

مصاحبه روزنامه شرق با یک بهبود یافته مبتلا به کرونا

دکتر حسین کرمان پور، پزشک عمومی متولد ۱۳۴۹، در حال حاضر مدیر اورژانس بیمارستان سینا و مدیر کل روابط عمومی سازمان نظام پزشکی کشور است. او جزء اولین افراد کادر درمان بود که به کرونا مبتلا شد. کرمان پور در قرنطینه خانگی ۱۴ روز با کرونا جنگید و روز گذشته اولین روز کاری او در اورژانس بیمارستان پس از گذراندن دوره این بیماری سمج بود.

او در گفت‌وگویی با «شرق» درباره دلیل ابتلا و نحوه مواجهه‌اش با کرونا توضیحات جامعی داد؛ توضیحاتی که شاید بتواند در صورت ابتلا به کرونا، به‌عنوان یک دارو برای مبارزه با بیماری همه‌گیر این روزها باشد.

آقای دکتر چه شد که به کرونا مبتلا شدید؟

دلیل ابتلای من شاید ارزیابی دقیق‌تری بخواهد. من صبح‌ها سازمان نظام پزشکی می‌رفتم و عصرها شیفت کاری در اورژانس داشتم. چون بیمارستان سینا مراجعان بالای مبتلا به کرونا داشت، چگالی آلودگی هوا در اورژانس به حدی بود که می‌توانست بیماری را منتقل کند. روزهای اول هم بحث حفاظت شخصی کادر درمان به اندازه امروز جدی نبود (البته امروز بهتر است؛ اما با استاندارد واقعی همچنان فاصله دارد) و امکانات کم بود و برای خودمان هم روزهای اول جدی‌بودن ماجرا جا نیفتاده بود. همه این‌ها کنار هم باعث شد که من مبتلا شوم.

چطور متوجه شدید مبتلا شده‌اید؟

من مشغول کار بودم. عموماً فردی پرنرژی در کار هستم. خودم می‌توانستم ارزیابی کنم که حال خوب نیست. ساعتی رسید که تعریق زیاد داشتم و تنگی نفس باعث شد بنشینم و نیاز به استراحت داشتم. خستگی من با نشستن و درازکشیدن رفع نشد و احساس می‌کردم توان کار کردن ندارم. سرفه‌هایم شروع شد و این سه علامت خستگی زیاد، تعریق بالا، سرفه‌های خشک و بدن درد باعث شد توجه همکارانم به وضعیتم جلب شود. آن‌ها پیشنهاد کردند سی‌تی‌اسکن انجام شود. سی‌تی نشان داد که هر دو ریه در قواعد درگیر و از الگوی کرونا تبعیت می‌کند و در نهایت پیشنهاد بستری دادند.

روند شروع بیماری را توضیح دهید. آیا شما مبتلا به نوع شدید کرونا بودید؟

نمی‌دانم شما شدید را چطور تلقی می‌کنید. من آنجا دستور بستری گرفتم؛ ولی با توجه به حجم بیماران بیمارستان از یک طرف و کمبود تخت از طرف دیگر و ایمان به خانواده که می‌دانستم توانمندی کنترل من را دارند، خواهش کردم به من اجازه بدهند در قرنطینه خانگی کار را پیش ببرم. اصرار من جواب داد و یک تخت اشغال نکردم. طبیعتاً روز اول به دلیل نیاز به استراحت، مشکلی نداشتم؛ اما علائم بد کرونا عملاً از روز دوم خودش را نشان داد و چندین بار تصمیم گرفتم به بیمارستان مراجعه کنم؛ ولی باز مقاومت کردم. تب داشتم، تبی که با داروهای معمول پایین نیامد و مجبور شدم از خانواده بخواهم که بدنم را شست‌وشو بدهند و پاشویه‌ام بکنند و با این عمل توانستند تا حدی تبم را پایین بیاورند. این تب به دنبال خودش کابوس و بی‌قراری و بی‌خوابی می‌آورد. همه این‌ها باعث می‌شود که فرد کنترلش را از دست بدهد و دیگران باید کنترل فرد بیمار را به دست بگیرند. تب بالای ۳۸ تا مرز ۴۰ و گاهی بالای ۴۰ که همراه خودش هذیان داشت و آزاردهنده بود. اصحاب خانه وارد بودند و قبلاً در کنترل تب کار کرده بودند و خوشبختانه توانستند با بدن‌شویه و دادن مایعات زیاد و دارو تب را کنترل کنند. تب خودش عامل خیلی از چیزها می‌شود. هم برای بدن خوب است و هم بد. بدی‌هایش این است که کابوس و افسردگی و ناتوانی به همراه می‌آورد و خودکنترلی را به حد زیادی کاهش می‌دهد. علامت دوم من در کرونا، سردرد شدید و احساس درد در کاسه چشم بود که آن هم متأسفانه با مسکن‌های معمول جواب نمی‌گرفت و کلافگی می‌آورد.

