



توجه: فعالیت ورزشی مناسب سبب بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات می شود در صورتی که افراد در دوره خانه نشینی بیماری کرونا، بی تحرک نیستند و آمادگی و امکان انجام برنامه ورزشی کاملتری را دارند، باید موارد زیر را در نظر بگیرند.

فعالیت هوازی: با شدت متوسط را که عموماً معادل با نشینی ناشی از شیوع کرونا انجام داد (راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل)

فعالیت هوازی را می توان با جمع دوره هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حد اقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام داد.

انجام تمرینات کششی و قدرتی: این تمرینات به منظور افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون، گرم کردن عضلات، تقویت قدرت و استقامت عضلات استفاده می شود.

با انجام فعالیت بدنی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز در شرایط اپیدمی سلامتی خود را بیمه کنید .

توصیه های کاربردی:

- * در این روزها که در خانه به سر می برید، فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید.
- * مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید.

(سوسیس ، کالباس و...) و غذاهای سرخ شده ، نوشابه ها ، نوشیدنی های شیرین و...
* گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.

نکته: در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مراقبتهای تغذیه ای شامل تامین همه مواد غذایی و احتیاطات فوق با تاکید بر مصرف مایعات فراوان، افزایش تعداد وعده های غذایی به ۴ تا ۶ وعده با حجم کمتر برای تامین حرکت آزادانه دیافراگم، پرهیز از غذای نفاخ در جهت کاهش اختلال تنفسی می باشد.

فعالیت بدنی و پرهیز از بی تحرکی در اپیدمی کرونا:

در زمان فاصله گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی در میانسالان از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، بی تحرکی و نشستن طولانی مدت نیز اثرات ناگوار و مخرب بر سلامتی دارد و می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و... گردد. از سوی دیگر، فعالیت بدنی باعث افزایش ایمنی بدن در مقابل بیماری کرونا و هم چنین کاهش استرسهای ناشی از این بیماری مهلک می شود.

باید بدانیم:

- * انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی تحرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند.
- * این موضوع نیز اهمیت دارد که انجام فعالیت بدنی و ورزش لازم نیست حتما در زمین بازی یا کوچه و خیابان یا در دل صحرا و دامن طبیعت باشد، در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیز می توان فعال بود.

یا ممنوعیت دارد ، یا دسترسی اقتصادی ندارد ، یا ویتامین مورد نظر در مواد غذایی مصرفی روزانه به اندازه کافی موجود نیست می تواند از سبزیجات و میوه های جایگزین ارزان قیمت یا مصرف مکملها یا کاشت محصولات در منزل استفاده کند . همچنین با توجه به اینکه در صورت ابتلا ی یکی از اعضای خانواده به بیماری خفیف کرونا ممکن است لازم باشد در منزل بستری یا ایزوله شود، باید دسترسی به مواد غذایی دوره بیماری به اندازه کافی فراهم باشد.

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از بیماری کرونا و تقویت سیستم ایمنی در افراد مبتلا :

* دریافت کافی ریز مغذی های موثر بر تقویت سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، B6، E، D، روی، منیزیم، سلنیم از طریق مصرف گروههای غذایی (گوشت، مرغ و ماهی و تخم مرغ، حبوبات، سبزیجات و میوه ها، آجیل و...)



- * مصرف مایعات کافی مانند آب ، آب میوه ها ، چای و...
- * مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف بارنگهای متنوع و به ویژه خانواده کلم
- * استفاده از مکمل های تجویز شده توسط پزشک از قبیل ویتامین D
- * استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات همراه با منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن
- * پرهیز از مصرف فست فودها، گوشت های فرآوری شده

مقدمه: گروه سنی میانسال (۶۰-۳۰ سال) به دلیل مسئولیت خانوادگی و اجتماعی ، محافظت از سایر افراد خانواده (کودکان ، سالمندان و...) ، شاغل بودن و... یکی از گروههای سنی مهم در جامعه هستند. اغلب این گروه والدین بوده و مرگ و میر، ناتوانی و رفتارهای آنها، همه ابعاد سلامت خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد و خطرات تهدید کننده سلامتی آنان، بر سلامت سایر گروهها ی سنی در خانواده نیز موثر است .

اگر شما در این گروه سنی قرار دارید ، زمان آن رسیده که در شرایط اپیدمی کووید ۱۹ بیشتر به وضعیت سلامتی خود اهمیت دهید. اگر به سلامت خود بی توجه باشید ، خیلی زود فرسودگی ، ناتوانی ، درد ، استرس ، افسردگی و بیماری به سراغتان می آید.

در نتایج بررسی های انجام شده در اپیدمی کووید ۱۹ میانسالان بیشترین میزان ابتلا و بستری را داشته اند و به همین دلیل توجه به شیوه زندگی سالم و رعایت پروتکل های بهداشتی ضروری و مهم به نظر می رسد .

