

همه چیز درباره آنفلوآنزای خوکی، چگونه مبتلا نشویم؟

زمستان امسال (۸۸) از لحاظ آنفلوآنزای خوکی بسیار هولناک خواهد بود. حداقل دو سال گرفتار آنفلوآنزای خوکی خواهیم بود که طی آن، موج‌های مختلف بیماری بروز می‌کند و هر موج ۶ تا ۸ هفته طول می‌کشد... دستان خود را مرتب بشویید، مانند الزام شستن مداوم دست‌ها توسط یک جراح.

طبق برآوردها طی دو سال، احتمالاً حدود ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر تا ۲۴ میلیون در کشورمان به این نوع آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند که از این تعداد ۵۲۵ هزار تا یک میلیون و ۲۲۵ هزار نفر نیاز به بستری دارند و برآورد می‌شود حدود ۱۰۵ هزار تا ۲۴۵ هزار نفر جان خود را از دست بدهند.

متأسفانه بیماری آنفلوآنزا از نوع خوکی دارای تمام شاخصه‌های یک بیماری مسری و خطرناک است که علی‌رغم تلاش‌های مجدانه محققان پزشکی هنوز داروی موثری برای پیشگیری یا درمان قطعی آن وجود ندارد. (البته این موضوع صرفاً به آنفلوآنزای خوکی مربوط نیست بلکه در مورد تمام انواع آنفلوآنزاهای صدق می‌کند) بنابراین آنفلوآنزا از حالت یک بیماری معمولی با درجه خطر پایین به یک بیماری کشنده و فراگیر تبدیل شده و نگرانی جدی تمامی مردم، دولت‌ها و نهادهای ملی و بین‌المللی در زمینه بهداشت و سلامت را موجب شده است و چه بسا در ماه‌های اخیر به یک **بحران جهانی** تبدیل شده است.



لازم به ذکر است که جدیداً شرکت معتبر روش اعلام کرده که واکسن آنفلوآنزای نوع (H1N1 معروف به آنفلوآنزای خوکی) را تولید کرده است. همچنین مسئولین کشور چین و آمریکا هم مدعی شده‌اند که کشورشان موفق به تولید واکسن علیه این ویروس شده‌اند. ولی نکته مهم این است که تا این واکسن‌ها به کشورهای ایران راه پیدا کنند، ممکن است موج اول همه‌گیری پشت سر گذاشته شده باشد، به عبارتی **نوش دارویی باشد پس از مرگ سهراب...**

علائم و نشانه‌ها

نشانه‌های (symptoms) قابل انتظار آنفلوآنزای خوکی در انسان **مانند نشانه‌های آشنای آنفلوآنزای فصلی** است. حمله ناگهانی تب، بی‌حالی، در خود فرورفتن، بی‌اشتهایی و سرفه کردن. همچنین در مواردی فرد ممکن است دچار سردرد، سرماخوردگی، گلودرد، کوفتگی و درد مفاصل، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی شود. در مواردی نیز تهوع، و استفراغ و اسهال گزارش شده است.

راه‌های انتقال و شیوع

آنفلوآنزای خوکی یک **بیماری مجاری تنفسی** است و در نتیجه از دهان و بینی منتقل می‌شود. با این وجود محققین هنوز به درستی نمی‌دانند که گونه تازه H1N1 که در مکزیک پیدا شد، چگونه به انسان انتقال یافت.

براساس ذات ویروس آنفلوآنزا که از انسان به انسان قابل انتقال است، این ویروس جدید نیز توانایی آلوده کردن اطرافیان فرد آلوده را داراست. یعنی دقیقاً به همان طریق آنفلوآنزای فصلی. لازم است که بدانید یک فرد آلوده تا شعاع ۱٫۸ متری می‌تواند به راحتی ویروس را به اطرافیان منتقل کند. این نکته را نیز باید بدانیم که ویروس در ذرات کوچک **ترشحات تنفسی که در روی سطوح** مختلف اشیاء اطراف فرد آلوده رسوب کرده‌اند، و تا ساعت‌ها توانایی زنده بودن را خواهد داشت و در نتیجه با لمس این سطوح به راحتی مسیر انتقال ویروس را به ناحیه مجاری تنفسی (دهان و بینی) هموار خواهد شد. پس راه‌های انتقال به طور خلاصه شامل:

-انتقال انسان به انسان به صورت رو در رو: به وسیله سرفه یا عطسه و یا حتی صحبت کردن فرد آلوده، در این حالت انتقال ویروس آنفلوانزا به احتمال بسیار بالا اتفاق خواهد افتاد.



