

حالت منگی و سردرگمی آنقدر بد است که گاهی از ایجاد این حس تعجب می‌کنم

تجارب یک فرد مبتلابه کرونا



ترجمه: مهتا زمانی نیک

من ۴ ماه پیش مبتلا به کوید-۱۹ شدم اما هنوز هم علائم آن را دارم، یعنی هیچ وقت خوب نمی‌شوم؟
من دقیقاً نمی‌دانم از چه روزی مبتلا شدم اما بعد از ۱۰۰ روز، هنوز درگیر علائم کوید-۱۹ هستم. من حدوداً در تاریخ ۱۰ مارس به ویروس کرونا مبتلا شدم و علائم هنوز در بدنم هست. سردردهای بسیار شدید دارم. دردی را بین شانه‌هایم احساس می‌کنم که انگار یکدفعه داغ می‌شود و می‌سوزد و تا دقایقی این علامت در من هست. احساس سفت شدن قفسه سینه دارم و سرفه می‌کنم و آنقدر شدید می‌شود که تحملش برام سخت می‌شود.
حالت منگی و سردرگمی آنقدر بد است که گاهی از ایجاد این حس تعجب می‌کنم. خستگی و حالت تهوع بیش از حد، گاهی در بدنم هست و از بین می‌رود و صدایم غالباً مانند زمزمه به نظر می‌رسد زیرا نمی‌توانم به اندازه کافی بلند نفس بکشم. بعد از گذشت ۱۰۰ روز هنوز هم این علائم در من وجود دارد و گاهی محو می‌شود؛ مانند حالت جزر و مد در من ایجاد می‌شود و می‌ماند و بدون هیچ علتی هنوز هم باقی مانده است و من فکر می‌کنم که تا پایان زندگی‌ام با من باشد.
در این مرحله از زندگی‌ام واقعا مطمئن نیستم که برای همیشه از بین برود و ممکن است از این به بعد، به این حالت عادت کنم و برایم عادی شود. خیلی برام عذاب‌آور است. من سندروم فیبرومیالیا (درد پراکنده در بدن) دارم اما تا قبل از ابتلا به کوید-۱۹، بسیار فعال بودم. من یک مربی بازنشسته هستم و همیشه کارم این بوده است. من در نزدیکی یک دریاچه زندگی می‌کنم و هر روز دو بار کایاک بازی می‌کنم و همچنین ۳ مایل در روز پیاده‌روی می‌کنم و حدوداً ۴۵ دقیقه تا یک ساعت تمرین دارم. در طول بیماری و تا اکنون هر زمان نیاز به آرامش دارم، تنها کاری که می‌توانم انجام دهم این است که از پنجره به دریاچه نگاه کنم. من حتی یک زمانی را به شنا اختصاص می‌دادم ولی انرژی لازم برای آن را هم ندارم. هنوز روزهایی هم هست که احساس خوبی دارم. می‌توانم پیاده‌روی کنم،

پشتیبانی ملحق شود زیرا به آن احتیاج دارد و کمک‌کننده است. چون اکنون به افرادی احتیاج دارید که درک کنند در بدن شما چه می‌گذرد و ممکن است در حلقه خانوادگی یا اجتماعی خود آن افراد را نداشته باشید.
در این مرحله، پس از تقریباً ۴ ماه علائم را تجربه می‌کنم و سعی می‌کنم درس‌های مفیدی از آن بگیرم. من همیشه فردی بودم که دوست داشتم فقط به جلو حرکت کنم و مکت نکنم و این بیماری باعث شد تا یاد بگیرم که سرعت خود را کاهش دهم و آرام باشم و کمی بیشتر استراحت کنم. من یاد گرفتم که واقعا قدران روزهای خوبی باشم که داشتم و روزهای خوبی را برای خودم بسازم و وقتی شرایط سخت از راه می‌رسد، استراحت کنم. ممکن است در حال حاضر نتوانم شنا کنم اما هنوز هم می‌توانم از زیبایی دریاچه لذت ببرم. یک روز ماهیگیری می‌کنم و این باعث می‌شود، احساس بهتری پیدا کنم. من منابع جدید Zen زن مکتبی در مذهب بودایی است که در ژاپن پدیدار شده و تاکید فراوانی بر تفکر لحظه به لحظه و ژرف‌نگری به ماهیت اشیاء جانداران و یک نوع مراقبه مدیتیشن (است) را در فعالیت‌های آرام‌تر پیدا می‌کنم که باعث خوشحالی من می‌شود. همچنین فکر می‌کنم که باید به داستان خود ادامه دهم زیرا متأسفانه، معتقدم که افراد بسیاری مثل من هستند و واقعا مطمئن نیستم که همه به طور کامل از شر این ویروس بهبودی کامل بیابند.
«راشل باوم» در ساراتوگا اسپرینگز، نیویورک زندگی می‌کند و هم‌اکنون در دو مطالعه در زمینه ردیابی علائم طولانی‌مدت در بیماران مبتلا به ویروس کرونا شرکت دارد. او می‌گوید که از یک گروه پشتیبانی در فیس‌بوک، کمک‌های خوبی دریافت می‌کند و خوشحال است که کتابی که در اولین کار خود نوشته است، مراسم تشییع جنازه‌ها و یادبودها، اشعار و ادای احترام (مک فارلند، ۱۹۹۹) هم‌اکنون ذکر شده است و به بسیاری از افرادی کمک می‌کند که متأسفانه مجبورند عزیزان خود را که بر اثر ویروس کرونا فوت شده‌اند را دفن کنند. WebMD منبع: متیخ

