

پیوست

## الگوی پیشنهادی مراقبت از بیماران کووید ۱۹ برای پزشکان عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران (آذرماه ۱۳۹۹)

مهم‌ترین کاری که یک همکار پزشک عمومی می‌تواند انجام دهد اقدامات حمایتی و درمان‌های علامتی است.

پزشک عمومی بایستی از طریق شناخت علائم و شکایتهای بیمار اقدامات مناسب حمایتی را توصیه کند.

### مرحله اول اقدام حمایتی

همکاران پزشک عمومی باید در وینارها شرکت کنند تا بتوانند از دانش روز استفاده کنند. بالا بردن کیفیت کار پزشکان عمومی به شدت کمک می‌کند تا در بیمارستان‌ها با تعداد کمتری از بیماران روبرو شویم.

بیماران به دو گروه عمده پرخطر و کم خطر تقسیم می‌شوند. عمده این بیماران گروه کم خطر هستند و بیشتر بالغین جوانی که علائم قابل‌توجهی ندارند در این زمره قرار می‌گیرند.

گروه افراد پرخطر نیز شامل بیمارانی است که نارسایی کلیه، نارسایی قلبی، دیابت، نقص ایمنی، آنمی داسی یا فشار خون بالا دارند اما تعدادشان نسبت به عموم مبتلایان به کرونا بسیار کمتر است و باید با دقت بیشتری مورد معاینه قرار بگیرند.

معاینات اولیه می‌تواند به‌صورت مجازی انجام شود تا مراجعه به حداقل برسد.

نکته مهم این است که بیمار را بعد از یک‌بار معاینه رها نکنیم.

مهم‌ترین عامل روحیه دسته‌جمعی شاد، حفظ انگیزه و تغذیه صحیح است که کلید درمان همه بیماری از جمله بیماری کووید ۱۹ است.

### تمرکز بر روی رژیم پر پروتئین و استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها

ویتامین‌های D، C، زینک، سلنیوم و اسید آمینه‌های ضروری مانند مکمل‌های غذایی هستند که در کرونا توصیه می‌شوند.

**ویتامین D:** حتماً سطح ویتامین ابتدا مشخص و دوز موردنیاز مصرف تعیین شود.

**ویتامین C:** در فصل سرما مرکبات منبع بهتری برای ویتامین سی است. در صورت کمبود از مکمل غذایی استفاده شود.

**سلنیوم یا زینک:** در صورت کمبود از مکمل غذایی استفاده شود. تعادل در مصرف ویتامین‌ها رعایت شود.

اگر فردی کمبود تغذیه نداشته باشد استفاده از مکمل‌ها و ویتامین‌ها لازم نیست.

افرادی که ویتامین D پایینی دارند در برطرف کردن آن باید تلاش کنند. بیماران سرپایی که در منزل قرنطینه می‌شوند، به دلیل هراس از بیماری نیاز به حمایت‌های عاطفی بیشتری دارند، همچنین بیمارانی که بستری و مرخص می‌شوند نیز به دلیل ضعف زیاد به حمایت‌های مختلفی مانند فیزیوتراپی و بازتوانی‌های فیزیکی نیازمند هستند.

موارد پیشگیری اعم از شستن دست‌ها، استفاده از ماسک بسیار مهم و کاربردی است.

## مرحله دوم اقدام درمانی

در مبحث درمان با توجه به شرایط باید مدیریت انجام شود، چه در مورد درمان‌های بستری و چه درمان‌های سرپایی یعنی اگر بیماران نیازمند بستری را بستری نکنیم به فاجعه می‌انجامد و اگر بیماران سرپایی را هم بیهوده بستری کنیم، اتلاف منابع را در پی خواهد داشت؛ بنابراین به نظر می‌رسد در هر دو مورد باید بسیار هوشمندانه عمل شود و با انسجام درمانی شیوه‌نامه‌ها در کل کشور همراه باشد. بیماری کرونا بر روی سیستم‌های بدن از جمله مغز، حافظه و خلق‌وخو تأثیر می‌گذارد.

این بیماری به دلیل این‌که می‌تواند کل سیستم‌های بدن را درگیر کند، بیماری سیستمیک محسوب می‌شود.

روزهای اول بروز علائم بیماری باید از داروهایی که باعث افزایش سیستم ایمنی می‌شود مانند ویتامین‌های D و C استفاده می‌شود.

داروها حداقل همراه نیاز به به‌روزرسانی دارند.

بهتر است داروهای ضدویروس در فاز اول بیماری و زمانی که بیمار

بستری‌شده است تجویز شود.

داروی ضدویروس در ۲۴-۴۸ ساعت اول مؤثر است.

استامینوفن برای درمان تب (۵۰۰ میلی‌گرم هر ۶ ساعت)

ناپروکسن داروی ضدالتهابی است که در دوران کرونا تجویز می‌شود.