-لمس و تماس دست با اجسام و سطوح آلوده به ویروس آنفلوانزا خوکى و سپس دست زدن به نواحی حفره دهان و بینی، در این حالت نیز انتقال ویروس آنفلوانزا به احتمال زیاد رخ میدهد.



سازمان بهداشت جهانی بیانیه ای مبنی بر سهولت انتقال این ویروس میان انسان ها منتشر کرده است. "اگر با کسی در تماس هستید که سرماخوردگی دارد، با او دست ندهید و روبوسی نکنید". همیشه پیاد داشته باشید که ممکن است ویروس آنفلوانزا در اماکن عمومی وجود داشته باشد و شما با لمس سطوحی مانند دستگیره اتوبوس یا مترو، درب اماکن عمومی، پول، دیوار و قالی کف مساجد (هنگام سجده به بینی و دهان نزدیک خواهد شد)، دستگیره در و یا حتی صفحه کلید کامپیوتر و ... به راحتی آلوده شوید. اگر سحوا یا به ناچار دستان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده اید، آن را به نزدیکی دهان و بینی نیاورید.



طریقه شیوع این بیماری به هر صورت که باشد نتیجه این است که متاسفانه در حال حاضر که شما این متن را مطالعه میکنید، این ویروس توانسته است در عرض مدت بسیار بسیار کوتاهی بسیاری از کشورهای دنیا را آلوده کند (به اصطلاح "پاندمی" شده است) و انتظار می رود به زودی تمامی کشورهای کره خاکی را در بر بگیرد.



این فراگیری گسترده ویروس در سطح جهانی نیز از خطرهای دیگری است که در مورد آن هشدار داده شده و سازمان بهداشت جهانی وارد شدن آن به مرحله شش یا شیوع جهانی را تایید کرده است.

ویروس H1N1 می تواند از راه مسافرت به دیگر کشورها و یا با بازگشت از سفر کشورهای دیگر نیز منتقل شود. گفته شده که مشاهده بیماری خود می تواند خطر بالقوه ای برای انتشار جهانی آن باشد.

بر اساس اعلام مرکز پیشگیری از بیماری های واگیر ایالات متحده، آنفلوانزای خوکى از راه مواد غذایی منتقل نمی شود (هدف ویروس دستگاه تنفسی است). یعنی مصرف فراورده های گوشتی آلوده خوک یا گراز فرد را بیمار نخواهد کرد.

سوال بسیار مهمی که ذهن تك تك افراد جامعه را باید به خود معطوف سازد این است که "هر فرد چگونه میتواند از خود و خانواده اش در برابر این بیماری مراقبت کند؟" جواب بسیار ساده است: "پیشگیری و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی"

همانطور که پیشتر گفته شد، متاسفانه تا زمان ورود واکسن قطعی ویروس به کشورمان مدت زیادی باقی مانده است. پس در حال حاضر باید احتیاط های معمول برای آنفلوانزا را انجام دهیم. این نکات شامل:

اگر شما فردی آلوده هستید: شاید بیشترین کمک و مهمترین نقش را در کنترل بیماری داشته باشید، به عنوان شهروندی عادی از شما خواهش میکنم که اگر آلودگی شما محرز داده شد، 1. سعی کنید تا زمان بهبودی کامل در منزل استراحت کنید و حتی المقدور در اماکن عمومی ظاهر نشوید. 2. همیشه يك ماسك تمیز، سالم و نو(ماسکهای ارزان قیمت معمولی کفایت میکنند) را جلوی بینی و دهان خود نگه دارید. 3. به هنگام عطسه و سرفه کردن حتما جلوی دهان و بینی با يك دستمال کاغذی بپوشانید. 4. ماسکها و دستمال کاغذی های آلوده را در پاکتهای مشمایی (مثل پاکت فریز) قرار داده و حتما سر آنها را ببندید، این پاکتها باید دور انداخته شود (در صورت امکان به روشهای بهداشتی معدوم شوند). 5. (از عطسه کردن در کف دست خودداری کنید (حتما در دستمال مخصوصی که همیشه به همراه دارید عطسه کنید). و احتمالا اگر دستمال به همراه ندارید، شاید بهتر باشد هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی شانه یا آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند. 6. دستهایتان را مرتب با آب و صابون بشوئید، در صورت نبودن آب و صابون از ژلهای پاک کننده استفاده شود (قابل دسترس در داروخانه ها).

