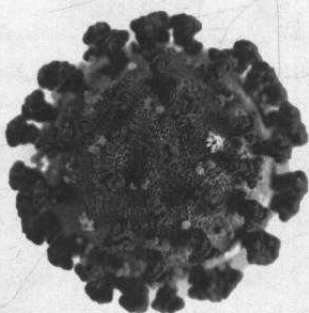


کورونا، ویروس هش‌مافته
ویماری رویددناشی از آن



عنوان و نام پدید آور : کورونا ویروس جهش یافته و بیماری نوپدید ناشی از آن: به انضمام پروتکل های رسمی منتشر شده برای سلامت خانواده ها، مشاغل و اماکن / مولفین گروهی از اساتید و متخصصین گروه علوم پزشکی دانشگاه های علوم پزشکی ایران؛ تنظیم و ویرایش حسام الدین ریاحی.

مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۲۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۷۷-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

عنوان دیگر : آنچه لازم است درباره کووید ۱۹ بدانیم.

موضوع : کرونا ویروس ها

موضوع : Coronaviruses

موضوع : کرونا ویروس ها -- بیماران

موضوع : Coronaviruses -- Patients

موضوع : کرونا ویروس ها -- پیشگیری

موضوع : Coronaviruses -- Prevention

شناسه افزوده : ریاحی، حسام الدین، ویراستار

رده بندی کنگره : RC۷۷۶

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۶۷۴۲۸

عنوان: آنچه لازم است درباره کووید ۱۹ بدانیم:

کرونا ویروس جهش یافته و بیماری نوپدید ناشی از آن

به انضمام پروتکل های رسمی منتشر شده برای سلامت خانواده ها، مشاغل و اماکن

با مقدمه: دکتر علیرضا زالی

فرمانده عملیات مدیریت بیماری کورونا در کلان شهر تهران

به کوشش اساتید دانشگاه ها و متخصصین برجسته کشور

نشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تدوین: دکتر حسام الدین ریاحی

مدیر تولید فنی و چاپ: حامد فاضل

طراح جلد: حامد فاضل

کتاب آرا: محسن پیرحسین

نوبت چاپ: اول - مرداد ۱۳۹۹

شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۷۷-۳

بها: ۵۵ هزار تومان



تنها کتاب فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۳ ۸۳ - ۰۲۱ دورنگار: ۱۱ ۹۷ ۸۸

www.Teimourzadehmarket.com

www.Teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com

@teimourzadehpub

@teimourzadehbookstore

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب

۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتابها، نشریات و آثار صوتی مصوب

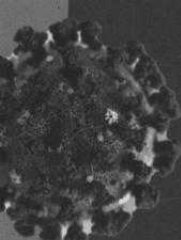
۱۳۵۰/۱۰/۱۶ است. بازنویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل ها

و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تالیف، خلاصه،

آزمون یا نرم افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله

چاپی، کی، صوتی، تصویری، الکترونیکی و... کلاً ممنوع بوده و موجب پیگرد

قانونی خواهد شد.



فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۷

مقدمه مدیر تدوین کتاب..... ۱۹

دکتر پیمان سلامتی

با ویروس کووید-۱۹ آشنا تر شویم..... ۲۱

دکتر سیروس جعفری

بیماری ویروس عروای جدید چه نشانه‌هایی دارد؟..... ۲۵

یافته‌های آزمایشگاهی..... ۲۸

دکتر سیروس جعفری

چگونه می‌توان از آلودگی به ویروس کووید-۱۹..... ۲۹

پیشگیری کرد؟..... ۲۹

راه‌های انتقال ویروس کورونا..... ۲۹

روش‌های جلوگیری از انتقال..... ۳۲

استفاده از ماسک..... ۳۴

روش‌های ضد عفونی..... ۳۶

دکتر علی دباغ

مشکلات تنفسی کووید-۱۹ و تنفس مصنوعی..... ۳۷

دکتر حجت شیخ مطهر واحدی

آیا بیماری کووید-۱۹ قابل درمان است؟..... ۴۱

دکتر سید منصور گتمیری

کورونا در پیوند کلیه، دیالیز و فشارخون بالا ۴۵

دکتر سید مؤید علویان

کورونا و دستگاه گوارش و کبد ۴۹

اسهال شایع ترین علامت دستگاه گوارش در مبتلایان به

ویروس کورونا ۴۹

آیا ویروس در مدفوع مبتلایان وجود دارد؟ ۴۹

اختلال بویایی و چشایی به عنوان نشانه اولیه بیماری کورونا ۵۰

دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی / دکتر آسیه منصور

ماه گیری، کووید-۱۹؛ دستورالعمل هایی برای

بیماران مبتلا به دیابت ۵۱

هنگامی که یک فرد مبتلا به دیابت بیمار می شود چه اتفاقی

می افتد؟ ۵۱

این عفونت چقدر می تواند شدید باشد؟ ۵۲

آیا بیماری کووید-۱۹ می تواند برای بیماران دیابتی تأثیر

جدی داشته باشد؟ ۵۲

چه زمانی با پزشکتان تماس بگیرید؟ ۵۳

دستورالعمل های کلی برای کنترل دیابت در دوران بیماری های

دیگر همچون کووید-۱۹ ۵۳

دستورالعمل های خاص بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ در

طول دوره بیماری کووید-۱۹ ۵۴

دستورالعمل برای افرادی که با بیماران دیابت نوع ۲ زندگی

می کنند ۵۴

دستورالعمل برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که تحت

درمان با داروهای خوراکی هستند ۵۴

دستورالعمل برای بیماران دیابتی نوع ۲ تحت درمان با انسولین ۵۵

چگونه می توان از بیماری کووید-۱۹ برحذر بود ۵۵

آیا واقعاً ویتامین D در پیشگیری یا درمان بیماری

کووید-۱۹ مفید است؟ ۵۵

دکتر محمد حسین حریرچیان

۹

عوارض ویروس SARS-CoV2 در مغزو اعصاب

انسان (عوارض نورولوژیک) ۵۷

مقدمه ۵۷

انواع عوارض نورولوژیک ۵۸

دکتر آرمین عطارانزاده

۱۰

تست های آزمایشگاهی در کووید-۱۹ ۶۱

دکتر آرمین عطارانزاده

۱۱

ایمنی بدن انسان در برابر ویروس کووید-۱۹ ۶۴

بخش ایمنی ذاتی ۶۴

نقش سلول های موثر ۶۴

نکات از هالعات دید ۶۴

طوفان سیستم ایمنی ۶۵

هاپلوتاایپ های HLA و ویروسی کووید-۱۹ ۶۶

هیالورونان، عامل بسوه مرگ ۶۶

فاز محافظتی براساس ایمنی دفاعی و فاز آسیب ناشی از

التهاب ۶۷

چگونه به سیستم ایمنی کمک کنیم؟ ۶۷

دکتر آرمین عطارانزاده

۱۲

تشخیص کووید-۱۹ با روش های تصویربرداری ۶۸

دکتر مریم مظاهریون

۱۳

تغذیه، ورزش و رویکردهای طبیعی چقدر در پیشگیری و

درمان بیماری مؤثرند؟ ۷۲

توصیه های غذایی برای افراد سالم ۷۳

توصیه های غذایی برای افراد بیمار ۷۷

بهداشت، ایمنی غذا و کورونا ویروس ۷۸

شایعات تغذیه ای در مورد کووید-۱۹ ۸۰

ماه رمضان و کورونا ۸۲

تأثیر بهبود شیوه زندگی بر سیستم ایمنی ۸۴

ویروس کورونا و بیماری های جراحی عمومی و جراحی

۸۶	سرطان
۸۷	تخصیص منابع در دوران پیک بیماری
۸۷	اورژانس های جراحی عمومی
۸۸	جراحی عمومی در دوران اوج بیماری
۸۸	جراحی های سرطان
۹۱	آمادگی ها و ملاحظات قبل ، حین و بعد از عمل

نکات مهم بهداشت بارداری و شیردهی در زمان کورونا

۹۲	پیشینه
	اقدامات که برای کاهش ابتلا به خانم های باردار توصیه
۹۳	توصیه ها
۹۴	اثر بر منای بارداری
	توصیه ها در مورد رای یزیت های حین بارداری در زمان
۹۴	پاندمی کورونا
۹۶	بیماران باردار بدون علامت
۹۶	نوزاد مادر مبتلا یا مشکوک در کووید-۱۹
۹۷	دوران بعد از زایمان
۹۸	روش های پیشگیری از بارداری

بایدها و نبایدهای روابط جنسی در اپیدمی کووید-۱۹

۹۹	مقدمه
۱۰۰	راه های انتقال ویروس کووید-۱۹
	نکاتی که در اپیدمی کورونا و درباره روابط جنسی باید
۱۰۱	دانست
۱۰۱	توصیه برای افرادی که از نظر جنسی ، فعال هستند
	زمان شروع مجدد رابطه جنسی در فردی که مبتلا به
۱۰۲	کووید-۱۹ بوده است
	چه توصیه هایی برای روش های پیشگیری از بارداری در این
۱۰۲	دوران وجود دارد؟

