



آنفلوآنزای نوع A آنقدر در دنیا  
ایبدمی شده که حتی اوپاما هم  
بخش عمده‌ای از سخنرانی اش در  
سازمان ملل را به این بحران جهانی  
اختصاص داد و تصویر سازها هم با  
پوستر تبلیغاتی او با یک شوخی  
آنفلوآنزایی کرده‌اند

### شهاب‌الدین صابونچی

«مدیر روابط عمومی آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران از تعطیلی ۲۷۱ کلاس درس در مناطق مختلف به دلیل ابتلای دانش‌آموزان به آنفلوآنزا و سرماخوردگی خبر داد.» «سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد شمار جان‌باختگان بیماری آنفلوآنزای نوع «A» با بیش از ۳۷۰ نفر افزایش ظرف یک هفته اخیر به شش هزار نفر رسید.» «در صورت ابتلای ۱۵ درصد از دانش‌آموزان یک مدرسه به این بیماری ناگزیر از ایجاد وقفه‌ای در فعالیت آن مدرسه هستیم.» «ما پیش‌بینی می‌کنیم، هشت تا ده درصد حجاج به بیماری مبتلا می‌شوند. مشکلی هم ندارند. اگر نیاز به بستری باشد، همان‌جا درمان می‌شوند. البته ممکن است ۸۰ درصد آنها به آنفلوآنزای معمولی مبتلا شوند اما قطعا آمار آنفلوآنزای نوع A کمتر از این میزان است.» «ابتلا به بیماری آنفلوآنزای A در تمام دنیا ۲۵ درصد افزایش یافته است و از این پس بیش از ۳ هزار نفر در هر هفته به آنفلوآنزای نوع A در سراسر کشور مبتلا می‌شوند.» «مبتلایان به آنفلوآنزای نوع A بهترین اهداکنندگان خون هستند.» «معاون سلامت وزارت بهداشت از ورود دو میلیون دوز واکسن آنفلوآنزای نوع A به کشور در یک ماه آینده خبر داد.» «۳۰ درصد حجاج امسال آنفلوآنزای نوع A می‌گیرند.» «به گفته معاون سلامت وزارت بهداشت ۸۰ درصد حجاج ایرانی امسال در طول سفر خود به عربستان به آنفلوآنزای نوع A مبتلا می‌شوند.» «آنفلوآنزای خوک اهدای خون را تهدید می‌کند... اگر این روزها بحث داغ آنفلوآنزا روی اعصابتان است یا اینکه حالا که دارید این گزارش را با چشم و دماغی اشکبار می‌خوانید و یک دستتان همشهری جوان است و دست دیگرتان دستمال کاغذی، آماده باشید تا دوباره سری به آنفلوآنزای نوع A بزنیم و حالش را... ببخشید، نبریم.

این روزها هر جا می‌روید حرف از آنفلوآنزای خوکی است؛ از آخرین آمار و عددها و اطلاعات این بیماری خبر دارید؟

# با خوک‌ها می‌لرزد!

## بالاترین مرحله هشدار

این بیماری از آن جالب‌هاست. در زمان خیلی کوتاهی و با سرعتی باورنکردنی از یک بیماری آندمیک (تک‌گیر) به یک بیماری پاندمیک (همه‌گیر) تبدیل شده و در عرض چند هفته به مرحله شش هشدار سازمان بهداشت جهانی، یعنی بالاترین مرحله رسیده. آنفلوآنزای خوکی یا به عبارت بهتر آنفلوآنزای نوع A که این روزها شهرتش در کنار بیماری‌زایی‌اش عالمگیر شده و یک‌شبه ره صد ساله رفته، برای خود حکایتی دارد که کمی هم با ابهام و اختلاف نظرها آمیخته شده است. موجودی که همه داستان‌های اخیر را به پا کرده، گونه N1H1 از گروه ویروس‌هایی است که می‌توانند آنفلوآنزای خوکی ایجاد کنند. بقیه مدل‌های آن هم که اصولا خیلی به بحث ما ربطی ندارند. حتی به این موضوع هم کار نداریم که این گونه ویروسی در واقع ترکیبی از ویروس‌های آنفلوآنزای انسانی و پرندگان را هم در خود دارد و در واقع نوعی ویروس نوترکیب است. اما قضیه آلوده شدن و بیماری انسان‌ها با آن هر چند که الان تنها کمی بیش از شش ماه است که بر سر زبان‌ها افتاده، ردپایی چند ده‌ساله دارد. بعضی اولین حمله‌اش را به دهه ۷۰ میلادی در آمریکا نسبت می‌دهند و بعضی حتی ریشه آن را به زمان جنگ جهانی دوم در اسپانیا ربط می‌دهند. ولی در هر صورت مطمئنا دنیا بسال ۲۰۰۹ را در کنار رکود اقتصادی با بحران آنفلوآنزای خوکی به خاطر خواهد سپرد.