ناپروکسن یا استامینوفن برای درمان دردهای عمومی (۵۰۰ میلی‌گرم،

۲ تا ۳ بار در روز)

دیفن هیدرامین، دکسترومتورفان (۱۰ تا ۱۵ سی‌سی هر ۶ تا ۸ ساعت) و

فرآورده‌های گیاهی استاندارد، مایعات زیاد و گرم، آبمیوه طبیعی برای سرفه و تنگی نفس

دیمن هیدرینات برای بیمارانی که با علائم تهوع، استفراغ و علائم گوارشی به تداخل دارویی توجه شود. (یک عدد قرص هر ۸ تا ۱۲ ساعت) در مورد مصرف کورتون به دلیل شباهت علائم آنفولانزا با کرونا تجویز کورتون نیاز به احتیاط زیاد دارد.

## بیانیه شورای هماهنگی دانشگاه علوم پزشکی تهران برای مقابله با بحران کووید ۱۹ (۲ اسفند ۱۳۹۸)

آحاد حرف علوم پزشکی سربازان سپاه سلامت کشور هستند و بارها ثابت کرده‌اند که در بحران‌ها و روزهای سخت ملت در کنار آنها بوده و تمام توان خود را در جهت رفع آلام و نگرانی‌های مردم به کار می‌گیرند. مدیریت بحران‌های جنگ و سیل و زلزله و تجربه گراندقوری را در اختیار ایشان گذاشته که به خوبی بتوانند بحران فراملی کرونا را به بهترین نحو مدیریت کنند.

اولین جلسه حضوری شورای هماهنگی مقابله با بحران کووید (کرونا ویروس ۲۰۱۹) مرکب از اعضای هیئت رئیسه، روسای بیمارستان‌ها و مدیران ستادی در محل حوزه ریاست دانشگاه تشکیل و مصوبات ذیل تصویب و دستورات لازم صادر شد.

۱) اولین گام در جهت ارائه خدمات مطلوب به مراجعہ کنندگان اطمینان و حفاظت از ایمنی پرسنل است.

بر این اساس لازم است در ارائه خدمات به مراجعہ کنندگان مراکز درمانی در درجه اول سلامت همه کارکنان ارائه کننده خدمت شامل گروه پرستاری، پزشکی، پشتیبانی و دانشجویان و دستیاران عزیز مدنظر روسای مراکز قرار گرفته و در چارچوب دستورالعمل‌های جهانی از هیچ امکاناتی برای رفع دغدغه‌های ایمنی و حفاظتی ایشان دریغ نشود.

۲) به هیچ عنوان بیماران مشکوک نباید وارد فضای عمومی اورژانس شده و در ورودی مستقلی تریاژ و در صورت علایم دیسترس تنفسی به

فضای در نظر گرفته شده برای بیماران هدایت شود و در غیراین صورت بدون توقف در بیمارستان با ارائه راهنمایی‌های لازم و آموزش‌های ضروری به منزل فرستاده شود.

۳) ضروری است موارد اثبات شده به مراکز بیمارستانی ویژه در نظر گرفته شده برای مراقبت از این بیماران هدایت شوند.

۴) ۶ بیمارستان برای تجهیز و آماده سازی برای ارائه خدمت برای این بیماران در نظر گرفته شد که متعاقبا اعلام می‌شود. مقرر شد به ترتیب اولویت تجهیزات لازم و نیروی انسانی متناسب طی روزهای آتی برای این مراکز تامین شود.

۵) لازم است پزشکان شیوه نامه‌های حمایتی و درمانی ابلاغی وزارت بهداشت را برای بیماران رعایت کنند.

۶) حد اکثر تلاش صورت گیرد تا تنها بیماران نیازمند مراقبت جدی در بیمارستان بستری شده و در حد امکان مراقبت در منزل با آموزش‌های لازم برای ایشان توصیه شود.

۷) مقرر شد طی هفته جاری از تاریخ سوم اسفندماه با هدف مراعات جنبه‌های ایمنی برنامه کارآموزان در بخش‌های اورژانس متوقف شود.

۸) ثبت اطلاعات بیماران و تهیه گزارش از سوابق خصوصا مسافرت‌های بیمار به ویژه شهر قم و شناسایی منشا احتمالی آلودگی او و بررسی افراد در معرض تماس با بیمار از اهمیت ویژه‌ای برای مدیریت و کنترل این بحران برخوردار است و لازم است مدنظر تیم مراقبتی بیمار قرار گیرد.

۹) ساعات ملاقات مراجعه کنندگان بیمارستان‌های تابعه تاحدامکان به

یک ساعت در روز و سه جلسه در هفته محدود شود.

۱۰) با توجه به نیاز کشور در شرایط موجود به خدمات پزشکان، پرستاران و کارکنان محترم دانشگاه، انتظار می‌رود علاوه بر انجام وظایف جاری خود نظام سلامت کشور را در جهت مقابله با بحران کووید (کرونا و ویروس ۲۰۱۹) یاری کنند.

در پایان تاکید شد اعضای هیئت‌رئیس، مدیران ستادی و روسای بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران بر اساس وظیفه حرفه‌ای خود تمام توان و دانش خود را در جهت رفع تهدید بیماری کرونا و خدمت به هموطنانمان و صیانت از سلامت پرسنل متعهد ارائه‌کننده خدمات به کار گرفته و پذیرای هر اقدامی در این جهت باشند.