علامت سوم لرز بود. می‌دانید که لرز برای بدن بد نیست و علامت این است که توکسین یا آن سم ویروس وارد خون می‌شود و بدن با لرز به آن واکنش می‌دهد. این احساس لرز خودش علامت ناخوشایندی است برای بیماری که در خانه درمان می‌کنند و با پتوی معمولی مریض گرم نمی‌شود. من خوشبختانه توانستم با کنترل خانواده و تشکچه‌های برقی کوچک (یا کیف آب گرم) لرز بدنم را کنترل کنم. الان محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ویروس کرونا کووید ۱۹ چندان با حرارت میانه خوبی ندارد؛ به‌ویژه حرارت ۲۵ درجه و بالاتر؛ یعنی وقتی اتاق سرد بشود، خوشحال است و با گرمای اتاق انرژی‌اش کم می‌شود. این تشکچه به من کمک کرد و توانستم لرزم را کنترل کنم. علامت بعد از لرز که بیچاره‌ام کرد (این علائم به ترتیب ظاهر شدند) تهوع و استفراغی بود که با هیچ چیز کنترل نشد، جز با یک راه که در ادامه می‌گویم. این تهوع من را به جایی رسانده بود که با صدای بلند نعره می‌زدم؛ چون چیزی برای استفراغ کردن نداشتم.

تهوع وقتی منجر به استفراغ شود و محتویات روده و معده را تخلیه کند، برای بیمار خوب است و به بیماران توصیه می‌کنم جلویش را نگیرند و اجازه دهند محتویات معده خارج شود؛ چون به راحتی بعدش می‌ارزد؛ ولی اگر دائم حالت تهوع داشته باشید، چیزی نمی‌توانید بخورید. من به جایی رسیدم که چیزی در معده‌ام نبود؛ اما استفراغ می‌کردم و از ته دلم فریاد می‌زد. داروهای زیادی را بنا به توصیه همکارانم و تجربه خودم آزمایش کردم؛ اما بهترین دارو و ایمن‌ترین دارویی که عوارض جانبی کمی داشت و اثرش زیاد است و مهم‌تر از همه اینکه با داروهای آنتی‌وایرال (ضد ویروس) که می‌خوردم تداخل نداشت، شربت دیفن‌هیدرامین بود. دیفن‌هیدرامین ساده ۱۰ سی‌سی نیم ساعت قبل هر خوراک مصرف کردم و بدن آماده می‌شد و بعد از آن غذا می‌خوردم و مابین غذا دارو می‌خوردم. مشکل بعدی ما این است که خوردن داروهای آنتی‌وایرال به هر کسی نمی‌سازد. برخی از افراد مشکلی پیدا می‌کنند؛ اما اصولاً، چون چند دارو با هم باید مصرف شود، خوردن این داروها با هم واکنش شدید گوارشی داشت که بزرگ‌ترینش تهوع بود که باعث می‌شود مبتلایان دارو را برگردانند و آن را بی‌اثر می‌کردند.