این روزها هر جایی که می‌رویم، در هر جمعی که هستیم و به هر کانال و طول موج تلویزیونی و رادیویی که سر می‌زنیم، بیش از هر موضوع دیگری درباره آنفلوآنزای شش‌نویم؛ آن هم از نوع خوکی‌اش! ما ایرانی‌ها هم که داتا و براساس ویژگی‌های نژادی‌مان در همه چیز به ویژه در علم طب تخصصی مادرزاد داریم و برای ارائه سریع تحلیل‌ها و تجویزهای کارشناسی درباره راه‌های پیشگیری، درمان و مقابله با بحران آماده‌گی داریم و بی‌تابی می‌کنیم، حتما برای این مورد هم چیزهایی در آستین داریم. مقادیر قابل توجهی عدد و رقم و آمار هم هر روز از منابع مختلف در این باره استخراج و به خورد ما داده می‌شوند که معمولا هم هیچ کدامشان با آن یکی شباهت ندارند اما حقیقت ماجرا از چه قرار است؟ آیا این هم یک مد مانند بقیه تب‌هایی است که هر از چندی جامعه به آن دچار می‌شود آیا باید آن را جدی گرفت و به مردم درباره آن هشدار داد یا اینکه اصولا هر قدر آرام‌تر از کنار موضوع عبور کنیم، بهتر خواهد بود؟ با روایت اعداد می‌توانیم بیشتر با این بیماری آشنا شویم.



برای بیمار نشدن چه باید کرد؟

## اول بشور با دقت!

حالا که فهمیدیم با وجود شناخته شدن و موجود بودن داروهای مؤثر بر این بیماری در کشور، نباید به امید درمان آن نشست و از طرفی واکنس آن هم که تازه چند هفته‌ای است مراحل تایید اولیه را پشت سر گذاشته و در تعداد محدود در چند کشور در حال تولید است به این زودی‌ها در دسترس ما قرار نخواهد گرفت، تنها چاره‌ای که برای ما باقی می‌ماند این است که فقط روی خودمان حساب کنیم و هر کس خودش را مسؤول پیشگیری از انتشار و گسترش ویروس و بیماری بداند. اتفاقاً این بار واقعا پیشگیری خیلی بهتر و ساده‌تر و ارزان‌تر از درمان است؛ مثلاً تنها با یک دست شستن ساده می‌توان تا ۳۰ درصد جلوی انتشار بیماری را گرفت. بله درست خواندید؛ «شستن دست‌ها!». کافی است دست‌های خود را روزی چند مرتبه و به ویژه پس از عطسه کردن یا تماس با سطوح و اشیایی که احتمال آلودگی آنها می‌رود با آب و صابون بشوییم. همچنین استفاده از محلول‌ها و ژل‌های ضدعفونی‌کننده هم در مواقع عدم دسترسی به آب و صابون کمک‌کننده است. به همین ترتیب اگر عادت کنیم به جای دیده‌بوسی‌های معمول از دست دادن یا حتی به جای آن هم از ارتباط کلامی و غیرفیزیکی برای سلام و احوالپرسی و ابراز احساساتمان استفاده کنیم، کمک بزرگی به مهار انتشار ویروس کرده‌ایم. به خصوص اینکه به زودی برگشت حجاج را هم در پیش داریم و نباید از ترس از دست دادن سووغاتی، خودمان را به کشتن بدهیم! بعضی از نکات هم هست که دانستن آنها به ما در این مسیر کمک می‌کند؛ مثلاً اینکه ویروس روی سطوح سخت و صاف مانند فلز و چوب و پلاستیک ماندگاری بسیار بیشتری نسبت به بافت‌هایی مانند پارچه و دستمال کاغذی دارد. بنابراین بهترین روش مقابله با انتشار این ویروس که در ذرات و قطرات تنفسی ما وجود دارد، پوشاندن جلوی دهان و بینی هنگام عطسه با دستمال است. البته بدیهی است که دستمال آلوده را باید به سطل زباله در دار منتقل کنید. ضدعفونی کردن بعضی سطوح مثل میز و صندلی با محلول‌های الکلی هم تا اندازه زیادی در پیشگیری مؤثر خواهد بود و البته با توجه به آسیب‌پذیری ویروس در برابر گرما، استفاده از بخور در محیط‌های بسته ممکن است تا اندازه‌ای به ما کمک کند. از بابت غذاها هم می‌توان از آنها بی‌خوابی که با حرارت پخته می‌شوند، تقریباً مطمئن بود و جای نگرانی چندانی نخواهد داشت.

