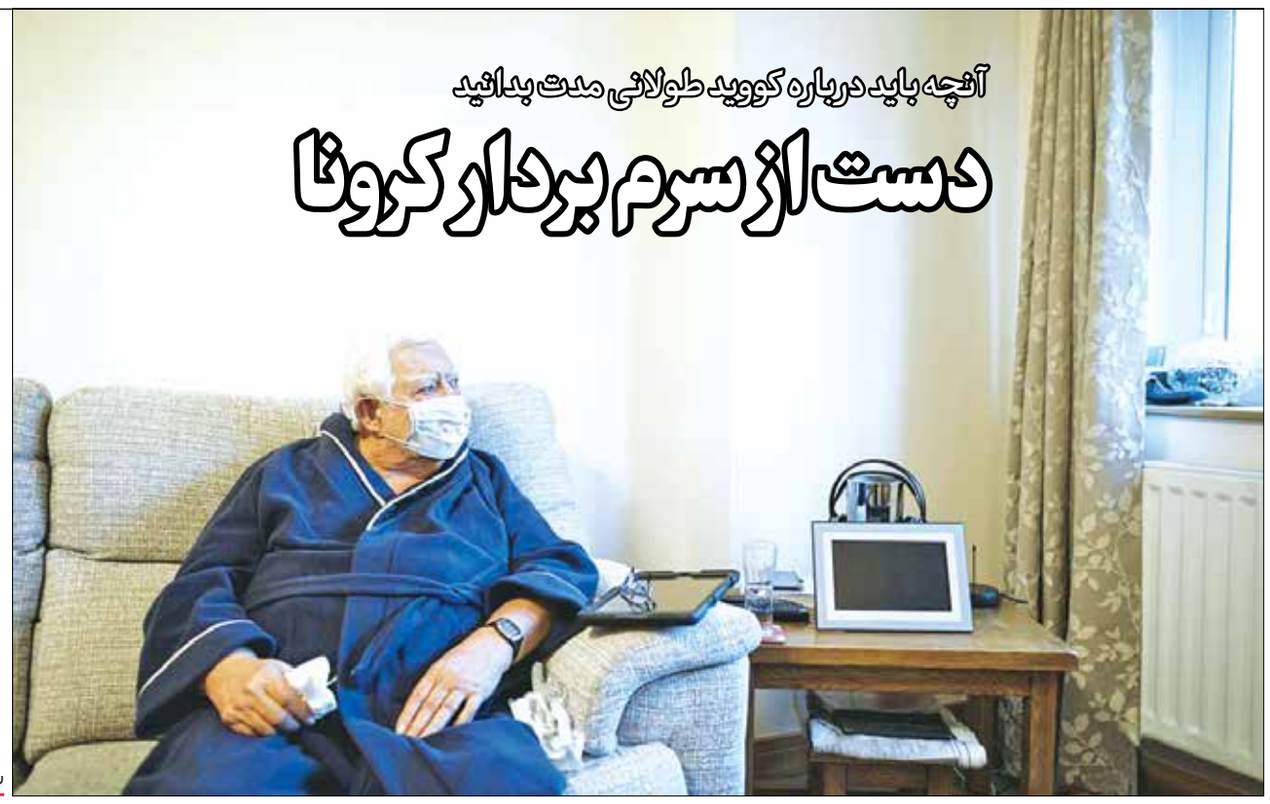
آنچه باید درباره کووید طولانی مدت بدانید

# دست از سرم بردار کرونا



عکس: ایلنا

ترانه‌بنی‌یعقوب
گزارش نویس

انگار ظرف چند ماه به اندازه ۲۰ سال پیر شده. مدام از خودش می‌پرسد، یعنی کرونای دائمی دارم؟ توان ۱۰ دقیقه ظرف شستن هم ندارد. بعد از چند دقیقه سرپا ایستادن خیس عرق و نفس نفس زنان مجبور می‌شود گوشه‌ای ولو شود تا کمی انرژی‌اش برگردد. به قول خودش اصلاً آدم سابق نیست. نمی‌داند با این حجم از خستگی مفرط چه کند. بیش از ۹ ماه از ابتلایش به کووید ۱۹ می‌گذرد. عید نوروز سال گذشته به کرونا مبتلا شد و پزشکان با تشخیص درگیری ۳۰ درصدی ریه توصیه کردند در بیمارستان بستری شود. فکر می‌کرد بعد از یکی دو ماه سرانجام حالش خوب می‌شود، اما نشد که نشد. دکتر و بیمارستانی نمانده که برای درمان به آن مراجعه نکرده باشد از قلب و ریه تا دکتر پوست و مو، برای ریزش بی‌امان موهایش.