اگر فردی غیرآلوده هستید: پیشگیری مهمترین راه کنترل بیماری است. پس 1. سعی کنید حتی المقدور در اماکن عمومی ظاهر نشوید. 2. همیشه يك ماسك تمیز، سالم و نو(ماسکهای ارزان قیمت معمولی کفایت میکنند) را جلوی بینی و دهان خود نگه دارید. 3. به هنگام عطسه و سرفه کردن حتما جلوی دهان و بینی با يك دستمال کاغذی بپوشانید. 4. ماسکها و دستمال کاغذی های آلوده را در پاکتهای مشمایی (مثل پاکت فریز) قرار داده و حتما سر آنها را ببندید، این پاکتها باید دور انداخته شود. 5. روزانه چندین مرتبه دستهایتان را با آب و صابون بشوئید، در صورت نبودن آب و صابون از ژلهای پاک کننده استفاده کنید.

چند توصیه به همراه موارد عملی برای جلوگیری از بیماری مسری آنفلوانزای خوکى:

1. **دستهای خود را مرتباً بشویید:** ذرات و قطرات کوچک ناشی از سرفه و عطسه بیماری را منتقل می کنند. این ذرات به دستهای ما منتقل می شوند و بعد هر سطحی را که لمس کنیم قابلیت انتقال خواهد داشت.

شیوه صحیح شستن دست: به غیر از پشت و روی دستها و انگشتان، باید زیر ناخنها، بین انگشتان و دور مچها را به مدت کافی با آب گرم و با صابون کف مالی کنیم و سپس بخوبی بشوییم (تا زیر آرنج). دستهای را بعد از استفاده از حوله یا پوشاندن دهان پس از سرفه یا عطسه بشویید. درست است تعداد دفعات خیلی زیاد می شود ولی واقعا ارزش خواهد داشت. شاید بهتر باشد فرض کنید که تمام اطرافیان شما و تمام سطوح آلوده اند!



2. **وقتی عطسه یا سرفه می کنید دهان خود را بپوشانید:** اگر دستمال ندارید از شانه یا گودی آرنج خود استفاده کنید. اگر این ذرات به لباس یا یقه شما منتقل شوند خیلی بهتر است از اینکه در هوا و بین افراد دیگر انتشار یابند. بعد دستهای خود را بشویید.



3. **حتی المقدور در منزل بمانید:** چه فردی آلوده باشید و چه غیر آلوده، در خانه بمانید و همیشه دستهای خود را بشویید.



4. **صورت خود را لمس نکنید:** دستهای خود را از غشاهای مخاطی (چشم، دهان، بینی) دور نگه دارید چون ویروس از این راه ها وارد بدن می شود.

5. **از افراد بیمار دوری کنید:** و در صورت مواجهه با این افراد، بهداشت فردی را رعایت کنید، از ماسک استفاده کنید، از لمس سطوح اطراف وی خودداری کنید و تا شعاع ۲ متر از وی دور بایستید.



6. **از دست دادن و روبوسی به شدت پرهیز کنید:** این نکته بسیار بسیار مهم است! فرقی نمیکند که فرد مقابل شما همکاران باشد یا مدیر شرکتتان، استاد دانشگاه شما باشد یا پدر خانم تان! مهم این است که هر دوی شما سالم باشید.



7. **در فصل زمستان شیوع آنفولانزا (از هر نوع) بیشتر میشود:** چراکه برای مقابله با سرمای هوا فضاها بسته میشوند، و در نتیجه جریان هوا وجود نخواهد داشت. بعلاوه مقاومت بدن تعدادی افراد جامعه ضعیفتر بوده و آنها به آنفولانزا مبتلا میشوند (به اصطلاح سرما میخورند). پس اگر در مکان عمومی هستید که فضایی بسته دارد، حداقل چند پنجره را باز کنید. مثلاً تاکسی، اتوبوس، سرویس مدارس و ... اشکال ندارد، سردی هوا را تحمل کنید ولی آلوده نشوید و آلوده نکنید.