من دو کار کردم؛ یکی دیفن‌هیدرامین کم‌کم کرد و دیگر اینکه داروها را تقسیم کردم و به عنوان پزشک به خودم اجازه دادم که مثلاً داروی شماره یک را با غذا خوردم، داروی شماره ۲ را یک ساعت بعد می‌خوردم و داروی شماره ۳ را دو ساعت بعد می‌خوردم و این تناسب را ادامه دادم و این حال را بهتر کرد. البته هر کسی ممکن است با داروی ضد تهوع دیگری بهتر شود، اما بهترین و کم‌عارضه‌ترین دارو دیفن‌هیدرامین است، اما می‌شود داروهای دیگری مثل متوکلوپرامید را هم مصرف کرد، این دارو، اما هم از نظر مغزی کابوس‌ها را بیشتر می‌کند و مقداری با داروهای آنتی‌وایرال تداخل دارد. بیماری علائم دیگری هم داشت؟

بله. مشکل بعدی متأسفانه با خوردن دارو و عوارض خود ویروس اسهال بود. اسهالی که در ویروس کرونا می‌آید، آزاردهنده است. ما توصیه می‌کنیم در این دوره بیمار مایعات زیاد بخورد و برخی به اشتباه نوشیدنی و آب‌میوه‌های کنسانتره می‌خورند و مایعات شیرین مصرف می‌کنند. اسهال کرونای کووید ۱۹ باعث سوزش شدید، دل‌پیچه مختصر و احساس اسهال بدون خروج چیزی از روده است. کار به جایی می‌رسد که بیمار احساس اسهال دارد، ولی چیزی جز درد خروجی ندارد. شما می‌خواهی استراحت کنی، ولی دائم باید دستشویی بروی. در بحث اسهال دارو زیاد است، اما من هیچ دارویی توصیه نمی‌کنم، چون دلیل اسهال شما مشخص است.

بهترین چیزی که آب بدن را افزایش می‌دهد آب آشامیدنی با درجه نیترات نیتريت زیر ۰/۰۰۳ است که در بازار میان آب‌های آشامیدنی موجود است. (واتا، آکوافینا و نستله)، بیماران باید آب‌های آشامیدنی تهیه کنند که نیتريتش زیر سه‌هزارم باشد. آب نیم‌لیتری را با یک‌سوم از پودر اوآراس مخلوط کنند. این پودر دارو محسوب نمی‌شود و آب بدن را تنظیم می‌کند. یک‌سوم را از پودر را داخل نیم‌لیتر آب بریزند و هر وقت تشنه می‌شوند آن را بنوشند. این کار برای آن‌ها دو خصوصیت خوب دارد؛ هم اسهال و استفراغ را کنترل می‌کند و هم مواد از دست‌رفته و مایعات را جایگزین می‌کند. مشکل بعدی این است که بیماران مبتلا دچار کمبود آب می‌شوند و این ویروس منحوس به جایی که بعد از ریه حمله می‌کند، کلیه‌هاست. حساس‌ترین نکته این گفتگو کلیه‌هاست، چراکه این بخش از بدن به‌عنوان تصفیه‌خانه بدن اگر از کار بیفتد، دیگر نمی‌شود دارویی به بیمار داد. هر چه مایعات بیشتر بخورید، بدن سرزنده‌تر است. ما باید مایعات را به حد کافی به بیمار بدهیم تا کلیه‌اش از کار نیفتد.

این کار چگونه ارزیابی شود، وقتی در منزلیم و پزشکی همراه ما نیست؟

بسیار ساده است؛ من به‌عنوان یک پزشک گرفتار به کرونا به شما توصیه می‌کنم ظرف شیشه‌ای ترشی‌های یک کیلویی را به پنج قسمت مساوی تقسیم کنید، هر قسمت آن حدود صد تا ۱۲۰ سی‌سی می‌شود. اگر درست مایعات بخورید چه فرد سالمی باشید و چه مبتلا به کرونا یا آنفلوآنزا، باید ۵۰۰ تا ۸۰۰ سی‌سی و در نهایت یک لیتر، یعنی به‌اندازه دو شیشه ترشی ادرار دفع کنید. ادرار زرد کم‌رنگ؛ اگر به هر طریقی این ۵۰۰ تا ۸۰۰ کمتر شد یا رنگش تیره شد؛ یعنی مایعات بدن شما کافی نیست و شما باید مایعات مصرف کنید و آن زمان کلیه شما به خوبی کار می‌کند. مایعات به‌منزله مصرف مواد شست‌وشوکننده معمولی است. اگر شما آب بخورید بدن عاری از سموم می‌شود.