«۳۰ ساله هستم اما درست مثل یک آدم ۵۰ساله شده‌ام. تازه یک آدم ۵۰ساله هم اینقدر بی‌انرژی نیست. اوایل نمی‌فهمیدم چرا بعد از کرونا خوب نمی‌شوم. خلاصه هر بیماری دوره نقاهت دارد اما این بیماری انگار دوره نقاهت ندارد. دست آخر دست به دامن طب سوزنی شدم اما بازهم حالم را خوب نکرد تا اینکه یک دکتر به من گفت لانگ کووید (کووید طولانی مدت) گرفته‌ام. پرسیدم این دیگر چه مدلی است؟ یعنی من تا آخر عمرم کرونا دارم؟ گفت که خیلی‌ها در دنیا مشکل من را دارند و بعد از کووید با این نشانه‌ها روبه رو هستند. آنها امیدوارند این نشانه‌ها تا آخر عمر با من نماند. دیگر فکر کن چه حال و روزی دارم.»

محمد ۳۳ ساله تنها کسی نیست که بعد از رهایی از کووید ۱۹ دیگر آدم قبلی نشده. منظورم از رهایی، منفی شدن تست کووید و از بین رفتن نشانه‌های اصلی بیماری است. اما بعضی‌ها هستند که انگار قرار نیست هیچ وقت از کووید رها شوند و دائم نشانه‌ها و عوارض این بیماری با آنهاست گاهی حتی نشانه‌هایی بیش از بیماری. علائمی مثل تنگی نفس، بی‌حالی، خستگی زیاد، بی‌خوابی، ریزش مو، اضطراب. گاهی هم همه این نشانه‌ها باهم. جوری که بیمار دقیقاً نمی‌داند، چه بلایی سرش آمده و سردرگم دنبال درمان می‌گردد.

در بسیاری از کشورهای دنیا این روزها کلینیک‌های درمان کووید طولانی تأسیس شده و پژوهشگران و پزشکان درباره آن تحقیق می‌کنند. گاه در این کلینیک‌ها بیمارانی را می‌بینی که ماه‌هاست درگیر کووید طولانی مدت هستند و حتی درگیری تا ۱۶ ماه هم در این مراکز گزارش شده است. خیلی از بیماران مبتلا به کووید طولانی مدت بیم آن دارند که تا آخر عمر درگیر بیماری باشند.

اما این بیماری تا چه میزان در ایران دیده شده؟ پزشکان چقدر درباره این بیماری تحقیق کرده‌اند و چه اطلاعاتی درباره آن دارند؟ چرا هرکس کرونا می‌گیرد با این مشکلات مواجه نمی‌شود؟ چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟ واکسیناسیون چه تأثیری بر این بیماری دارد؟ آیا ابتلای چندباره به کووید هم ربطی به این مشکل دارد؟

صبا، سیستم ایمنی ضعیفی دارد و به گفته خودش تا به حال هفت بار کرونا گرفته است:«سخت‌ترین کرونای من دلتا بود که خرداد ماه امسال به آن مبتلا شدم. ۱۰ روز حال بدی داشتم و دوران نقاهتش هم طولانی بود. چند وقتی گذشت تا بتوانم ۱۰ قدم راه بروم. نیمه شهریور بازهم احساس کردم علائم دارم. تست دادم اما منفی شد. هفته‌ای یک بار پیش پزشک بودم و علائم را کنترل می‌کردم. به من گفتند درگیر لانگ کووید شده‌ای. علائم من ناامیدی و افسردگی شدید، عدم توانایی در راه رفتن و خستگی زیاد بود. تا اواسط مهر حتی به زور راه می‌رفتم. مثلاً یک سیب را نمی‌توانستم کامل خرد کنم. ضعف و اختلال خواب شدید داشتم و حافظه‌ام کاملاً مختل شده بود و فراموشی داشتم. چند باری کوچه و خانه را پیدا نمی‌کردم. درست مثل اینکه یک مه مغزی برایم درست می‌شد. برای اختلال خواب دارو گرفتم و کمی بهتر شدم اما پزشک‌ها می‌گویند ممکن است تا یک سال هم درگیرش باشم. تا الان شش ماه از ابتلایم می‌گذارد.»

