

رودست هایی که علم از کرونا خورد

مروری بر باورهای نادرست و گزاره‌های به ظاهر علمی درباره کووید ۱۹

که دست به دست در جوامع مختلف چرخیدند اما اشتباه از آب درآمدند

محمد علی محمدپور آروزنامه نگار

پرونده

«تایستان بشود کرونا می رود!»، «همه افراد لازم نیست ماسک بزنند»، «بچه‌ها نمی گیرند»، «آب نمک غرغره کنید تا کرونا نگیرد!» و ... این جملات را احتمالاً در چند ماه گذشته از زبان بعضی افراد و حتی اطرافیان مان شنیده ایم. گزاره‌هایی که با گسترش در محافل حقیقی و مجازی بین افراد به تدریج تبدیل به باور شدند. خیلی‌ها آن‌ها را به عنوان توصیه‌های علمی و اثبات شده برای یکدیگر نقل کردند و البته بیشترشان هم از زبان متخصصان امر گفته شد اما گذشت زمان و پژوهش‌های علمی، نادرستی و شایعه بودن بسیاری از آن‌ها را به اثبات رساند. به تدریج هر چه که مان گذشت ما به شناخت بهتری از بیماری کرونا رسیدیم و همین باعث شد بعضی از باورهای نادرست خودمان را کنار بگذاریم. البته طبیعی هم هست و همواره ظهور پدیده‌های جدید، شایعات مختلف را به همراه خودش در بین بخش عوام جامعه داشته است. در پرونده امروز مروری داریم بر باورهای مختلفی که در هفت، هشت ماه گذشته از ظهور کرونا در جوامع مختلف به وجود آمده و دست به دست بین افراد مختلف چرخیده‌اند و برخلاف تصورات اولیه درباره علمی بودنشان، اشتباه از آب درآمدند.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یکشنبه ۲۲ شهریور ۱۳۹۹

۲۴ محرم ۱۴۴۲ • ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۰

شماره ۲۰۴۷۲

۱۶۹۳

یک بار ابتلا به کرونا مصونیت می‌آورد

«من کرونا رو رد کردم و تموم شد رفتم!» این جمله‌ای است که احتمالاً از افراد زیادی شنیده‌اید که بعضی افراد که از کرونا بهبود یافته‌اند یا با خودشان تصور می‌کنند مبتلا بوده‌اند آن را می‌گویند. اما آیا واقعاً یک بار ابتلا به کرونا باعث مصونیت همیشگی در برابر بیماری می‌شود؟ البته حقایق پزشکی هم وجود دارد که به باور آن کمک می‌کند. مثلاً این که پس از گرفتن آنتی بادی خون از مبتلایان بهبود یافته مشخص شد پادتن مقابله با بیماری در بدن آن‌ها وجود دارد اما این از نظر پزشکی به معنای ایمن شدن کامل نیست، چنان‌که ابتلای مجدد بیمارانی در هنگ کنگ و آمریکا و چند نقطه دیگر جهان پس از چند ماه از گذراندن بیماری نشان داد این امکان وجود دارد. البته هنوز هم مراجع پزشکی نظر قطعی در این باره نداشته‌اند اما این را با اطمینان می‌گویند که افراد بهبود یافته باید به مراقبت‌های بهداشتی خود ادامه دهند چون هم امکان ناقل بودن آن‌ها مدت‌ها وجود دارد و هم امکان ابتلای مجدد.

سیر و گر می‌جات

مانع کرونایی شدن می‌شوند

باور نسبتاً علمی که همیشه وجود داشته، این است که مصرف خوراکی‌های با طبع گرم باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن تقویت شود به همین دلیل عده زیادی برای مقابله با کرونا تصمیم به مصرف زیاد مواد غذایی گرم گرفتند. اتفاقی که باعث شد قیمت خوراکی‌هایی مانند زنجبیل و سیر به علت تقاضای بالا سر به فلک بکشد اما بررسی‌های پزشکی در ادامه نشان داد که مصرف مواد غذایی به اندازه متناسب و کافی خودش مفید است اما مصرف بیش از اندازه آن‌ها نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند عوارض دیگری را هم ایجاد کند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد، سیر یک ماده غذایی مفید است که ممکن است خاصیت ضد میکروبی داشته باشد. با این حال، هیچ دلیلی برای محافظت سیر از ابتلای مردم به ویروس کرونا وجود ندارد بنابراین این باور که مصرف سیر از کرونا جلوگیری می‌کند یک باور نادرست و ساختگی است که فقط می‌تواند ایمنی کاذب ایجاد کند یعنی بعضی افراد خیال کنند چون سیر زیاد می‌خورند پس نیاز به مراقبت جدی ندارند در حالی که می‌دانیم رعایت نکات بهداشتی موثرترین راه برای مقابله با کرونا ویروس است.