دکتر جمیله کدیور

۱۰۴	کووید-۱۹ در نوزادان
۱۰۴	دوره بارداری و مسائل حول وحوش تولد
۱۰۵	اتاق زایمان و تولد نوزاد
۱۰۶	نوزادان تازه متولد
۱۰۶	نوزاد بیمار و بستری
۱۰۷	علائم بالینی
۱۰۸	بررسی های آزمایشگاهی
۱۰۸	درمان و مراقبت
۱۰۸	شیردهی
۱۱۰	نتیجه گیری

دکتر حمید اسحاقی

۱۱۱	عوامل بیماری در کودکان و بالغین
۱۱۱	نشانه های بیماری در کودکان
۱۱۲	تفاوت تشخیصی بیماری نزد کودکان و بالغین
۱۱۳	تفاوت دریافت های آزمایشگاهی
۱۱۴	درمان کودکان
	پرسشی در باره احتمال و بیماری کووید-۱۹ یا عفونت
۱۱۴	مجدد

دکتر احمد دلبری

۱۱۸	آیا سالمندان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کووید-۱۹ هستند؟
۱۱۷	آیا علائم بالینی و آزمایشگاهی سالمندان با گروه های دیگر متفاوت است؟
۱۱۹	نتیجه گیری

دکتر شهرزاد شیخ حسینی

۱۲۱	برخورد با بیماران مشکوک به سرطان در پاندمی کووید-۱۹
۱۲۲	توده های تخمدانی و سرطان تخمدان
۱۲۳	سرطان رحم و خون ریزی های شدید رحمی
۱۲۳	سرطان دهانه رحم (سرویکس)

درمانگاه‌ها و پیگیری بیماران ۱۲۴

۲۱

دکتر احمد علی نوربالا

توصیه‌های روان‌شناختی و مدیریتی در مواجهه با

ویروس کورونا ۱۲۵

مقدمه ۱۲۵

کورونا ویروس و اضطراب فراگیر در جامعه ۱۲۶

خلاصه ۱۳۴

توصیه و پیشنهاد اجرایی ۱۳۴

۲۲

دکتر رامین مهرباد

۹. ویروس کورونا و ملاحظات شغلی ۱۳۶

مواجهه با کورونا در محل کار ۱۳۶

مشاغل پرخطر و راه‌های کاهش خطر ۱۳۶

مشاغل پرخطر و راه‌های کاهش خطر ۱۳۷

مشاغل پرخطر و راه‌های کاهش خطر ۱۳۷

شغل به عنوان عامل خطر ملامت کووید-۱۹ ۱۳۸

چگونه احتمال ابتلا به بیماری را کاهش دهیم ۱۳۸

توصیه‌های عمومی ۱۳۸

توصیه‌های اختصاصی ۱۳۹

توصیه‌هایی برای مدیران ۱۳۹

توصیه‌هایی برای کارکنان ۱۳۹

بازگشت به کار پس از ابتلا به بیماری کورونا ۱۴۰

۲۳

دکتر پدیده فاضل

نقش داروسازان در داروخانه‌های شهری برای ارتقاء

آگاهی عمومی در باره درمان و پیشگیری کووید-۱۹ ۱۴۱

۲۴

دکتر امیر هومن کاظمی

ظرفیت‌های طب مکمل در پاندمی کووید-۱۹ ۱۴۴

مقدمه ۱۴۴

گیاهان دارویی با خواص ضد ویروس ۱۴۵

گیاهان دارویی مورد استفاده در کمک به پیشگیری و درمان

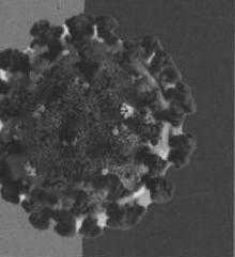
کورونا ویروس در طب چینی ۱۵۱

- ۱۵۴..... مواد خوراکی مؤثر در کمک به پیشگیری و درمان کورونا
 ۱۵۶..... چند فرمول پرکاربرد در کمک به پیشگیری و درمان کورونا

دکتر شریف ترکمن نژاد / دکتر لیلیا افشار

- نظام‌های سلامت برای مقابله با اپیدمی کورونا با چه
 ۱۵۷..... چالش‌های عملی و اخلاقی مواجهه هستند؟
 برقراری ارتباط مناسب با جامعه و هم‌راستاکردن مردم با
 ۱۵۹..... دستورالعمل‌ها و توصیه‌های بهداشتی
 تقویت ظرفیت‌های نظام سلامت برای ارائه خدمات فوری در
 ۱۵۹..... دو بخش بهداشتی و درمانی
 ۱۶۲..... سایر اقدامات اجتماعی برای کنترل زنجیره انتقال
 ۱۶۴..... سخن پایانی