توصیه های سازمان جهانی بهداشت در صورت ابتلا به بیماری:

درخانه بمانید، استراحت بسیار، مصرف مایعات فراوان، پوشاندن دهان و بینی خصوصاً هنگام سرفه و عطسه، شستن شوی مرتب دستها با آب و صابون، آگاه کردن افراد خانواده و فامیل از بیماری خود، مراجعه به پزشک در صورت شدت گرفتن علائم (نظیر تنگی نفس، ضعف و خستگی شدید، سردرد و سرگیجه شدید، استفراغ و تهوع غیر قابل کنترل).

وضعیت کودکان:

بیماری آنفولانزای خوک در میان تمامی سنین شایع است. اما به علت ضعف بودن سیستم ایمنی کودکان و برخی از بیماران دارای سابقه بیماری های حاد، میزان خطرناک بودن هر نوع بیماری (و نه تنها آنفولانزا) در این دسته از افراد بسیار بیشتر پیش بینی می شود. البته لازم به ذکر است که هیچ گونه شواهدی مبنی بر اینکه آنفولانزای خوک در کودکان کشنده تر از سایر سنین باشد، وجود ندارد اما طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی میزان شیوع این بیماری طبق آمار کشورهای کانادا، شیلی، ژاپن، انگلیس و آمریکا در میان افراد نوجوان بین ۱۲ تا ۱۷ سال بسیار بیشتر است.

مراقبت هایی از قبیل مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده اولین علائم آنفولانزای خوک و بالا رفتن دمای بدن کودکان بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد توصیه شده تا میزان ریسک این بیماری برای این سنین مرتفع شود.

همچنین اگر کودکی به آنفولانزا مبتلا شد باید در منزل بماند و مراقبتهایی همانند برخورد با سایر آنفولانزاهای وی صورت گیرد. باید مقدار زیادی مایعات بنوشند و در استراحت کامل به سر ببرند. ممکن است با دستور پزشک داروهای نیز مصرف کنند.

البته مصرف آنتی ویروس برای کودکان تنها در صورتی موثر خواهد بود که فقط ۴۸ ساعت از شروع علائم اولیه بیماری گذشته باشد. از آنجایی که آنتی ویروسها دارای عوارض جانبی نیز هستند فقط در صورت تجویز پزشک باید به کودکان داده شود.

مبتلایان در جهان:

بیماری آنفلوآنزای خوک طی مدت بسیار کوتاهی و فقط در فاصله چند ماه تمام قاره ها را به تسخیر خود در آورد. مرجع رسمی اعلام آمار مبتلایان و مرگ و میرهای آنفلوآنزای خوک سازمان بهداشت جهانی است که به طور مرتب آمارها و گزارشات خود را آپدیت می کند (لینک). با دقت نمی توان گفت که میزان مرگ و میر و مبتلایان به این بیماری چقدر است زیرا هر دقیقه دامنه آن گسترش می یابد.

در حال حاضر بعد از مکزیکو سیتی، ملبورن به "پایتخت آنفلوآنزای خوک جهان" بدل شده است. روزنامه "استرالین" نوشت بیماری آنفلوآنزای خوک در طول سه هفته گذشته در این منطقه هزار برابر افزایش یافته است، بیش از همه مدارس در منطقه ملبورن را مبتلا کرده است و منطقه ویکتوریا را به بدترین نقطه جهان از لحاظ ابتلا به بیماری به ازای سرانه جمعیت بدل کرده است.

شایان ذکر است این آمارها مربوط به گذشته بوده و تعداد آن تقریباً هر ثانیه افزایش پیدا می کند. معاون دبیرکل سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد در صورت شیوع بیماری آنفلوآنزای خوک **یک سوم جمعیت جهان** به این بیماری مبتلا می شوند. پزشکان معتقدند که با در نظر گرفتن شیوع بیماری های دیگر در گذشته به طور منطقی می توان اینگونه نتیجه گیری کرد که در صورت شیوع این بیماری یک سوم مردم جهان مبتلا خواهند شد. در این شرایط حتی اگر بیماری بسیار شدید هم نباشد تعداد زیادی از افراد به آن مبتلا می شوند و حتی آمار مرگ و میر نیز بسیار بالا می رود. چیزی که در مورد کشور خردمان هم کاملاً پیش بینی می شود.