ویروس بعد

از شست و شوی

۲۰ ثانیه‌ای با صابون

نابود می‌شود

از همان ابتدای شیوع ویروس کرونا مدام توصیه به شست و شوی دست‌ها با آب و صابون را می‌شنویم که البته یکی از موثرترین کارها برای مقابله با این ویروس است. اما یک نکته ظریف وجود دارد که باید به آن دقت کنیم. در شست و شوی با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه ویروس از بین نمی‌رود بلکه فقط از سطح دست‌ها جدا و به همراه آب وارد فاضلاب می‌شود. بر اساس یافته‌ها مشخص شده ویروس در دمای معمول ۲۲ درجه، با ضد عفونی به وسیله الکل پایه ۷۰ درصد پس از ۵ دقیقه از بین می‌رود و در محلول آب و صابون پس از ۱۵ دقیقه می‌تواند از بین برود.



کرونا در نهایت یک متر در هوا منتشر می‌شود

در چند ماه گذشته همواره اطلاعات متناقضی درباره میزان فاصله احتیاطی لازم برای جلوگیری از سرایت کرونا منتشر شده است. اوایل گفته می‌شد که لازم است افراد برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس یک متر یا همدیگر فاصله داشته باشند و بعداً این فاصله احتیاطی به یک و نیم تا دو متر افزایش یافت اما به تازگی گزارشی از انتقال کووید ۱۹ در فاصله بیش از چهار متری نیز منتشر شده است.

حیوانات کرونا

نمی‌گیرند

یکی دیگر از چالش‌های پیش روی افراد درباره امکان یا نبود امکان ابتلای حیوانات خانگی به کرونا بوده است. از قبل می‌دانستیم که برخی از ویروس‌های خانواده کرونا حیوانات را هم مبتلا می‌کنند اما این که امکان انتقال آن به انسان یا از انسان به حیوان وجود داشته باشد مجهول دنیای پزشکی بوده است. اما هر چه بیشتر از بیماری دانستیم و وقتی شیوع بیماری را در کشورهای نیم کره جنوبی که در فصل گرم سال قرار داشتند، مشاهده کردیم به تدریج همه به این درک رسیدیم که فصل گرم هم تأثیر خاصی بر گسترش بیماری کرونا ندارد. چنان‌که در ادامه وارد فصل گرم شدیم و کووید ۱۹ نه تنها از بین نرفت که در بسیاری کشورهای جهان به موج‌های بعدی شیوع رسید. در نتیجه حالا این را می‌دانیم که ویروس به فصل ارتباط خاصی پیدا نمی‌کند و حتی می‌تواند به وسیله بعضی وسایل سرماساز مانند کولرهای گازی بیشتر هم گسترش پیدا کند.



با گرم شدن هوا

از بین می‌رود

تجربه‌های پیشین ما از بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا به ما این را می‌گفت که این گونه بیماری‌ها در فصول سرد سال عمدتاً شیوع پیدا می‌کنند و هر چه به فصل گرم گرم‌تر برویم، شیوع آن‌ها کمتر می‌شود و افراد کمتری را مبتلا خواهند کرد بنابراین همین تصور و امیدواری برای کووید ۱۹ هم وجود داشت اما هر چه بیشتر از بیماری دانستیم و وقتی شیوع بیماری را در کشورهای نیم کره جنوبی که در فصل گرم سال قرار داشتند، مشاهده کردیم به تدریج همه به این درک رسیدیم که فصل گرم هم تأثیر خاصی بر گسترش بیماری کرونا ندارد. چنان‌که در ادامه وارد فصل گرم شدیم و کووید ۱۹ نه تنها از بین نرفت که در بسیاری کشورهای جهان به موج‌های بعدی شیوع رسید. در نتیجه حالا این را می‌دانیم که ویروس به فصل ارتباط خاصی پیدا نمی‌کند و حتی می‌تواند به وسیله بعضی وسایل سرماساز مانند کولرهای گازی بیشتر هم گسترش پیدا کند.