لیلا تا حالا سه بار کرونا گرفته؛ می‌گوید: «اولین بار آبان ۹۹ کووید گرفتم، همراه با تب و ضعف شدید بعد از رفع علائم که نزدیک پنجاه روز طول کشید اختلال عملکرد پیدا کردم. این کاهش عملکرد فقط در کارهای جسمی نبود و قدرت تمرکزم را هم کاهش داده بود. آبان و آذر ۹۹ موضوع لانگ کووید هنوز مطرح نبود اما وقتی من مشکل ضعفم را با پزشک مطرح کردم، داروی خاصی برایم تجویز نکرد جز اینکه گفت باید دائماً از مکمل‌های غذایی و ویتامین استفاده کنی. البته تغییر بوها هم برایم ماند و بعد از کرونا بوی همه چیز برایم عوض شد. مدام یک بوی چاه نفت همراهم هست که در ابتلای بعدی‌ام هم همین اتفاق افتاد. همین الان هم من اصلاً توانایی و قدرت قبل از کووید را ندارم. برای خودم هم سؤال است که لانگ کووید دارم یا نه؟ راستش اصلاً نمی‌دانم برای این مشکلاتم باید به کجا مراجعه کنم؟»

دکتر روزبه بیاتی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران درباره کووید طولانی مدت توضیح می‌دهد و تأکید می‌کند هنوز پژوهش مدونی در ایران درباره این بیماری انجام نشده و اطلاعات خاصی در این باره در دست نیست: «ما دقیقاً نمی‌دانیم چقدر این بیماری در ایران شایع است یا اینکه چقدر شایع نیست و ما نسبت به دیگر کشورها چه وضعیتی داریم. اما آنچه واضح است اینکه موارد لانگ کووید را در مطب و درمانگاه‌ها می‌بینیم و بیمار بعد از ماه‌ها عوارض ناشی از کرونا دارد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت کووید بلندمدت به شرایط بعد از کووید گفته می‌شود و زمانی اتفاق می‌افتد که شخص تست پی سی آر منفی دارد و دو ماه از بیماری‌اش گذشته اما همچنان علائم بیماری کرونا را دارد و این علائم ممکن است دو ماه تا شش ماه هم تداوم داشته باشد. هرچند موارد طولانی‌تر هم دیده شده. یک مقاله معتبر در این باره نشان می‌دهد ۱,۹ درصد افرادی که کرونا می‌گیرند این شرایط به سراغ‌شان می‌آید.»

> طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت کووید بلند مدت به شرایط بعد از کووید گفته می‌شود و زمانی اتفاق می‌افتد که شخص تست پی سی ار منفی دارد و دو ماه از بیماری‌اش گذشته اما همچنان علائم بیماری کرونا را دارد و این علائم ممکن است دو ماه تا شش ماه هم تداوم داشته باشد. هرچند موارد طولانی‌تر هم دیده شده

او علائم شایع این بیماری را این گونه برمی‌شمارد: «خستگی، کوتاهی نفس یا تنگی نفس، جوری که فرد نمی‌تواند نفس عمیق بکشد که این مورد بیشتر درباره کسانی رخ می‌دهد که در طول بیماری کرونا ریه‌شان درگیر شده. همین طور تپش قلب یا احساس سنگینی قفسه سینه، دردهای مبهم عضلانی و اسکلتی، اختلال در خواب، اضطراب و افسردگی و کاهش تمرکز. اختلالاتی مثل اختلال در بویایی و چشایی و ریزش مو هم در این بیماری دیده می‌شود. به عقیده من ریزش مو در ایران یکی از شایع‌ترین مواردی است که دیده‌ام؛ آدم‌هایی که به طور واضح موهای سرشان را بعد از کووید از دست داده‌اند. جوری که موهایشان تنک شده و از دست دادن مو کاملاً واضح است.»