شیوع گونه تازه آنفلوآنزا که در ۲۲ مارس در منطقه شمال مرکزی مکزیک آغاز شد و تا این تاریخ در سراسر جهان گسترش یافته است، سازمان بهداشت جهانی را وادار کرد تا این رویداد را یک وضعیت اضطراری برای بهداشت عمومی در سطح جهانی اعلام کند.

در ایران چه خبر؟

نخستین مورد ابتلا به آنفلوآنزای خوک در ایران، در اواخر خردادماه تأیید شد. بیمار نوجوانی بود ایرانی تبار و مقیم آمریکا که اواخر خردادماه به همراه خانواده اش وارد تهران شد. او به هنگام ورود به کشور مورد معاینه و آزمایش قرار گرفت. پس از انجام آزمایش آلودگی این نوجوان ۱۶ ساله به ویروس H1N1 قطعی و پس از آن درمان وی آغاز شد. اما فقط چند هفته بعد وزیر بهداشت و درمان از ۲۳ نفر مبتلا به آنفلوآنزای خوک در ایران خبر داد.

در این زمینه دکتر گویا درسمینار آنفلوآنزای خوک که در انستیتو پاستور ایران برگزار شد، با اشاره به ورود آنفلوآنزای خوک به **فاز ۶ پاندمی** افزود: **طبق برآوردها طی دو سال، احتمالاً حدود ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر تا ۲۴ میلیون در کشورمان به این نوع آنفلوآنزا مبتلا می شوند که از این تعداد ۵۲۵ هزار تا یک میلیون و ۲۲۵ هزار نفر نیاز به بستری دارند و برآورد می شود حدود ۱۰۵ هزار تا ۲۴۵ هزار نفر جان خود را از دست بدهند.**

پاییز و زمستان امسال از لحاظ آنفلوآنزای خوک بسیار هولناک خواهد بود و احتمال دارد در آینده با افزایش تعداد بیماران مبتلا به این نوع آنفلوآنزا در کشور مواجه شویم. این امر گریز ناپذیر است به طوری که سرعت گسترش جغرافیایی این بیماری چهار برابر پاندمی سال ۱۹۱۷ برآورد می شود. طبق مدلی که در دانشگاه علوم پزشکی کرمان توسط دکتر حقدوست طراحی شد، اوج درگیری و مشکل بهداشتی کشور از **زمستان سال ۸۸ و ۸۹** خواهد بود.

قدرت انتقال آنفلوآنزای خوک ۲ تا ۳ برابر آنفلوآنزای فصلی است. رییس مرکز مدیریت بیماریهای واگیردار وزارت بهداشت می گوید: دلایلی ندارد برای وقوع پاندمی منتظر زمستان باشیم. در مجموع دیرترین زمان بروز پاندمی در پاییز خواهد بود اما در زمان پاندمی این بیماری حدود ۹۸ درصد افراد بیمار خدمات بهداشتی درمانی را از خارج از بیمارستانها دریافت خواهند کرد و پیش بینی می شود حدود ۵ درصد مبتلایان نیاز به بستری داشته باشند. همچنین حدود یک تا دو درصد کل افراد مبتلا فوت خواهند کرد و این در حالی است که این عدد بسته به شدت بیماری و ارائه خدمات متغیر خواهد بود.

دکتر گویا با بیان اینکه پاندمی موجهای مختلفی دارد و حداقل دو سال گرفتار خواهیم بود، ادامه داد: طی دو سال بروز پاندمی، موجهای مختلف آن بروز می کند و هر موج ۶ تا ۸ هفته طول می کشد و سپس فروکش می کند. مدت هر کدام از این موجها متغیر است اما انتظار می رود شدت بیماری و همچنین تعداد مبتلایان در سال اول پاندمی (همه گیری) بیشتر از سال دوم باشد. وی با بیان اینکه در فاز شش پاندمی جهانی آنفلوآنزای خوک انتقال پایدار انسان به انسان، مداوم و افزایشی است، ادامه داد: در این فاز عملیات مهار دیگر بی فایده است. در این فاز اقدامات موثر توسط نظام سلامت همه کشورها، کاهش موارد ابتلا، کاهش موارد شدید، کاهش موارد بستری، کاهش موارد نیاز به خدمات ویژه و در نهایت کاهش مرگ و میر است چرا که مهار در زمانی موثر است که بیماری کانون مشخصی داشته باشد.