۶۶

روحی با این واقعیت جدید کنار بیایم. من بعضی اوقات بسیار ناامید می‌شدم که مگر من چه اشتباهی کردم و چرا من؟ اما بعد فکر می‌کنم که باید سپاسگزار باشم که هنوز زنده‌ام و نفس می‌کشم.
همین حس سپاسگزاری کمک می‌کند تا بدانم که تنها نیستم؛ حتی اگرچه این ویروس دلهره‌آور است. وقتی که به گروه مبتلایان در فیس‌بوک پیوستم، بسیار متعجب شدم که پس از ارسال تجربه خود از این بیماری، مطلب‌های زیادی را می‌خواندم که شبیه تجربه من بود. در حال حاضر بیش از ۷ هزار نفر از سراسر جهان در این گروه حضور دارند و آنها نیز همچنان با یک فهرست ظاهری پایانی از علائم ناتوان‌کننده کرونا مواجه هستند و با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. بعضی از افراد در این دوران، علائم بسیار شدیدتری نسبت به من داشتند، بنابراین حدس می‌کنم خوش شانس هستم، اگرچه همیشه هم اینطور فکر نمی‌کنم.

بکشم و مجبور شدم برای دریافت کپسول اکسیژن با اورژانس تماس بگیرم. با گذشت زمان، پیشرفت‌هایی در بدنم حاصل شد اما بهبودی کامل حاصل نشد.
اما این دوران همیشه یکنواخت نبود. روزهای خوبی را هم سپری کردم و امیدوار بودم که سرانجام خوب می‌شوم و کرونا را شکست می‌دهم اما دوباره علائم برمی‌گشت و من هیچ توضیح پزشکی برای آن نتوانستم پیدا کنم و اصلاً وجود نداشت. عکس رادیولوژی از قفسه سینه هم نشان داد که ریه‌های من سالم است. جواب آزمایش‌های کوید-۱۹ هم منفی بود و میزان اکسیژن خون هم به صورت عادی ثبت شده بود. پزشکان درست نمی‌دانستند چه اتفاقی افتاده و نمی‌دانستند که چه باید بکنند. تنها کاری که می‌توانستم انجام بدهم، خوردن قرص تایلنول بود که هنگام سردرد باید می‌خوردم و استنشاق اسپری اکسیژن و نجاتم بود و سعی می‌کردم از نظر

غذایم و لباس‌های شسته شده را پهن کنم اما پس از آن دوباره درد شروع می‌شود. همیشه همینطور است، یکباره ظاهر می‌شود. بعضی اوقات یک تا دو روز طول می‌کشد اما بعضی اوقات تا ۱۰ روز ادامه داشته است. وقتی این اتفاق می‌افتد، خسته می‌شوم، به رختخواب می‌روم، نیاز به خواب دارم، مضطرب می‌شوم و اسپری تنفس هم به من کمک می‌کند تا نفس بکشم. البته بهتر از زمانی هستم که برای اولین بار با علائم کوید-۱۹ مواجه شدم. چون در ماه اول، من تمام علائم بیماری کرونا که در مورد آن شنیده‌اید را داشتم، مثل: حالت تهوع، لرز، سردرد، از بین رفتن احساس بویایی و چشایی. حتی تا چندین روز، نمی‌توانستم پیاده‌روی کنم، زیرا سمت چپ بدنم مثل پا و بازوهایم، سفت شده بود و درد وحشتناکی داشتم.
من احساس خستگی زیادی داشتم و در بدترین حالت، نمی‌توانستم چیزی بخورم یا نفس عمیق