- پیوندها: پروتکل‌های رسمی منتشرشده برای سلامت
 ۱۶۷..... خانواده‌ها، مشاغل، اماکن
 دستورالعمل شبکه بستن دست‌ها در راهنماهای
 ۱۶۷..... منتشرشده و الگوی مرحله‌ای
 ۱۶۷..... روش درست شستن دست‌ها
 دستورالعمل فشرده برای پیشگیری: چه کنیم تا به کووید ۱۹
 ۱۶۸..... مبتلا نشویم؟
 در صورت ابتلا به ویروس کورونا چه کنیم؟
 ۱۶۹..... اگر در خانواده، فردی دچار ویروس کورونا شد چه کار کنیم؟
 ۱۷۰..... چگونه در سفر از ویروس کورونا در امان بمانیم؟
 ۱۷۱..... از کورونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید.
 ۱۷۱..... از کورونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید.
 ۱۷۲..... راهنمای عمومی پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
 ۱۷۳..... (عمومی و مشاغل)
 راهنمای مشترک برای استفاده از گندزداهای سطوح در
 ۱۷۴..... اماکن عمومی و مشاغل
 احتیاط‌های لازم برای استفاده از سفیدکننده‌ها
 ۱۷۵..... رعایت بهداشت در زنجیره تولید تا مصرف نان
 ۱۷۶..... پیشگیری از کورونا ویروس در آرایشگاه‌ها (دستورالعمل وزارت
 بهداشت)
 ۱۷۷..... نکات آموزشی پیشگیری از کورونا ویروس در مهمانی
 ۱۷۹..... (دستورالعمل وزارت بهداشت)



پیشگفتار

دکتر علیرضا زالی

فرمانده ستاد مبارزه با بیماری کورونا در کلان شهر تهران



هوالتشاه

تقدیر و سرنوشت گاهی فراتر از اندیشه و توانایی های ما برایمان، امتحانی را در نظر می گیرد. گاهی سیطره سختی های روزگار بر روزمرگی هایمان به گونه ای خیمه می زند که آرزوی کسی و درنهایت بازگشت به روزهای ساده و معمولی، بزرگترین خواسته انسانی ما، پروردگار می شود.

زمانی که در بن بست تکنولوژی و پیشرفت های علمی بشر، با مقابله با مهمانی ناخوانده و کوچک که بر عادی بودنمان سایه انداخته، ناخودآگاه نوای «یامن اسمه دوا و ذکره شفاء» از نای تک تک سلول های بدنمان به گوش می رسد و تلاش بی پایان انسان های برگزیده خداوند زیباترین مصداق ذکرها می گردد. دیگر فرقی نمی کند چه کسی برای چه کسی برای چه تلاش می کند. همه برای همه خدمت می کنند و نجات یک فرد مصداق نجات بشریت می شود و آنانی که برگزیده تر هستند در صفوف اول خدمت نقش بازی می کنند و دیگران در کنارشان و همسو با آنها مشق نوع دوستی می کنند.

دارقالی خدمت به بشریت به واسطه مهمانی ناخوانده (ویروس کورونا) برپا گردید و تار و پود آن همچون لباس خدمتگزاران سلامت رنگی

سپید داشت. لحظه لحظه، قدم قدم و نفس نفس گره امید و مهربانی بر تار و پود سپید این قالیچه زده شد. تا زیباترین نقش ها که همان نقش انسانیت و بشردوستی است به دست محبت این فداکاران دلسوز بافته شود.

انگشت محبت تک تک پزشکان، پرستاران و تمامی کادر پشتیبانی مهربانانه نقشی ماندگار بر کتاب تاریخ بشریت حک کرد که تا همیشه در حافظه تاریخ باقی خواهد بماند.

اگر چه در فضای ملتهب و سراسر تشویش و اضطراب ایام شیوع بیماری، اخبار ضد و نقیض، گاهی سبب کمرنگ شدن امیدها گردید و نوعاً باعث بروز رفتاری شتابزده و نادرست از روی وحشت از بیماری توسط عوام جامعه شد. اما به همت اساتید مبرز و دلسوز، همچنین کارشناسان مجرب و زبده، مطالبی راهبردی و راهگشا برای استفاده عموم تدوین و تحریر شد که به صورت مجموعه ای مختصر و کاربردی در این کتاب ارائه شده است.

به امید آنکه صحت و سلامت، توأم با امنیت و آرامش بر فضای جامعه جاری و ساری و کالبد انسانی یکایک افراد جامعه طنین انداز شود.