چه مایعاتی را پیشنهاد می‌کنید؟

درباره مایعات؛ بهترین مایع آب با مقدار کم نیترات است. آب تنها مایعی است که وزدگی با وجود سیری در آن کم است. شما دو لیوان آب پرتقال بخورید، از سومی آن زده می‌شوید، اما آب را حتی اگر میلی به غذا نداشته باشید، باز هم می‌توانید یک لیوان بیشتر بنوشید.

بیمار حتما باید در روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشد؛ اما این مقدار آب را باید حتما تقسیم کند. یک بار آب بخورید، یک بار چای کم‌رنگ با شیرینی کم، یک بار شیر بخورید، یک بار آبمیوه ساده نه کنسانتره که اصلا پیشنهاد نمی‌کنم؛ چون واجد شکر و دیگر مواد افزودنی است که برای اسهال و این دوره از بیماری به شدت بد است. نوشیدنی‌ها را سرد و گرم بخورید، همه را پشت سر هم گرم یا سرد نخورید. یک بار شیر خنک بخورید، یک بار چای گرم بنوشید، دلتان نوشیدنی گازدار می‌خواهد، دلستر بنوشید، اما مدام نوشیدنی گازدار نخورید، این ۸ تا ۱۰ لیوان نوشیدنی را به این منوال میل کنید.

تنگی نفس و سرفه هم داشتید؟

عارضه بعدی کرونا که بیماران را به شدت دچار مشکل می‌کند، تنگی نفس و سرفه است. برای اینکه بیمار دچار مشکل نشود، زمانی که حواسش نیست و در حال استراحت است باید توسط شخصی دیگر تعداد تنفسش در دقیقه محاسبه شود، اگر تعداد تنفس بیمار در دقیقه از ۲۴ بیشتر شود، خطرناک است و اگر بیمار سرفه و تب هم دارد دیگر نمی‌شود در خانه بماند و باید به بیمارستان مراجعه کند. من، چون پزشک بودم، توانستم این مسئله را در منزل کنترل کنم. کسانی که دچار تنگی نفس هستند، باید بدانند، چون این ویروس دوست دارد وارد قاعده‌های ریه شود، بهتر است تمرین پرهوایی ریه کنیم؛ اول یک دم عمیق تا آنجایی که سرفه می‌کنید و هر روز میزان این دم را بالا ببرید، بعد از سه ثانیه بازدم عمیق و اگر روزانه تا ۲۸ بار این کار را انجام دهید، ظرفیت ریه‌ها پر می‌شود و جایی که ویروس نشسته نیز ویروس از آن خارج می‌شود. این برای این است که تنگی نفس کنترل شود.

شما مشکل بویایی پیدا نکردید؟

من پیدا نکردم، اما ظاهرا برخی بیماران دچار مشکل بویایی هم می‌شوند که طبیعی است و در برخی آنفولانزاها پیش می‌آید و بعد از چندماه و گاهی یک سال مسئله بویایی برطرف می‌شود، اما ممکن است در برخی بیماران دیگر بویایی بازنگردد.

چه زمانی احساس کردید بهتر شدید؟

شما در روز ششم زندگی با کرونا طبیعی است انتظار داشته باشید با داروهایی که مصرف کرده‌اید و کمک‌های انجام‌شده از فاز حاد بیماری وارد فاز بهبود یا نقاهت شوید. تنفس‌تان بهتر و تب هم تقریبا کنترل و لرزتان کامل قطع می‌شود و وارد فاز نقاهت می‌شوید و این فاز از روز پنجم و ششم تا روز چهاردهم ادامه دارد و انتظار می‌رود عوارض به صفر تقلیل پیدا کند. در خوردن غذا محدودیتی نبود، اما چون تأکید ما روی مایعات است، سوپ آبدی پیشنهاد می‌شود به همراه پروتئین مناسب. باین‌حال، کلا محدودیت غذایی در مقالات نیامده و بیمار هرچه دوست دارد، بخورد. من حدود هفت کیلو وزن از دست دادم که این هم در کرونا طبیعی است.