هم‌دوره آن تا یک هفته طول می‌کشد. البته مواردی که در آنها بیماری بعد از گذشت دو-سه روز به جای بهبود شدت می‌یابد، همان‌هایی هستند که باید به آنها مشکوک شد و سریعاً به پزشک مراجعه کرد.



پیدا کنند، به عددی حدود ۳۶۰ هزار نفر می‌رسیم. در کشور ما میزان مرگ و میر رسمی و تاییدشده بیماری بیش از متوسط جهانی است و طبق آمار رسمی که هر هفته توسط مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت اعلام می‌شود، از ۲۱۵۳ بیمار، ۳۳ نفر تا هفته گذشته فوت کرده بوده‌اند. البته مواردی از بیماری را هم که ناشناخته می‌مانند و تعدادشان هم قاعدتاً کم نیست، نباید از نظر دور داشت.

### و اما آخر شاهنامه

با همه اینها که گفتیم و خواندید، باز هم باید یادآوری کرد که این موج بیماری که به موج دوم هم معروف است، حداقل چندماهه را مهمان ما خواهد بود و عده زیادی را مبتلا خواهد کرد. تنها ابزار آمدن ما در برابر آن هم پیشگیری است؛ پیشگیری نیاز به آگاهی دارد و آگاهی هم از طریق آموزش به دست می‌آید. به جای اینکه همین حالا ترس برتان دارد که ای وای، مرگ در می‌زند و زانوی غم بغل بگیرد که دیروز یک بار یک عطسه مینیاتوری زده‌اید و احتمالاً با این وضعیت دوا و درمان دیگر امیدی به زندگی نمی‌ماند و این حرف‌ها، توصیه‌ها و نکات بهداشتی را جدی بگیرید و بگذارید برای یک بار هم که شده همشهری جوان یک توصیه کلیشه‌ای بکند: «پیشگیری بهتر از درمان است» و امیدوار باشید که این شاهنامه پایان خوشی داشته باشد.

