

بهداشت جسمی سالمندان زیر فشار کرونا؛ بهداشت روانی زیر فشار رسانه‌ها

چه کسی گفته شما می‌میرید؟



در آیدمی و بحران کرونا چگونه مراقب سلامت سالمندان باشیم؟ این سؤالی است که این روزها شاید برای خیلی از ما پیش آمده باشد. روزهایی که مجبور به قرنطینه خانگی شده‌ایم و برای حفظ سلامت افراد مسن دید و بازدیدهایمان را کم و یا متوقف کرده‌ایم چرا که به گفته مقام‌های بهداشتی، ویروس کرونا برای افراد مسن‌تر خطرناک‌تر است. در سه هفته گذشته نیز وزارت بهداشت به دنبال شیوع ویروس کرونا بارها از مردم بویژه سالمندان خواسته است از حضور در اجتماعات پرهیز کنند و به این گروه به طور خاص هشدار داده است تا تماس‌هایشان را با محیط خارج از خانه به حداقل برسانند. برای همین هم بسیاری از خانواده‌ها تصمیم گرفته‌اند از دیدار با خویشاوندان سالمند خود خودداری کنند. اما این نگرانی وجود دارد که کاهش دید و بازدیدها و ماندن افراد مسن در خانه باعث تشدید تنهایی و انزوای بیشتر آنها بشود. تنهایی و انزوا نیز بنا به گفته متخصصان حوزه سالمندی، این افراد را ترغیب به رژیم غذایی ناسالم و بی تحرکی می‌کند؛ از همین رو متخصصان حوزه سالمندی، ورزش سبک، مستمر و مداوم، تغذیه مناسب و تعاملات اجتماعی با رعایت بهداشت فردی را از جمله مهم‌ترین عوامل کمک به سلامت روان سالمندان می‌دانند.



ویروس کرونا هستند از این روزها پزشکان هشدار می‌دهند سالمندان در صورت لزوم مراجعه حضوری به مراکز درمانی نیز بهداشت فردی را رعایت کنند و از ازدحام در سالن‌های انتظار مراکز درمانی پرهیزند. علاوه بر این اطرافیان سالمندان باید از موجودی داروهای مورد نیاز آنها برای حداقل دو تا سه هفته اطمینان داشته باشند تا نیازی به خروج از خانه نداشته باشند.

به گفته متخصصان حوزه سلامت، راه‌هایی وجود دارد که بدون آنکه سالمندان را در معرض خطر قرار دهیم، می‌توانیم با آنها در تماس مداوم باشیم. توصیه شده بیشتر افراد تا زمانی که نشانه‌های بیماری را ندارند و با رعایت اصول بهداشتی مثل شستن مرتب دست‌ها، می‌توانند به فعالیت‌های عادی خود ادامه دهند.

از سوی دیگر با توجه به اینکه برخی منابع غیر رسمی سوپرمارکت‌ها را به عنوان منبع انتقال ویروس کرونا معرفی می‌کنند، باید اطمینان پیدا شود که نیازهای ضروری مانند غذا و داروی افراد سالمند خانواده و همسایگانی که دوست و آشنایی ندارند، به طور منظم تأمین شود.

صدا و سیما

یگانه خدای
خبرنگار



انتقاد از برنامه‌های صداوسیما درباره بیماری کرونا ادامه دارد. از توصیه‌ها تا بعضی اظهارنظرها درباره این بیماری. یکی از برنامه‌هایی که با انتقاد مواجه شد برنامه «فرمول یک» با اجرای علی ضیا بود. دکتر مهرناز اسدی متخصص ریه میهمان این برنامه بود و درباره حرف‌هایی زد که بازتاب زیادی داشت. او گفت: «ما معتقدیم همه باید کرونا بگیرند چون ویروس پاندمی در کره زمین است. فقط باید کاری کنیم که همه باهم نگیرند چون تخت کم است.» اسدی پزشکی است که اوایل شیوع کرونا حرف‌هایش درباره اینکه این بیماری ترسناک نیست و خودش تست نداده و بدون ماسک به بیمارستان می‌رود حاشیه ساز شده بود. واکنش‌ها به حرف‌های او در برنامه «فرمول یک» هم بیشتر منفی بود هر چند که بعضی‌ها برای این حرف‌ها مستندات علمی مثال می‌زدند:

دکتر اسدی: «ما معتقدیم همه باید کرونا بگیرند، فقط همه باهم نگیرند چون تخت کمه! از اونطرف ضیا مثلاً اومد درستش کنه گفت: خب ویروسی که دارو نداره هرکی بگیره میمیره دیگه! در و تخته جور شده. این از مجری، اونم از دکترش که تیر خلاص روز به کل مردم!»

«خب وقتی چنین تفکری روی یک پزشک روی آنتن زنده تلویزیون بیان میکنه از فردا بایدم همه برن مسافرت»

«یکی این تنها پزشک نابغه خاورمیانه رو بگیره تا کلی آدم دیگه روبه کشتن نداده! مهرناز اسدی: «قرنطینه اشتباهه است، باید کاری کنیم که همه این ویروس را بگیرند فقط همزمان نگیرند!» انگار این صداوسیما بی دروپیکر هیچ ضوابطی برای دعوت از میهمان، آنهم در سطح پزشک و کارشناس کرونا ندارد که هر بی‌سوادی را جلوی دوربین مینشانند تا اراجیف بپافد و آبروی پزشکان زحمتکش را ببرد!»

«مهرناز اسدی پزشک متخصص می‌گوید بهتر است همه کرونا بگیرند. شاید بگوییم دیوانگی است این حرف. ولی تقریباً سیاست بهداشتی دولت بوریس جانسون در بریتانیا هم همین است. جانسون گفته آماده باشید تا بزودی برخی از نزدیکانتان را از دست بدهید...»

«صحبت‌های دکتر مهرناز اسدی درباره اینکه «همه باید کرونا بگیرن ولی یواش بگیرن که تخت داشته باشیم» حرف غلطی نیست. البته راستش نه همه. همون ۴۰ تا ۷۰ درصد که WHO میگه. ناراحت نشین. مهرناز اسدی فقط فکت علمی ارائه داده. دسیسه نیست!»

«مهرناز اسدی سهمیه‌ای نیست، در طب نخبه است، از باسوادترین فوق تخصصین کشوره. حرف‌هاش هم کاملاً درسته هشتک FlattenTheCurve رو دنبال کنید متوجه منظورش می‌شید. اصلاً ساده شده قضیه اینه: آقا خانم شما قرار هست کرونا بگیرن ولی لطفاً کمی دیرتر بگیر که بشه به دادت رسید و زنده نگهت داشت.»

«البته اینکه حرف‌های مهرناز اسدی فکت بوده به هیچ وجه ناکارآمدی مدیریت بحران ما رو توجیه نمیکنه. اتفاقاً اهمیت مدیریت بحران همین جاست که چطوری بتونی اون تخت‌ها رو خالی نگه داری. چین با قرنطینه و مداخلات گسترده چرخه انتقال رو کند و کنترل کرد، بیمارستان صحرا بیاشم جمع کرد.»

«برخلاف آنچه این خانم ادعا می‌کند، کشندگی ویروس کرونا بسیار بیشتر از آنفلوآنزا است. مهرناز اسدی می‌گوید h1n1 بیشتر می‌کشد.»

«احتمال دکتر بودن علی ضیا بیشتر از اون خانومست»

«این دکتره قبلاً تو صداوسیما گفته بود کرونا سرماخوردگی سادست. دیشب هم گفت همه باید کرونا بگیرند ولی با هم نگیرند. انگار نذریه»