دکتر گویا با بیان اینکه داروی ضد ویروسی کافی برای آنفلوآنزای خوک‌ها در اختیار داریم، گفت: دیگر سازمان بهداشت جهانی معتقد است که این ویروس در شرایط فعلی نیازی به واکسیناسیون در سطح وسیع ندارد اما شاید لازم باشد برای گروه‌های خاصی از مردم و همچنین پرسنل دخیل در امور بهداشتی درمانی پیش‌بینی‌های لازم صورت گیرد.

اقدامات ملی و بین‌المللی برای مقابله با آنفلوآنزای خوک:

کشورها و سازمان‌های ملی و بین‌المللی به ویژه در زمینه بهداشت در ماه‌های اخیر و پس از شیوع بیماری آنفلوآنزای خوک تلاش‌های بسیار زیادی برای مقابله با این بیماری به صورت پیشگیری افراد سالم و درمان افراد مبتلا به این بیماری انجام داده‌اند. در برخی از کشورها، اماکن عمومی چون مدارس، موزه‌ها و کتابخانه‌ها بسته شده‌اند و به مردم توصیه شده است با یکدیگر دست ندهند و ظروف خود را مشترکاً استفاده نکنند. در برخی دیگر از کشورها کلیه سفرها نیز معلق شده است. اقدامات قرنطینه‌دوطلبانه نیز در نقاطی از دنیا صورت گرفته است. سازمان بهداشت جهانی برای اولین بار در چهل سال اخیر بیماری آنفلوآنزا را به عنوان پاندمی معرفی کرده و زنگ خطر همگرا شدن این بیماری را به صدا درآورده است. آنفلوآنزا با شروع فصل سرما فراگیرتر می‌شود.

ویروس H1N1 بخودی خود کشنده نیست و همانطور که گفته شد، استراحت در منزل (بدون دارویی خاص) شایعترین راه درمان است. و تنها برای عده‌ای با شرایط خاص بستری در بیمارستان و حالات اورژانسی رخ خواهد داد. پس جای نگرانی چیست؟ **مسئله مهم** این است که در صورت ابتلا عده زیادی از افراد جامعه، **سیستم بهداشتی** درمانی کشور (هیچ کشوری) پاسخگو نخواهد بود و میزان مرگ و میر بسیار بالا خواهد رفت. **مرگ و میر چرا؟ مگر ویروس کشنده است؟** خیر ویروس آنفلوآنزای خوک کشنده نیست، اما سیستم بدن را بسیار **تضعیف** میکند که بسیاری از عوامل و بیماری‌هایی که در حالت عادی کشنده نیستند، میتوانند بدن را از پای آورند. شاید لازم باشد بدانید که این ویروس (آنفلوآنزای خوک) در سال ۱۹۱۸ (یعنی حدود ۹۰ سال پیش) **جان بیش از ۴۰ میلیون انسان را گرفت!** البته شاید دیگر جای نگرانی نباشد، چرا که تنها امید بشر امروزی برای مقابله با این پاندمی و موجودی که حتی به چشم نمی‌آید، پیشرفت او در علم و تکنولوژی است که بدان دست یافته و امیدوار است تا با ساخت دارو و واکسن به مقابله با این بیماری برود.

پس عزیزان، شاید در حال حاضر (و بخصوص زمستان ۸۸) بهترین راه مقابله، پیشگیری از طریق رعایت بهداشت باشد و شاید بتوان امیدوار بود در همه‌گیری سال ۸۹، واکسن و دارو بتواند ما را نجات دهد... الله اعلم!

امید است که استفاده لازم را از مطلب کرده باشید. لطفاً این اطلاعات و راهکارهای این مقاله را به هر طریق ممکن که صلاح میدانید **به اطلاع دوستان و آشنایان و خانواده برسانید**. فراموش نکنید که **خطر کاملاً جدی است...**

سبز سلامت باشید، باسپاس و بدرود.

دکتر شهیدی، تابستان ۸۸

<http://www.healthypersia.com/post-306.aspx>

لینک‌های مرتبط و مفید... در سایت راز سلامتی، نشاط و تندرستی