## یک هفته وقت دارید

آنفلوآنزای A یک بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار در خوک‌هاست که مرگ و میر نسبتاً بالایی هم در آنها دارد. طغیان بیماری در خوک‌ها در تمام طول سال رخ می‌دهد. اما بیماری در مناطق معتدل بروز بیشتری در پاییز و زمستان دارد و بسیاری از کشورها هم به صورت معمول خوک‌های خود را در مقابل آنفلوآنزای خوک واکسینه می‌کنند. اما در انسان‌ها چطور؟ بیماری آنفلوآنزای خوک در انسان‌ها معمولاً با علائمی شبیه به آنفلوآنزای فصلی پدیدار می‌شود و در ابتدا تفکیک این دو از هم بر اساس علائم، تقریباً غیرممکن است. ولی نکته کلیدی ماجرا در کیفیت ادامه روند بیماری است و بر اساس بهبود یا شدت یافتن بیماری است که می‌توان ادامه کار را دنبال کرد. بنابراین نشانه‌های قابل انتظار آنفلوآنزای خوک در انسان‌ها مانند نشانه‌های آنفلوآنزای فصلی انسان است؛ مثل تب، بی‌حالی، بی‌اشتهایی و سرفه. همچنین تعدادی از افراد مبتلا به آنفلوآنزای خوک دچار آبریزش از بینی یا سردرد و دردهای عضلانی می‌شوند و در مواردی هم گلودرد، تهوع و استفراغ و اسهال هم به ماجرا اضافه می‌شود. در مواردی که بیماری شدت پیدا می‌کند - به ویژه در افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند - ممکن است با عفونت‌های دیگر یا نارسایی تنفسی همراه شود. علائم بیماری معمولاً یک تا سه روز بعد از انتقال ویروس به بدن شروع به پیدا شدن می‌کند و معمولاً

## تعداد فوت‌شدگان تا الان

بحث درباره میزان خطر این بیماری از آن موضوعات سهل و ممتنع است که جنبه‌های به ظاهر متناقضی دارد. از یک طرف اعلام می‌شود که بیماری چندین کشته‌کننده نیست و مرگ و میر بالایی ندارد و از سوی دیگر هر روز درباره آن به مردم هشدارهای بیشتری داده می‌شود و آمار جدیدی از میزان تلفات آن اعلام می‌شود. واقعیت ماجرا این است که هر دو طرف ماجرا درست می‌گویند و هیچ کدام هم قصد بدی ندارند؛ فقط مساله نحوه بیان و تفهیم موضوع است که باید درست انجام شود. این بیماری اگر چه در بیش از ۹۰ درصد موارد خود به خود و با مراقبت‌های معمولی، استراحت و مصرف مایعات بهبود می‌یابد و در کمتر از ده درصد موارد به درمان نیاز پیدا کرده و مرگ و میر آن کمتر از دو درصد است اما وقتی تعداد مبتلایان به بیماری بالا باشد، این اعداد معنا و مفهوم دیگری پیدا می‌کنند. آنچه باید بدانیم این است که این بیماری قدرت سرایت بسیار بالاتری نسبت به بسیاری از بیماری‌های دیگر دارد و تقریباً سه برابر آنفلوآنزای فصلی مسری است. از طرفی هم چون بدن انسان‌ها با آن آشنا نیست و در برابر آن واکنش نشان نمی‌دهد، شناسن بیمار شدن افراد در موارد مواجهه با ویروس خیلی بالاست. همین عوامل هم باعث شده که این بیماری به سرعت و ظرف چند هفته به مرحله پاندمی برسد و سازمان بهداشت جهانی (WHO) را به پیش‌بینی ابتدای حدود ۲ میلیارد نفر از مردم جهان به آن برساند. بر اساس همین پیش‌بینی‌ها و احتمالات فنی و آماری هم گفته می‌شود که در کشور ما در دوره همه‌گیری فعلی بیماری که ممکن است تا اواخر سال آینده طول بکشد، تا ۳۳ درصد جمعیت کشور، یعنی حدود ۲۴ میلیون نفر مبتلا شوند. حالا حتی اگر این تخمین را خیلی بدبینانه هم فرض کنیم و بنا را بر رخ دادن نصف آن بگذاریم، باید ببینیم بیمار شدن ۱۲ میلیون نفر از مردم ایران با یک ویروس ساده یعنی چه؟ گفتیم که حدود ده درصد موارد نیاز به درمان پیدا می‌کنند که می‌شود رقمی حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر که در یک دوره زمانی کوتاه باید خدمات درمانی و دارویی آنها را فراهم کرد و حالا اگر از این تعداد تنها سه درصد هم به خدمات بستری نیاز