فهرست برخی ساختمان‌های پرخطر در مناطق ۲۲ گانه تهران

منطقه ۱ تهران	منطقه ۲ تهران	منطقه ۳ تهران	منطقه ۴ تهران	منطقه ۵ تهران	منطقه ۶ تهران
اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر ساختمان شهرداری منطقه یک باشگاه دیپلماتیک مجتمع تجاری پلازا پارکینگ، طبقاتی باغچه بیمارستان شهدای تجریش مرکز خرید کوثر فرانسه مجتمع تجاری نگین آلیه پاساژ قائم برج‌های مسکونی لیاوران بیمارستان باهنر تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۲۵۸ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر بیمارستان امام خمینی (ره) بیمارستان آتیه مجتمع اربکه ایرانیان مجتمع تجاری ایران زمین پاساژ امیر مرکز تجاری خلیج فارس ۲ مرج نگین مجتمع پارک خرید قدس الستیتو تغذیه دانشگاه شهید بهشتی برج آریا تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۵۴ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر برج ناهید سازمان اسناد ملی بیمارستان دهی ساختمان اداری بنیاد مستضعفان فروشگاه شهروند برج‌های مسکونی صدوسیما ختل ارم ختل تاووز پاساژ مادر بیمارستان چشم پزشکی نگاه تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۳۱ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر انبار موسسه انصار کارگاه نایلون و نایلکنس انبار، چاپخانه و نشر علمی و فرهنگی کتیبه ساخت اجاق گاز بیسکت شرکت پاما انبار شرکت ساویز انبار پلاستیک، پارن شرکت زر دارو شرکت کلوامول نمایندگی ایران خودرو تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۵۲ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر فاز ۱، ۲ و ۳ شهرک آکباتان شرکت جای گلستان مجتمع فرهنگی برج آزادی مجتمع تجاری آیکینه مجتمع تجاری جنت مجتمع تجاری گامبیا مجتمع تجاری سرورند مجتمع تجاری بهاران مجتمع اداری تجاری ارش پاساژ مهدی تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۴۱ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر ساختمان جهاد کشاورزی وزارت آموزش و پرورش بیمارستان هاجر ختل پهلوان محل لاله مرکز تجاری ایرنیم بازار گامپوتور رضا سینما آزادی پایانه بهیمی سینما استقلال تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۷۳ ساختمان
منطقه ۷ تهران	منطقه ۸ تهران	منطقه ۹ تهران	منطقه ۱۰ تهران	منطقه ۱۱ تهران	منطقه ۱۲ تهران
اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر گاراژ راکرس ختل ونوس فروشگاه زنجیره‌ای اتکا برج دریا نور پاساژ کویتی‌ها بیمارستان بهرامی خوابگاه دانشجویان شهید بهشتی بازار مدل ختل تهران تالار پذیرایی مجلل جوام جم تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۱۲۸ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر تالار پذیرایی معلم برج مادن تالار سفیران مرکز خرید بهمن ساختمان اداری تجاری پاس ساختمان سبز پاساژ مروارید لارمک پاساژ میلاد تالار سعید ساختمان اداری تجاری جوبهار تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۵۸ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر انبار کتاب موسسه اطلاعات بیمارستان شریعت‌رضوی شرکت کروز شرکت فوم تهران شرکت شیشه و گاز شرکت ساسان چاپخانه گلریز شرکت می‌ماس انبار زهمنی تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۷۴ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر بیمارستان لولاگر گاراژ سنج خیر گاراژ کهنان گاراژ جلایی چاپخانه انصار مرج سهیل پاساژ کیش پاساژ نگین پاساژ رودکی تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۲۷ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر پاساژ حافظ پاساژ علاءالدین ساختمان اومینوم پاساژ مهستان پاساژ بهمن پاساژ سپهر مجتمع تجاری تهران پاساژ دنیای ابزار پاساژ طفر پاساژ زندگی تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۹۴ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر پاساژ اسلاسی پاساژ پروانه پاساژ چراغ برق پاساژ خیام پاساژ سیه پاساژ سعیدی بیمارستان اکبر آبادی پاساژ گل مجتمع تجاری امین حضور ختل سعیدی تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: هزار و ۲۴۷ ساختمان
