به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان ایرانی (۳۰– ۲۴) مهر ۱۳۹۹
شعار هفته : سلامت زنان در دوران کرونا

زنان، کووید ۱۹ و سبک زندگی سالم

پاندمی کووید -۱۹ از زمان پیدایش چالش‌های متعددی را پیش روی افراد و جوامع قرار داده است. تغییر شرایط زندگی و فاصله‌گذاری اجتماعی، مشکلات روحی روانی ناشی از استرس بیماری، تعطیلی مدارس – دانشگاهها- مراکز ورزشی و تفریحی، همه و همه بر سبک زندگی ما تاثیر خواهند گذاشت. سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماری‌های متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های ریوی و بیماری‌های دیگری را فراهم می‌کند. این بیماری‌ها نه تنها به خودی خود به فرد آسیب می‌زنند، بلکه عوامل خطر و عوارض ابتلا به کووید۱۹ را نیز افزایش داده، پیش‌آگهی بدتری برای مبتلایان رقم می‌زند.
سبک زندگی جنبه‌های مختلفی دارد که از آن میان به تغذیه، فعالیت فیزیکی، بهداشت فردی، الگوی خواب، پرهیز از مصرف دخانیات و مواد، روابط دوستانه و خانوادگی مناسب اشاره کرد.
چاقی و دیابت از مهمترین عوامل خطرساز برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ هستند، بر طبق یک مطاله از بانک جهانی، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰) احتمال بستری شدن بعلت کووید ۱۹ را دو برابر می‌کند . برای مقابله با چاقی ، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم.
زنان نه تنها برای خود بلکه برای کل افراد خانواده، تعیین کننده الگوی تغذیه هستند. تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می‌شود که بتواند در مجموع املاح، ویتامین، پروتئین و سایر نیازهای بدن را تامین کند. مواد غذایی مختلف هر یک برای اندام‌های خاصی مفید هستند و مصرف جامع از این مواد باعث می‌شود تا نیاز روزانه به مواد و املاح مختلف تامین شود. یک برنامه غذایی سالم، برنامه روزانه ایست که مواد غذایی از هر یک از دسته‌های غذایی زیر با رعایت نسبت لازم در آن گنجانده شده باشد.

- نان و غلات،
- میوه‌ها و سبزیجات،
- شیر و لبنیات،
- گوشت و تخم مرغ و حبوبات،
- چربی‌ها

بدیهی است که میزان نیاز به همه این گروه‌ها یکسان نیست و از بالا به پایین میزان نیاز روزانه به هر یک از این مواد کم می‌شود.
نوشیدن آب کافی روزانه (۸ لیوان در روز)، استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (حداقل روزانه دو لیوان شیر)، مصرف ماهی حداقل دوبار در هفته، پرهیز از مواد غذایی سرخ شده و فست فودها و نوشابه‌های گازدار، استفاده

از روغن مایع گیاهی، و گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک مواردی است که برای داشتن تغذیه سالم باید در نظر گرفته شود.

هرچند مکمل‌ها نیز می‌توانند مواد مورد نیاز بدن را تامین کنند اما مصرف غذای سالم از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است و باید سعی شود با مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای سالم این مواد برای بدن تامین گردد. در حال حاضر مطالعه مستندی که نشان دهد انواع مکمل‌ها نقشی در پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس جدید (کووید ۱۹) داشته باشند، وجود ندارد ولی بطور مشخص کمبود پروتئین، ویتامین دی، ویتامین سی، ویتامین آ و سلنیوم در ناتوان کردن سیستم ایمنی برای مقابله با هر عفونتی دخیل هستند. پس توصیه به مصرف این مکمل‌ها تنها در افراد با کمبود ریز مغذی‌ها توصیه می‌شود. همواره باید مراقب اثرات سوء مصرف بیش از اندازه این مکمل‌ها بود. اغلب افراد با تغذیه سالم نیاز به مکمل ندارند.

فعالیت بدنی :

در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی، می‌تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و ....گردد. ازسوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل کووید ۱۹ بالا می‌برد؛ همچنین در کاهش استرس‌های ناشی از کرونا موثر است. این یک واقعیت است که در دوران مبارزه با ویروس کووید ۱۹ مجبوریم در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در امان نگاه داریم. در این حالت بسیاری از فعالیت‌هایی که تاکنون انجام می‌داده‌ایم مانند فعالیت‌های ورزشی و تفریحی دسته جمعی، گردش در طبیعت، سفر و پیاده روی همراه دوستان و آشنایان و ... محروم می‌شویم و به برنامه‌هایی روی می-آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، کتابخوانی و ...که اگر به همه ابعاد سلامت خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه‌نشینی مبتلا به اختلال مهم کم‌تحرکی شویم که می‌تواند سرمنشاء بسیاری از مشکلات سلامتی باشد. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، بی‌تحرکی و نشستن طولانی مدت سم مهلکی است که به اندازه استفاده از یک پاکت سیگار در روز می‌تواند ضربه‌های جبران ناپذیر به سلامتی وارد آورد. مهم است بدانیم که انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی‌تحرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. حتی تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می‌تواند 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 دامن طبیعت باشد، در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیز می‌توان فعال بود.

توجه: فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملتری است که شامل موارد زیر می‌باشد و لازم است ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی مد نظر قرار گیرد. در صورتی که زندگی افراد در دوره خانه‌نشینی بیماری کرونا، بی‌تحرک نیست و امادگی و امکان انجام برنامه ورزشی کاملتری را دارند، همه موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

- فعالیت هوازی

فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می‌کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می‌توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. می‌توان با جمع دوره‌هایی که حداقل ۱۰دقیقه یا بیشتر طول می‌کشند، تا حداقل۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.

- تمرینات کششی و انعطاف پذیری

این تمرینات سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می‌گردد.

- تمرینات قدرتی

ای نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه‌ها یا کش‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می‌شود.

توصیه می‌شود در این روزها که در خانه به سر می‌بریم، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیریم، انجام بسیاری از فعالیت‌های ورزشی بخصوص حرکات کششی یا قدرتی در منزل امکان پذیر است. از نشستن طولانی مدت و بی‌تحرکی پرهیز کنید. از سبزیجات و میوه جات با رنگ‌های متنوع در برنامه غذایی روزانه استفاده کنیم. از مصرف مواد قندی، نشاسته‌ای، چربی، شیرینی‌جات در حجم زیاد پرهیز کنیم. به میزان کافی از مواد غذایی پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، ماهی و انواع گوشت استفاده کنیم.

تهیه کننده : اعظم گرشاسبی مسئول واحد آموزش وارتقا سلامت شهرستان کرمانشاه
منبع : راهمنای کشوری سلامت زنان در دوره کرونا

هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا) - ۱۳۹۹

سلامت زنان در دوره کرونا

National women's health week- Iran-2020