اما برای درمان لانگ کووید چه باید کرد؟ بیاتی می‌گوید: «باید هرکس با توجه به علائمی که دارد به دکتر متخصص مراجعه کند. مثلاً کسی که مشکل افسردگی و اضطراب دارد باید به روانپزشک مراجعه کند. کسی که مشکل ریه دارد به متخصص عفونی و کسی که مشکل درد قفسه سینه دارد به پزشک متخصص قلب. گاهی مشکلات باهم همپوشانی دارند و به تصویربرداری و تست ریوی همزمان نیاز است یا مثلاً ما برای کسانی که ریزش مو دارند بیوتین تجویز می‌کنیم و سطح ویتامین‌های بدن‌شان را از نظر ویتامین دی و منیزیم کنترل می‌کنیم. البته همین ویتامین‌ها برای درمان خستگی مزمن آنها هم معمولاً تجویز می‌شود. یکی از سؤال‌های رایج درباره لانگ کووید را کسانی می‌پرسند که مدعی‌اند چندبار کرونا گرفته‌اند. این موضوع تا حدی غیرمنطقی و غیرعلمی است. البته من درباره کسانی حرف می‌زنم که مثلاً می‌گویند ۷ بار یا ۹ بار کرونا گرفته‌اند. چون بعد از هر ابتلا در بدن آنتی بادی ترشح می‌شود و حداقل تا سه ماه در بدن باقی می‌ماند و در حافظه سلولی بدن محافظت و مقاومت ایجاد می‌شود. بنابراین ممکن است افرادی که ادعا می‌کنند بارها کرونا گرفته‌اند به لانگ کووید مبتلا باشند.»

به گفته دکتر بیاتی تحقیقات نشان می‌دهد، کسانی که درهفته اول بیماری بیش از پنج علامت تجربه کرده‌اند بیشتر ریسک ابتلا به لانگ کووید دارند. همچنین مطابق با همین پژوهش‌ها افراد مسن و زنان، بیشتر در معرض ابتلا به لانگ کووید هستند و در بین کودکان هم این بیماری دیده شده است.

کرونا انگار هر روز برایمان برگ جدیدی رو می‌کند اما آن طور که دکتر بیاتی تأکید می‌کند واکسن زدن امکان ابتلا به لانگ کووید را هم تا حد زیادی کاهش می‌دهد و تحقیقات در این باره امیدوارکننده است. پس اگر هنوز واکسن نزده‌اید برای واکسن زدن عجله کنید، چون ممکن است یک روز به کرونای دائمی مبتلا شوید.

---

## جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۸۵۹

### آسان

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ | ۳ | | ۷ | ۹ | | | | |
| | ۸ | ۴ | | | ۱ | ۷ | | ۹ |
| ۹ | | | | | ۴ | ۱ | | ۳ |
| | ۴ | | | | ۶ | | ۹ | ۷ |
| ۲ | | | | | | | | ۸ |
| ۱ | ۶ | | ۲ | | | | ۴ | |
| ۳ | | ۲ | ۹ | | | | | ۴ |
| ۴ | | ۸ | ۱ | | | ۵ | ۲ | |
| | | | | ۴ | ۲ | | ۳ | ۱ |

### متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ۱ | ۳ | | | | ۸ | |
| | ۳ | ۸ | ۱ | | | | ۴ | ۵ |
| | | | | ۵ | | | ۲ | |
| | | | ۷ | | | | ۱ | ۸ |
| | | ۴ | ۵ | ۸ | ۲ | ۹ | | |
| ۸ | ۷ | | | | ۱ | | | |
| | ۹ | | ۳ | | | | | |
| ۴ | ۲ | ۷ | | | ۹ | ۴ | ۶ | |
| | ۸ | | | | ۶ | ۱ | | |

### سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۵ | ۴ | | ۳ | | | | ۸ |
| | | | | ۹ | | ۵ | | |
| | | | | | ۵ | | ۹ | ۶ |
| | ۸ | ۳ | | ۱ | ۹ | | | |
| ۷ | | | | | | | | ۵ |
| | | | ۵ | ۴ | | ۹ | ۸ | |
| ۴ | ۲ | | ۶ | | | | | |
| | ۹ | | | ۵ | | | | |
| ۶ | | | | ۸ | | ۷ | ۲ | |

