

بسم الله الرحمن الرحيم

پیام نوشتاری دکتر هدایت اکبری فوق تخصص آلرژی درارتباط بحران کرونا با بیماریهای حساسیتی

۱۵ اسفند ۹۸

با سلام و آرزوی سلامت برای هموطنان

توصیه های عمومی برای همه هموطنان

با توجه به نگرانی مردم از بحران کرونا و اینکه یک سوم جامعه هم مبتلا به آسم و آلرژی ها هستند لازم است همگی خود را ملزم به رعایت نکات بهداشتی فردی و جمعی بدانیم که ازطرف وزارتخانه به اطلاع عموم رسانیده می شود (پوشیدن ماسک و دستکش و شستشوی صحیح دست ها و.....)

ابتدا عرض کنم که بهترین تقویت سیستم ایمنی آرامش روانی و سپس مصرف ویتامین دی و پروتئین و سبزیجات بیشتر است همراه با خواب کافی و ورزش در منزل و نوشیدن زیاد آب

لطفاً این پیام را جایی نگهداری کنید و بارها مطالعه نمایید

دوم خود قرنطینگی و خود مراقبتی بسیار ضروری و مهم می باشد و بر هر فردی حفظ سلامت خود واجب است و نباید منتظر کسی بماند

لذا: اگر کارهای روزمره مدتی به تاخیر بیفتد ولو چند هفته باشد سودش از کرونا گرفتن و کرونا دادن بسیار بیشتر می باشد و از نظر اقتصادی به نفع شما و کشور است که کارهای خود تعطیل کنید و فقط کارهای ضروری را انجام دهید

سوم ارتقا سطح بهداشت تنفسی فردی و جمعی و عمل جدی به آن، چه کرونا باشد و چه نباشد وان شالله بعد از پایان بحران کرونا برای همیشه سطح بهداشت فردی در کشور ما بالاتر بماند

چهارم قبل از کرونا یعنی نکته اصلی که در بحران کرونا باید گفت قبل از کرونا است یعنی مبتلا نشدن به کرونا که آن روی دیگر این سکه، مبتلا نکردن دیگران به کرونا و ویروس است. زیرا بسیار بسیار مسری می باشد.

شعار پیشنهادی من نه کرونا بگیریم و نه کرونا بدهیم

در کرونا: تب شدید - خستگی و بدن درد و سرفه های خشک گلو مشخصه اصلی قبل از درگیری ریه ها هست که باید جدی تر گرفته شود چه برای درمان و چه برای بیشتر مبتلا نکردن اطرافیان.

پنجم ان شالله که کسی مبتلا نشود ولی اگر خدای ناخواسته عزیزی مبتلا به کرونا شد خود را جزو آن اکثریت بالای ۸۰٪ بدانند که قطعاً خوب خواهند شد (البته این صرف توصیه روانشناسی نیست بلکه علم آمار است).

درخاتمه پیام عمومی حفظ امید در بیماران کرونا توسط خودشان و اطرافیان و اعتماد به عملکرد جامعه پزشکی «خود اثر درمانی ضد کرونایی دارد»

توصیه های عمومی برای بیماران آسم و آلرژی

نکته اول

آیا افراد مبتلا به آلرژی ها بیشتر کرونا می گیرند؟

بطور کلی شانس ابتلا به کرونا برای افراد حساسیتی و افراد سالم و عادی جامعه فرقی وجود ندارد

نکته دوم

آیا کرونا در افراد آلرژیک بیشتر شدید می شود؟ که نیاز به بستری و مراقبت بیمارستانی داشته باشند

در این خصوص هم آماری منتشر نشده پس جای نگرانی ویژه ای برای افراد آسم و آلرژی نیست اما لازم است نکاتی عرض نمایم

تذکر واجب: همه بیماران می تواند نسخه های قبلی خود را مجدداً تهیه فرمایند زیرا در صورت بهبودی نیز لازم است برای کهیر مزمن ادامه قرص ها و برای آسم و آلرژی بینی - سینوس اسپری ها را ادامه دهند و در برگشت بیماری همه داروها برای طول یک تا دو هفته تا حمله و عود بیماری برطرف شود

توصیه های خاص برای مبتلایان به آسم

اول از همه بیماران آسمی که خود تجربه تنگی نفس خس خس و سرفه معمولاً دارند و معمولاً هم با سرماخوردگی آسم آنها عود می کند

بیشترین علت عود و حمله در افراد آسمی ویروس های سرماخوردگی آدنو ویروس هستند که اینها ربطی به خانواده کرونا ویروس ها ندارند پس افراد آسمی که با سرماخوردگی آسم آنها برگشته بطور آماری آدنوویروس گرفته اند و بیشتر از افراد معمولی مستعد برای گرفتن کرونا نیستند .

آسم شما دو حالت دارد یا کنترل هست یا نیست

اگر آسم شما با داروهای اسپری دهانی کنترل است مثل بقیه افراد عادی هستید و بجز بهداشت فردی و ادامه اسپری ها کاری ندارید .