تغذیه در میانسالان در دوره اپیدمی کرونا:

میانسالان بخصوص زنان میانسال مسئولیت مدیریت تغذیه خانواده را به عهده دارند. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم ایمنی میانسالان و اعضای خانواده آنها کمک نمی کند. اگر میانسالی برای خوردن مواد غذایی خاصی محدودیت





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی پرینده
معاونت بهداشتی



پیشگیری از استرس و اضطراب در اپیدمی کرونا با :

- * استراحت و خواب کافی (حداقل ۸-۶ ساعت در شبانه روز)
- * استفاده از مواد غذایی سالم
- * داشتن فعالیت بدنی مطلوب (حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در روز)
- * انجام فعالیت‌های هنری و سرگرم کننده از جمله دیدن فیلم ، گوش کردن موسیقی ، خطاطی ، نقاشی و....
- * انجام فرائض دینی نماز ، دعا و نیایش و...
- * برقرار کردن ارتباط با دوستان ، آشنایان و سایر اعضای خانواده از طریق تلفن ، کانالهای مجازی و...
- * پرهیز از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به بیماری
- * مراقبت از خود و سایر اعضای خانواده با رعایت نکات بهداشتی (شستن مکرر دست ها ، رعایت فاصله گذاری ، ضدعفونی سطوح آلوده ، ماسک زدن در تجمعات و اماکن عمومی و...)

میانسال گرامی ، با شیوه زندگی سالم (تغذیه سالم ، فعالیت بدنی مطلوب ، عدم استعمال دخانیات ، آرامش روحی و روانی) سیستم ایمنی خود را در برابر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ تقویت کنید .

منابع : * دستورالعمل حمایت های تغذیه ای در بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به COVID-19غذیه بالینی گروه درمان بیماری های * مجموعه شیوه زندگی سالم میانسالان - جلد ۲ - فعالیت جسمانی * مجموعه تمرینات ورزشی محیط کار برای میانسالان * گزارش موسسه ملی تحقیقات در خصوص دخانیات و کووید ۱۹

داشته و دشوارتر از ریه های طبیعی تمیز می شوند. و این ترشحات مخاطی موجب انسداد ریه ها شده و سیستم تنفس فرد را مستعد آلوده شدن می کند .
* مصرف دخانیات بر سیستم ایمنی نیز موثر است و مبارزه بدن با عفونت را دشوارتر می کند.



شیوع بیماری کووید ۱۹ احساس ضرورت برای ترک سیگار را افزایش می دهد و دلایل کافی وجود دارد که ترک سیگار در طول پاندمی کووید ۱۹ می تواند شانس مبارزه با ویروس را افزایش دهد.

سلامت روان در اپیدمی کرونا :

همانطور که می دانید این روزها خیلی از افراد جامعه به دلیل ترس از ابتلا به ویروس کرونا دچار اضطراب، بی قراری، دلهره، ترس از بیمار شدن و یا نگرانی از مرگ خودشان و یا عزیزانشان می شوند. به یاد داشته باشیم بروز این علائم و واکنشها در افراد طبیعی است ، در مواردی که شدت این علائم منجر به مشکلات روانی شدید و افت عملکرد افراد شود؛ نیاز به دریافت خدمات سلامت روان وجود دارد.

علائم و نشانه های استرس در اپیدمی کرونا:

ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی مثل: تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره، کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بیحوصلگی، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، تپش قلب، احساس نا امیددی و غمگینی، اشتغال ذهنی در مورد مرگ خود و یا نزدیکان



از همین امروز شروع کنید. با تمرینات ورزشی ساده از جمله پیاده روی، نرمش ، انجام حرکات کششی و ... از بی تحرکی و نشستن طولانی مدت اجتناب کنید.

مخاطرات استعمال دخانیات در اپیدمی کرونا :

ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی است که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شود. عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت)می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این خصوص این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیر شدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و نپایر آن) ، می تواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار باشد؟

به دلایل زیر مصرف دخانیات هنگام ابتلا به کرونا، علائم بسیار شدیدتر و کشنده تری ایجاد می کند:

- * دود ناشی از دخانیات مانع از رسیدن اکسیژن به ریه ها می شود. بنابراین به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت.
- * ریه ها در مصرف کنندگان دخانیات آسیب می بیند و نمی تواند عملکرد مناسب خود را انجام دهد. به همین علت، این افراد از نظر ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی در معرض خطر بالاتری قرار دارند.
- * ریه های مصرف کنندگان دخانیات، ترشحات مخاطی بیشتری تولید کرده و ریه ها ضخامت بیشتری



شیوه زندگی سالم در اپیدمی کووید ۱۹ (ویژه میانسالان)

مدیریت سلامت خانواده ، جمعیت و مدارس
گروه سلامت میانسالان - سالمندان - سال ۱۳۹۹