### خیلی سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۶ | | ۴ | | | ۲ | | ۷ |
| | | | | | ۸ | ۳ | | |
| ۱ | ۵ | | | | | ۴ | | ۶ |
| | | | ۵ | | | ۶ | | |
| | | | ۹ | | ۷ | | | |
| | | ۷ | | | ۱ | | | |
| ۴ | | ۹ | | | | | ۳ | ۲ |
| | | ۶ | ۲ | | | | | |
| ۸ | | ۱ | | | ۵ | | ۶ | |

حل جدول سودوکو شماره ۳۸۵۹

آسان

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۵ | ۲ | ۷ | ۹ | ۳ | ۶ | ۴ | ۱ |
| ۹ | ۴ | ۶ | ۱ | ۸ | ۵ | ۳ | ۷ | ۲ |
| ۳ | ۷ | ۱ | ۶ | ۴ | ۲ | ۵ | ۹ | ۸ |
| ۶ | ۸ | ۵ | ۴ | ۳ | ۹ | ۱ | ۲ | ۷ |
| ۴ | ۳ | ۹ | ۲ | ۷ | ۱ | ۸ | ۶ | ۵ |
| ۲ | ۱ | ۷ | ۵ | ۶ | ۸ | ۴ | ۳ | ۹ |
| ۵ | ۹ | ۴ | ۸ | ۱ | ۶ | ۷ | ۵ | ۳ |
| ۱ | ۶ | ۳ | ۹ | ۵ | ۷ | ۲ | ۸ | ۴ |
| ۷ | ۲ | ۸ | ۳ | ۲ | ۴ | ۹ | ۱ | ۶ |

متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۹ | ۳ | ۱ | ۶ | ۸ | ۲ | ۵ | ۴ |
| ۱ | ۶ | ۸ | ۴ | ۵ | ۲ | ۹ | ۳ | ۷ |
| ۴ | ۵ | ۲ | ۹ | ۳ | ۷ | ۱ | ۸ | ۶ |
| ۳ | ۸ | ۴ | ۵ | ۱ | ۶ | ۷ | ۹ | ۲ |
| ۶ | ۲ | ۵ | ۷ | ۹ | ۴ | ۳ | ۱ | ۸ |
| ۹ | ۷ | ۱ | ۸ | ۲ | ۳ | ۶ | ۴ | ۵ |
| ۸ | ۳ | ۶ | ۲ | ۴ | ۹ | ۵ | ۷ | ۱ |
| ۲ | ۴ | ۹ | ۶ | ۷ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ |
| ۵ | ۱ | ۷ | ۳ | ۸ | ۱ | ۴ | ۶ | ۹ |

سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۵ | ۴ | ۷ | ۳ | ۱ | ۹ | ۲ | ۶ |
| ۱ | ۹ | ۲ | ۶ | ۵ | ۸ | ۳ | ۴ | ۷ |
| ۶ | ۷ | ۳ | ۴ | ۲ | ۹ | ۵ | ۸ | ۱ |
| ۵ | ۴ | ۸ | ۳ | ۱ | ۶ | ۷ | ۹ | ۲ |
| ۷ | ۲ | ۹ | ۵ | ۸ | ۴ | ۱ | ۶ | ۳ |
| ۳ | ۶ | ۱ | ۹ | ۷ | ۲ | ۸ | ۵ | ۴ |
| ۴ | ۸ | ۵ | ۱ | ۶ | ۳ | ۲ | ۷ | ۹ |
| ۹ | ۳ | ۶ | ۲ | ۴ | ۷ | ۱ | ۸ | ۵ |
| ۲ | ۱ | ۷ | ۸ | ۹ | ۵ | ۴ | ۳ | ۶ |

خیلی سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | ۶ | ۸ | ۵ | ۱ | ۳ | ۷ | ۹ | ۲ |
| ۵ | ۱ | ۳ | ۹ | ۲ | ۷ | ۶ | ۸ | ۴ |
| ۷ | ۹ | ۲ | ۸ | ۶ | ۴ | ۱ | ۵ | ۳ |
| ۳ | ۸ | ۵ | ۴ | ۷ | ۱ | ۹ | ۶ | ۲ |
| ۶ | ۴ | ۹ | ۳ | ۵ | ۲ | ۸ | ۷ | ۱ |
| ۱ | ۲ | ۷ | ۶ | ۸ | ۹ | ۴ | ۳ | ۵ |
| ۸ | ۵ | ۴ | ۱ | ۹ | ۶ | ۲ | ۱ | ۷ |
| ۹ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۸ | ۵ | ۴ | ۶ |
| ۲ | ۳ | ۶ | ۷ | ۴ | ۵ | ۱ | ۲ | ۸ |