اما افراد آسمی که آسم آنها کنترل نباشد و ریه آنها دچار التهاب باشد اگر کرونا بگیرند قاعدتاً احتمال بدحال شدن بیشتری دارند و بهتر است با رعایت پرهیز بیشتر و مصرف متناسب داروها (افزایش آنها) سریعاً وضعیت آسم خود را بهبود بخشند .

افراد با سابقه آسم متوسط تا شدید و مزمن که سابقه طولانی مصرف اسپری های دهانی آسم دارند که بطور ثانویه سیستم ایمنی کاهش یافته دارند باید بسیار بیشتر مواظب باشند تا کرونا نگیرند زیرا احتمال می رود سیر بدتری طی کنند هرچند خطر دیابت و مشکلات قلبی عروقی و سرطان و نقص اولیه و ایدز برای سیر بدتر در کرونا از هر نوع آسمی بدتر گزارش شده است .

اگر افراد آسمی کرونا گرفتند بهتر است ایمنی خود را همچون افراد معمولی بدانند و از بقیه بیشتر نگران نباشند و با توجه به احتمال بدتر کردن کرونا توسط قرص کورتن آن را مصرف نکنند و حتی اسپری استنشاقی کورتنی خود را تبدیل به غیر کورتنی کنند و استفاده از فورمترول که در بازار تحت عنوان فورادیل یا فورموپین می شناسیم «حتی ادعا شده کمک درمان کرونا هم هست» (یعنی برای مقابله با کرونا مفید هم هست) و یا اسپری سالبوتامول و آترونت هم چون کورتنی نیستند جای نگرانی ندارند هرچند هنوز دستوری مبنی بر قطع اسپری کورتن در کرونا صادر نشده .

آسم و کرونای شدید اگر بستری شد باید همه دستورات پزشکان متخصص عفونی را کاملاً رعایت کنند و با صلاحدید ایشان نسبت به ادامه مصرف اسپری کورتن تصمیم گیری شود

درمان بیماریهای همراه آسم همچون رفلاکس معده - سینوزیت و استرس های روانی با درگیر شدن به کرونا قطع نشود .

نکته مهم: با توجه به همراهی مشکلات سینوس و بینی در افراد آسمی توصیه های مربوط به آن هم مورد توجه قرار دهید

توصیه های خاص برای بیماران آلرژی بینی و رینوسینوزیت

شما هم سعی کنید تا با پرهیز از عوامل آلرژن و محرکها و مصرف آب نمک در بینی و اسپری کنترل کننده بیماری خود و قرص های غیر کورتنی ضد آلرژی مثل آنتی هیستامین های نسل دوم بیماری بینی و سینوس خود در وضعیت کنترل نگه دارید زیرا خشکی و التهاب در مخاط تنفسی شانس ابتلا به کرونا را بیشتر می کند پس اگر فردی آلرژی بینی و سینوس دارد و کاملاً کنترل است مشکلی خاص اضافه ای هم ندارد

اگر مبتلایان سینوزیت و آلرژی بینی کرونا گرفتند قرص های آنتی هیستامین نسل جدید ادامه دهند و افشانه های درون بینی خود نوع کورتن دار مصرف نکنند و برای جایگزینی از افشانه آزالاستین و اولانتین و کرمولین و انواع افشانه های نرمال سلین موجود در بازار استفاده کنند

توصیه های خاص برای حساسیت های پوستی

بیماران کهیری

برای کنترل کهیر معمولاً قرص های نسل جدید آنتی هیستامین و ضد لوکوترین استفاده میشود که ربطی به استعداد بیشتر به کرونا و یا تشدید آن ندارند و اگر افراد کهیری کرونا گرفتند آمپول کورتون تزریق نکنند یا قرص کورتن نخورند و در عوض قرص های دیگر خود را بیشتر کنند ولو دو تا سه برابر مصرف روزانه قبلی زیرا با هر عفونتی کهیر شدیدتر می شود

بیماران آگزما و سودایی پوست

شما هم مواظب شستشوی زیاد دست های خود برای مقابله با کرونا باشید و حتماً در اوقات بیکاری و شب موقع خواب با حداقل اوسرین یا وازلین دست های خود را چرب نمایید

توصیه های خاص برای واکسن درمانی آلرژی

بیمارانی که واکسن پوئن گیاهان می زنند و یا پلاسما درمانی می کنند

تعویق دو یا سه ماهه واکسن ضد آلرژی که بعداً با تغییر پروتکل قابل اصلاح است جای هیچ نگرانی ندارد

و «در مقایسه با ریسک گرفتن کرونا و یا انتشار کرونا (بعلت مسافرت از شهرستانهای مختلف و ازدحام در مطب)»

بنابراین تاخیر در واکسیناسیون ایمونوتراپی آلرژی در این شرایط امری لازم است