بچه‌ها کرونا نمی‌گیرند



مصبون بودن کودکان از ویروس کرونا یکی از ادعاهایی بود که تبدیل به یک باور شده بود و شاید همین باعث شد کمتر به سلامت کودکان در مقابل ویروس کرونا توجه شود. این در حالی بود که در واقع کودکان هم مانند دیگر رده‌های سنی می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند. فقط موضوع این است که کودکان زیر ۱۰ سال به دلیل این که سیستم ایمنی بالایی دارند در صورت آلودگی به ویروس احتمال این که مقاومت از خود نشان بدهند بیشتر است. اما در ادامه ثبت فوتی و موارد بستری کودکان بر اثر ابتلا به کرونا، این مسئله را نشان داد که خطر کرونا در باره کودکان را نیز باید جدی بگیریم، هر چند کودکان کمتر به نوع حاد بیماری دچار می‌شوند. همچنین موضوع دیگری که باعث می‌شود نیاز بیشتری به مراقبت از کودکان باشد این است که کودکان می‌توانند ناقل خطرناک بیماری باشند. یعنی در عین این که خودشان به نوع آسان بیماری مبتلا می‌شوند یا حتی ممکن است علائمی از خودشان بروز ندهند، می‌توانند عامل انتقال بیماری به بزرگسالان و سالمندان باشند.

شست و شوی بینی با محلول آب نمک از کرونا جلوگیری می‌کند

در طب سنتی و بحث‌های عامه مردم همواره از نمک به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده نام برده می‌شود چنان‌که کاربرد آن از گذشته تا به امروز همین را اثبات می‌کند که نمک به عنوان یک ضد عفونی کننده در دسترس برای مواد غذایی و مبارزه با آلودگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شایعه‌ای از همان ابتدای شیوع کرونا به وجود آمد که غرغره آب نمک و شست و شوی مداوم بینی و حلق با آب نمک به خاطر ضد عفونی کردن راه‌های تنفسی می‌تواند مانع از ابتلا به کرونا شود اما برای اثبات این موضوع هم تاکنون هیچ مدرکی وجود نداشته است که نشان دهد شست و شوی مداوم بینی با محلول آب نمک از ابتلای افراد به ویروس کرونای جدید جلوگیری کرده است.

بعد از ابتلای همه مردم به کرونا

همه مصون می‌شوند

در ماه‌های اول شیوع کرونا، مقامات کشورهای مختلف امیدوار بودند که تولید آنتی‌بادی ناشی از این ویروس در افراد بهبود یافته بتواند باعث «ایمنی گله‌ای» جمعیت قابل توجهی در برابر کووید ۱۹ شود. حتی برخی سیاستمداران اظهار امیدواری کردند که بحران کرونا با ابتلای ۷۰ درصد از مردم به این ویروس به پایان خواهد رسید. با این حال، آخرین یافته‌های کارشناسان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که خون تعداد کمی از بهبودیافتگان حاوی آنتی‌بادی لازم است.

از آنفلوآنزای فصلی

کشنده‌تر نیست

در هفته‌های اول شیوع ویروس کرونا، مقامات بهداشت جهانی با استناد به آمارهای چینی‌ها تأکید داشتند که ویروس جدید از آنفلوآنزای فصلی کشنده‌تر نیست. اما بعدها که کووید ۱۹ پایش را به کشورهای بیشتری باز کرد، مسئولان این سازمان بالاتر بودن آمار مرگ و میر ناشی از کرونا از آنفلوآنزا را تأیید کردند. یک ماه قبل نیز این سازمان در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که کووید ۱۹ حداقل ۱۰ برابر کشنده‌تر از آنفلوآنزای فصلی است.

عنبر نسا، ادرار شتر و روغن بنفشه

شاید هیچ شایعه کرونایی به اندازه روغن بنفشه در ایران سر و صدا نبوده باشد. تجویزی که توسط یکی از افراد معروف و فعال در حوزه طب سنتی به سرعت وارد شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی و به یک پدیده جنجالی تبدیل شد، نوع تجویز آن دستمایه شوخی‌های بسیاری و توسط علم پزشکی درستی اش رد شد. هر چند هیچ‌گاه معلوم نشد چطور به چنین تجویزی رسیده بودند اما چیزی که مشخص است این که همین تجویز بد باعث شد روغن بنفشه که خواص مختلفی از جمله مراقبت از پوست، تسکین در درمان بی‌خوابی داشته تحت تأثیر قرار بگیرد و نگاه بدی به این ماده مفید شود. البته این تنها شایعه جنجالی نبود و مدتی پس از طرح آن، فرد دیگری با انتشار ویدئویی، ادرار شتر را به عنوان داروی ضد کرونا تجویز کرد. این فرد با خوردن ادرار شتر مقابل دوربین مدعی شد این مایع، دارویی برای جلوگیری از کروناست، ادعایی که به رغم بسیار دیده شدن در شبکه‌های اجتماعی، مشخص بود نمی‌تواند حرف جدی باشد. از این دست تجویزها البته کم نبود و دود گرفتن عنبر نسا را و اسپند هم به دسته مواد جلوگیری کننده از کرونا در باور بعضی مردم اضافه شدند که از نظر علم هیچ نشانه‌ای از درستی آن‌ها وجود نداشته و ندارد.