منطقه ۱۳ تهران	منطقه ۱۴ تهران	منطقه ۱۵ تهران	منطقه ۱۶ تهران	منطقه ۱۷ تهران	منطقه ۱۸ تهران
اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر بیمارستان لویسانسی تالار آرتیمیس تالار پاس پاساژ دماوند سینما ماندانا تالار قصر پارسین تالار المهدی پاساژ انوری تالار مسعود تالار قصر گل‌سایک تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۴۹ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر مرکز بهزیستی نواب مجتمع بهاران پاساژ کسا مدرسه دخترانه ولیعصر (عج) برج سفید سرای محله جوادیه پاساژ گلبرگ سرای محله جوادیه پاساژ ایرانی بازار گل امام رضا (ع) تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۱۷۴ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر پاساژ امیر بیمارستان کهن‌بزرگ مرکز بهداشتی-درمانی آموزش و پرورش رستوران فدک پاساژ مهتاب سازمان آب آفسره بازار بزرگ آفسره پاساژ کویتی‌ها بازار بافت شهرهای پاساژ زیتون تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: هزار و ۴۷۷ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر پاساژ میلاد پاساژ گل‌سرخ پاساژ دنیای نور بیمارستان آیت‌الله کاشانی مجتمع اداری تجاری الفیمر دانشگاه تربیت‌معلم چاپ تربکو بیمارستان مفرح آموزش و پرورش شهروندان تهران تالار ولیعصر (عج) تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۱۵۲ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر بازار مدل ایران بیمارستان صقلیان پاساژ میل کلاسیک پاساژ وحدت ۱ و ۲ مجتمع پزشکی امام رضا (ع) بازار میل خلیج فارس چاپخانه آسیا پاساژ مدل بندر (کوروش) پاساژ امین الملک و نمونه تالار نگارستان تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۶۳ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر فروشگاه راه گمرک شهریار شرکت پرسی گاز شرکت پخش رازی شرکت کارتن‌سازی ایران بیمارستان شهید فیاض‌بخش بیمارستان شهدای بافت آباد سازمان امداد و نجات شرکت بگه انبار سازمان ثبت احوال تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۱۷۳ ساختمان
منطقه ۱۹ تهران	منطقه ۲۰ تهران	منطقه ۲۱ تهران	منطقه ۲۲ تهران		
اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر پاساژ زنجانی تالار آریکه تالار آریانا تالار اسلاسی تالار طوسی فروشگاه گلش ملی خانی آبادنو فروشگاه هفت پاساژ عبدالعزیز انبار اخلاقی انبار فیاضی تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۵۰ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر انبار شرکت شیرین‌سمل انبار لاستیک دژ تالار پذیرایی برادان بیمارستان دارالتوحید تالار پذیرایی تندیس مجتمع مسکونی فدک مجتمع صنعتی مینا کارخانه خنبر انبار پارس ولیکا شرکت گاز چوچاق تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۲۶۷ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر کارخانه بهینوش کارخانه ارج شرکت ایران نایر سازمان چاپ و انتشارات شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران شرکت چاپ و نشر بانک ملی شرکت رنگ الوان داروسازی سها تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۷۶ ساختمان	اسامی برخی ساختمان‌های پرخطر سوله بازرگانی شهرداری منطقه ۲۲ انبار شایعات و کارگاه فضای سبز مجتمع تجاری پروما مجتمع پوشاک اسلاسی گل‌پاس بیمارستان ایران‌بان فروشگاه شهروند مجتمع تجاری طوسی ختل بستان دانشگاه علامه طباطبائی ویژه‌سنگدگ کشاورزی تعداد کل ساختمان‌های پرخطر در این منطقه: ۱۴ ساختمان		