---

## یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۸۲۸

### جدول عادی

**افقی:**

۱- ردیاب- سنگی قیمتی
۲- مخفف الی آخر- شکمبه بزغاله- امپراطور دیوانه
۳- مثل- بی‌بنیان- مقیاس مسافت
۴- موسیقیدان ایرانی- ظرف مکان و زمان- کشوری در اقیانوسیه
۵- روداروپایی- گرداب و مخمصه- واحد وزن- مطابق روز
۶- پیش از نام بزرگان- سالن با سقف کاذب- نیروی زندگانی
۷- حب فرار!- گلزن ایرانی و ملی پوش «شباب الاهلی»- بانو
۸- غارت- پرش- مریم فرنگی!
۹- رهبر انقلاب روسیه- برشته شده- گودال
۱۰- کلرا- شیوه کار- پرنده شکاری
۱۱- حرف تمسخر- چوب بستی برای انگور- مدادنوکی- عمو
۱۲- شهری در آذربایجان شرقی- کلمه ترساندن- دستگاه آردساز
۱۳- از احجار کریمه- اصلاح، تغییر- خودمحور
۱۴- پارسنگ ترازو- برنامه تماس تلفنی اینترنتی- زبان کشیدن به بستنی
۱۵- پدر شعر نو- لیست

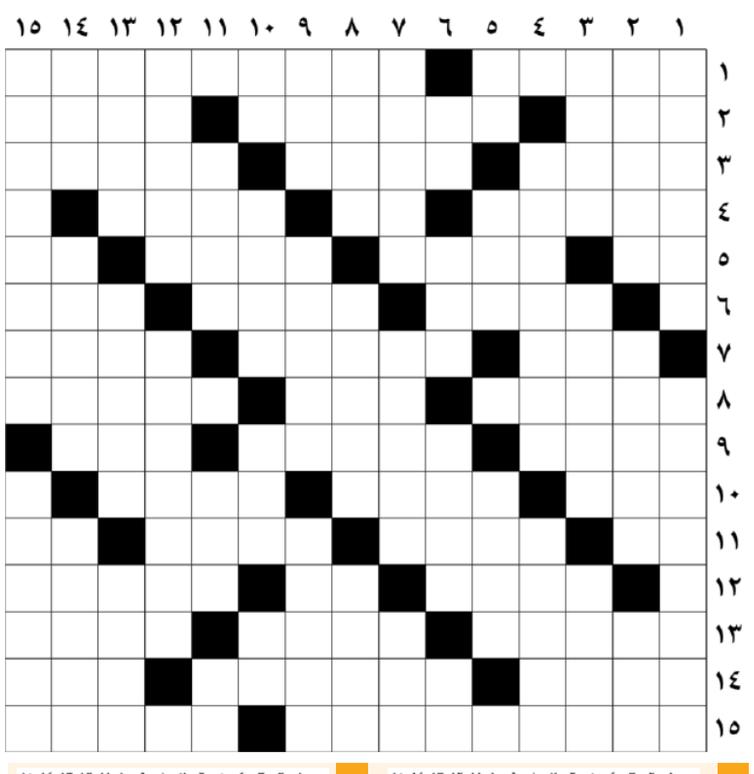
**عمودی:**

۱- استراتژی- جعبه جادویی
۲- کشور صنعتی- پهلویی، کناری- پاسخ مثبت
۳- فرزند مؤنث- روستایی تاریخی در استان مرکزی از توابع اراک- رتبه و پایگاه
۴- اشتراک روزنامه- ضربه روحی
۵- خرمای سیاه- زنگ کاروان- افزونه پول
۶- قمر مشتری- مطابق و برابر- تابلوی آگهی- وی
۷- شترگاو پلنگ- گناهان- رسیدن و رسایی
۸- مقابل «طلب»- جزیره مافیایی- کنایه از بی دوام
۹- همداستان «برهمن»- تغییر نظام حکومت- بیرون راندن
۱۰- موجود نامرئی- خاکستری با ته رنگ آبی- ستایش- نشانه فعل استمراری
۱۱- گوشت کبابی- جمع قوه- بنابراین
۱۲- محصل هنرستان- مافوق
۱۳- پادشاه ساسانی- آبرسان عهد قدیم- لباس بی آستر
۱۴- ناکس- دروسط- قرضی
۱۵- امریکا- خوراکی معروف ایرانی متعلق به شهر آبادان

