوژن
- ...



نام دارو	کاربرد دارو	افراد صاحب صلاحیت جهت تجویز	شرط تجویز		محل مصرف دارو	دوز و توأثر مصرف دارو	اقدامات مورد نیاز قبل از تجویز دارو	توصیه ها
			اندیکاسیون	کنترا اندیکاسیون				
Remdesivir این دارو به دو فرم پودر و محلول غلیظ موجود است . (جهت انفوزیون وریدی به مدت ۳۰ تا ۱۲۰ دقیقه)	۱.بستری ۲.بستری موقت	*متخصص عفونی * متخصص اطفال و فوق تخصص های آن *متخصص داخلی و فوق تخصص های آن *متخصص طب اورژانس *متخصص بیهوشی *فوق تخصص مراقبت های ویژه	در بیماران درگیری ریوی و هیپوکسیک (نیاز به مصرف اکسیژن مکمل) در اولین فرصت توصیه می گردد. *تجویز این دارو در بیمارانی که اینتوبه می شوند توصیه نمی شود.	۱.بیمارستان ۲.مراکز بستری موقت داخل بیمارستان	بزرگسالان: (برای بیماران با وزن ۴۰ کیلوگرم و بیشتر) (۱) روز اول ۲۰۰mg و سپس روزانه ۱۰۰mg به صورت انفوزیون وریدی برای دوره درمانی ۵ روز توصیه می گردد. کودکان: نوزادان و کودکان بین ۳/۵ تا ۴۰ کیلوگرم دوز اول ۵ میلی گرم بر کیلوگرم تک دوز در روز اول و سپس ۲/۵ میلی گرم بر کیلوگرم تک دوز روزانه.	انجام آزمایشات پایه شامل: *تست هماتولوژی *تست عملکرد کبد *تست عملکرد کلیه *تست بیوشیمیایی سرم	-بیمار در هنگام انفوزیون پایش شود. -این دارو با هیچ داروی تزریقی دیگری نباید همزمان و از یک لاین تزریق شود. -بعد از اتمام انفوزیون Remdesivir، در لاین تزریق حداقل ۳۰ میلی لیتر نرمال سالین فلاش شود. -دوره درمان ۵ روز بوده و با صلاحدید پزشک معالج این دوره درمان به صورت بستری یا بستری موقت تکمیل می گردد. -توجه به تداخلات دارویی -قابل ذکر است ریسک برادی کاردی و هیپرگلیسمی و تهوع و استفراغ در رژیم طولانی تر بیشتر دیده می شود. - رمدسیویر بایستی در مراکز درمانی مجهز به امکانات احیا تزریق گردد.از تزریق این دارو در منزل اکیدا پرهیز شود و بیمار در حین تزریق باید از نظر علایم حیاتی مخصوصا ضربان قلب و فشار خون مانیتور گردد.	



Dr.Saeid Safari

Anesthesiology, Pain Medicine, Critical Care

با تشکر از توجه شما

همیشه سربلند و پیروز باشید