چطور ایمنی خانواده را حفظ کردید؟

رعایت بهداشت شخصی برای همه افراد خانواده در زمان قرنطینه حائز اهمیت است. این ویروس سه نقطه‌ضعف بزرگ دارد که اگر این سه نقطه‌ضعف را بدانیم، می‌توانیم ایجاد ایمنی کنیم. اولین نقطه‌ضعف این ویروس این است که به دمای بالای ۲۸ درجه حساس است و بهتر است علاوه بر اینکه ما روزی چهار، پنج مرتبه هوای اتاق قرنطینه را به سمت بیرون خانه هدایت می‌کنیم، دوباره دمای اتاق را به بالای ۲۸ درجه برسانیم. این ویروس اگر روی سطوح بماند و کسی به آن دست نزند، به شدت به مواد ضدعفونی‌کننده، خصوصا آب‌ژاول یک به چهار، یعنی چهار لیوان آب و یک لیوان آب‌ژاول یا وایتکس حساس است. تمام سطوح در و پنجره، شیرآلات و کلیدهای برق، سیم‌های موبایل را باید با این ماده پاک کرد و حمام یک روز درمیان عالی است؛ به شرطی که لباس‌ها نیز با آب ۴۰ تا ۶۰ درجه شسته شوند. شست‌وشوی دائم دست با آب و صابون و ورود با ماسک و دستکش به اتاق قرنطینه واجب است.

آقای دکتر کرمانپور، سرنوشت کرونا در ایران را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

یک زمانی ما الان را با مردم الان و بی‌خیالی حالا در نظر می‌گیریم، اما مرحله بعد مرحله‌ای است که مردم گوش دهند و خطر را حس کنند. هیچ فرقی هم بین مردم وجود ندارد، این مردم عام است و شامل مسئولان و مردم عادی می‌شود. چیزی که الان همه مردم انجام می‌دهند، نشان از آن دارد که ما تا فصل مرداد و شهریور این ویروس را خواهیم داشت و ما دوباره وارد فاز هوای سرد می‌شویم و دوباره این ویروس اوج می‌گیرد و دیگر از کشور خارج نخواهد شد. فرض کنید ما در اصفهان، شیراز، تهران و همه شهرهای بزرگ ۳۰ شیر درنده رها کنیم و اخبار اعلام کند از خودتان محافظت کنید. اگر مردم باز به خیابان می‌روند، باید رویشان یک خط بکشیم.

ممکن است در هر کوچهای شیر پیدا شود؛ درنده است و می‌درد. وضعیت موجود کشور ما، با پاساژهای برپا، خیابان‌های شلوغ، بانک‌های پر و مردم در حال خرید، نشان‌دهنده این است که پیک بیماری از فروردین هم گذر می‌کند و اینکه ما امید داریم خشکی هوا باعث کم‌شدن ویروس شود، اتفاق نمی‌افتد و مردم این ویروس را ردوبدل می‌کنند. در نتیجه نمودار حالت صاف تا زمان فصل سرد سال خواهد داشت و دوباره شیب آن در سرما به سمت بالا می‌رود. مگر اینکه در چند روز باقی‌مانده، خصوصا عید که مردم تحریک می‌شوند همدیگر را ببینند، بتوانند خودشان را کنترل کنند. اگر تحمل کنند و خانه بنشینند، انتظار داریم در اردیبهشت سر نمودار با شیب درخور توجهی از ملایم عبور کرده و تا انتهای شهریور ما می‌توانیم بگوییم کرونا را مدیریت کرده‌ایم. در غیر این صورت با سطح صاف وارد فصل سرما شویم، پناه می‌بریم به خدای منان