۷- خودروی ایرانی- نام ۱۱ فرعون مصر- نترس
۸- دمابان- سخنان بیمار- شهر «استرالیا»
۹- واحد پول «گرجستان»- شکل- حلقوم
۱۰- اما- ماده حلال رنگ- رفتگر
۱۱- یار «شلوار»- حرف یونانی- بیماری درختان- کتف
۱۲- اسم دخترانه- مارکی برلباسشویی- عامل بیماری
۱۳- فاقد روشنایی- پلی در شهرستان سوادکوه- خودروی سنگین
۱۴- ورزش تسلط بر امواج ذهن- از رنگ ها- علامتی در ریاضی
۱۵- راسته‌ای از حشرات- مکان خطرناک

**عمودی:**

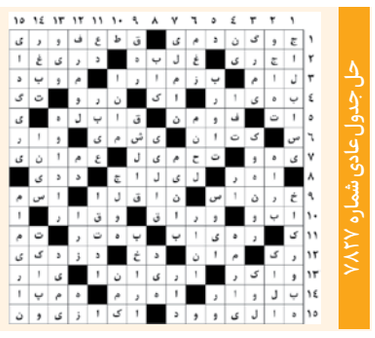
۱- اثر «اسکاروایلد» ایرلندی- داروی قرن
۲- مسطح- راهنمایی- نغمه
۳- حکمران ولایت- از انواع رنگ سرخ- به هیچ وجه
۴- هیدرولوژی- قایق مسابقه
۵- ناآرامی- نام «دکارت»- خودروی جنگی
۶- درخت هندی- همدم- اردنگی- نت منفی
۷- برج تهران- خبرگزاری کشورمان- هلاکت
۸- ساز قدیمی شبیه تار- از اسیدهای چرب امگا۳- اپرای دوپرده‌ای «وینچنتزوبلینی»
۹- محل بی مزاحم- شهر استان فارس- سحر
۱۰- نقیض خوب و نیک- الهه زیبایی- همراه چفت- داغ کردن
۱۱- عددی ۴ رقمی- جامه گوسفند- سیب زمینی هندی
۱۲- حالت قانونی پیدا کردن- عروسک چوبی کارتونی
۱۳- مراجعت کردن- پاره خط جهت دار- رجزخوانی!
۱۴- آتش قرآنی- لاغر و ضعیف- بیماری کودکان خردسال
۱۵- اثری تاریخی در شهرستان خلیل آباد خراسان رضوی- صندلی‌های آزمایشگاه



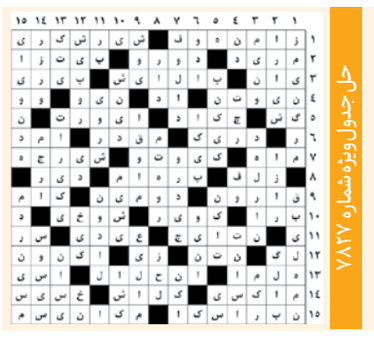
### جدول ویژه

**افقی:**

۱- آسانی- فیلمی از «ابوالحسن داوودی»
۲- لکن- مقید- سوراخ گوش
۳- مفصل- نانی نازک مانند کاغذ- غمخوار
۴- نرم‌افزاری برای تلفن‌های هوشمند- عصاره میوه- متین
۵- دوباره کاری- از یار آشنا سخن آشنا...- بت دوران جاهلیت- ضمیر وزنی
۶- فیلم «احسان سلطانیان»- هشتمین رود بزرگ جهان- اندام گیاهی!



حل جدول عادی شماره ۷۸۲۷



حل جدول ویژه شماره ۷۸۲۷