

جولان بیماری‌های ویروسی در پاییز

یک متخصص بیماری‌های داخلی، نسبت به جولان بیماری‌های ویروسی به دنبال تغییر فصل و سرد شدن هوا هشدار داد.

سهیلا حسن‌زاده، با اشاره به اینکه با آغاز سال تحصیلی در ایران، به ویژه در فصل پاییز، شاهد افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی، خصوصاً در میان کودکان و نوجوانان هستیم، گفت: این موضوع به عوامل مختلفی از جمله تغییرات فصلی، شرایط محیطی مدارس و سیستم ایمنی بدن مرتبط می‌شود.

وی به ارتباط شرایط محیطی و فصلی با افزایش شیوع بیماری‌های ویروسی اشاره کرد و افزود: با آغاز فصل پاییز، شرایط جوی در بسیاری از مناطق ایران به سرعت تغییر می‌کند، هوای سردتر و مرطوب‌تر، کاهش میزان تابش آفتاب و افزایش زمان حضور افراد در محیط‌های بسته، زمینه‌ساز رشد و انتقال ویروس‌ها می‌شود.

به گفته این متخصص بیماری‌های داخلی، در برخی مدارس و مهدهای کودک که تهویه کافی وجود ندارد، این امر منجر به تجمع ویروس‌ها و افزایش شیوع آنها می‌شود به شکلی که بسیاری از ویروس‌ها، مانند آنفلوانزا و ویروس سین سیشیال تنفسی (RSV)، در هوای سرد پاییز و زمستان به دلیل کاهش رطوبت داخلی سیستم‌های گرمایشی فعال‌تر شده و توانایی زنده ماندن آنها در سطوح و هوا افزایش پیدا می‌کند.

حسن‌زاده ادامه داد: کودکان گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر بیماری‌های ویروسی هستند، زیرا سیستم ایمنی آنها هنوز در حال رشد و تکامل است، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که فصل پاییز به دلیل تغییرات ناگهانی دما و افزایش استرس‌های فصلی، بر سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار است و این مسئله باعث می‌شود که ویروس‌ها راحت‌تر به بدن کودکان حمله کنند.

وی به مطالعاتی که در سال ۲۰۲۲ در مجله Pediatrics منتشر شده اشاره کرد و افزود: این مطالعات نشان داده که در طول ماه‌های مهر و آبان، شیوع عفونت‌های ویروسی تنفسی مانند RSV و آنفلوانزا تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد، همچنین تحقیقات وزارت بهداشت ایران در سال ۱۴۰۱ تایید می‌کند که تعداد بستری‌های مرتبط با عفونت‌های ویروسی

تنفسی در کودکان زیر ۵ سال طی ماه‌های پاییز افزایش چشمگیری دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مدارس و محیط‌های آموزشی به دلیل تراکم جمعیتی بالا و تماس نزدیک دانش‌آموزان، مکان‌های پرخطری برای انتقال ویروس‌ها هستند، بسیاری از ویروس‌ها از طریق قطرات ریز تنفسی منتشر می‌شوند و با توجه به این‌که کودکان اغلب کمتر به پروتکل‌های بهداشتی پایبند هستند، ریسک انتقال ویروس‌ها افزایش می‌یابد.

حسن‌زاده به راه‌های انتقال ویروس‌ها اشاره کرد و افزود: تماس مستقیم با سطوح آلوده از مهم‌ترین عوامل ابتلا به ویروس‌های تنفسی است، به همین دلیل ضدعفونی مرتب سطوح و آموزش دانش‌آموزان درباره بهداشت فردی از اهمیت بالایی برخوردار است.

وی با بیان اینکه پیشگیری کلید کنترل شیوع بیماری‌ها است، اظهار کرد: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی نیازمند اقداماتی چندجانبه است که واکسیناسیون یکی از موثرترین روش‌های آن است.

حسن‌زاده توضیح داد: واکسن آنفلوانزا به ویژه برای کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود، طبق آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO)، واکسن آنفلوانزا می‌تواند خطر ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهد.

این متخصص داخلی با بیان اینکه در کنار واکسیناسیون، شست‌وشوی دست‌ها، استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ و تهویه مناسب کلاس‌های درس از جمله راهکارهای موثر در جلوگیری از شیوع بیماری‌ها است، اضافه کرد: مطالعات متعدد نشان داده که رعایت بهداشت فردی، به خصوص در فصول سرد سال، می‌تواند تا ۴۰ درصد از انتقال ویروس‌های شایع جلوگیری کند.

حسن‌زاده اضافه کرد: تحقیقات در سال ۲۰۲۱ در مجله Journal of Infectious Diseases نیز گویای این مطلب است که استفاده از ماسک در مدارس و فضاهای بسته منجر به کاهش ۵۰ درصد موارد ابتلا به عفونت‌های تنفسی شده است.

به گفته وی، یکی از نکات مهم در کنترل بیماری‌های ویروسی، تشخیص زودهنگام و مداخلات مناسب است، علائمی مانند تب بالا، سرفه‌های شدید، تنگی نفس، و درد عضلانی نیازمند توجه فوری هستند.

حسنزاده تاکید کرد: اگر علائم طی ۴۸ ساعت بهبود نیابد یا تشدید شود، به‌ویژه در کودکان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، مراجعه به پزشک ضرورت دارد. مطالعات پزشکی نشان می‌دهند که مراجعه دیر هنگام به پزشک در موارد عفونت‌های ویروسی می‌تواند به عوارض جدی‌تری مانند عفونت‌های ثانویه باکتریایی و حتی بستری شدن در بیمارستان منجر شود.

حسنزاده افزود: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ در بیمارستان‌های تهران انجام شد، نشان داد که ابتلا به RSV در میان کودکان در ماه‌های مهر و آبان به اوج خود می‌رسد.

وی با بیان اینکه پیشگیری و آموزش نقش حیاتی در کنترل شیوع بیماری‌های ویروسی دارند تاکید کرد: واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، و مراجعه به‌موقع به پزشک می‌تواند به‌طور چشمگیری از شدت شیوع بیماری‌ها بکاهد، ضمن اینکه همکاری بین مدارس، والدین و کادر درمان در این زمینه بسیار مهم است تا کودکان در محیطی امن و سالم به تحصیل خود ادامه دهند.