

هفته سلامت بانوان ایران (سبا) ۳۰-۲۴ مهرماه ۱۴۰۰

"زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا"

دوشنبه ۲۶ مهر: زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا

محورها: (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)



تغذیه سالم:

تغذیه مناسب نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد. افرادی که یک رژیم غذایی متعادل مصرف می کنند، سیستم ایمنی قوی تر و خطر کمتری برای ابتلا به بیماری های مزمن و عفونی دارند. حفظ و ارتقای وضعیت تغذیه مطلوب، باید بخشی از استراتژی های پیشگیری از کووید ۱۹ باشد تا افراد و جامعه در برابر این بیماری مقاومت کنند. یک رژیم غذایی سالم و متعادل، نقشی کلیدی در افزایش ایمنی و پیشگیری از بیماری های مزمن غیرواگیر دارد که عامل خطر مرگ و میر بیشتر ناشی از کووید ۱۹ هستند. با توجه به نقش تغذیه در حفظ سلامتی، ارتقای ایمنی و مقاومت در برابر بیماری ها، انتخاب صحیح مواد غذایی و مدیریت تغذیه افراد خانواده اهمیت می یابد. افراد میانسال به ویژه زنان میانسال در بیشتر خانواده ها مسئولیت مدیریت تغذیه را بر عهده دارند و لازم است موارد زیر در انتخاب، تهیه و پخت مواد غذایی مورد توجه قرار گیرند.

- گروه های مختلف غذایی باید به میزان توصیه شده از هر کدام بر اساس هرم غذایی روزانه استفاده شوند. این گروه ها شامل نان و غلات (۱۱-۶ واحد)، سبزی ها (۵-۳ واحد)، میوه ها (۴-۲ واحد)، انواع گوشت و تخم مرغ (۲-۱ واحد)، مغزها و حبوبات (۱ واحد) و شیر و لبنیات (۳-۲ واحد) می باشند.
 - هر روز غذاهای تازه و فرآوری نشده مصرف نمایید.
 - برای میان وعده، سبزی های خام و میوه تازه را انتخاب کنید و سبزی ها و میوه ها را بیش از حد نپزید؛ زیرا منجر به اتلاف ویتامین های مهم می شود. در صورت استفاده از سبزی ها و میوه های کنسرو شده یا خشک، انواع بدون نمک یا شکر را انتخاب کنید.
 - مقادیر متعادل از روغن و چربی استفاده کنید.
 - چربی های غیر اشباع (مانند ماهی، مغزها، روغن های زیتون؛ سویا؛ کانولا؛ آفتابگردان و ذرت) مصرف کنید و استفاده از چربی های اشباع (مانند گوشت های چرب، کره، روغن نارگیل، خامه، پنیر و روغن های جامد) را محدود کنید.
 - از گوشتهای فرآوری شده (مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ...) به دلیل محتوای زیاد چربی و نمک پرهیز نمایید.
 - کمتر نمک و شکر مصرف کنید.
- روزانه کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) نمک مصرف کنید و از انواع ید دار استفاده نمایید

در زمان پخت و آماده سازی غذا، مقدار نمک و طعم دهنده های دارای نمک فراوان (مانند سس سویا) را محدود کنید از غذاهای حاوی نمک و شکر فراوان (مانند اسنک ها) پرهیز کنید. به جای اسنک های شیرین مانند انواع شیرینی، کیک، شکلات و کوکی، از میوه های تازه را انتخاب کنید

دریافت نوشیدنی های گازدار و سایر نوشیدنی ها حاوی شکر (آب میوه ها، کنسانتره آب میوه ها و شیرها، شیرهای طعم دار شده) را محدود کنید

هر روز مقدار کافی آب بنوشید.

هر روز ۱۰ - ۸ لیوان آب بنوشید. آب برای حیات ضروری است. مواد مغذی را در خون منتقل می کند، دمای بدن را تنظیم می کند، مواد زائد را دفع میکند و مفاصل را روان می سازد.

آب بهترین انتخاب است، اما می توانید از سایر نوشیدنی ها و میوه ها و سبزیهای آبدار مانند آب لیموترش (رقیق شده در آب و شیرین نشده)، چای و قهوه استفاده کنید. از مصرف بیش از حد قهوه بپرهیزید و آبمیوه های شیرین، شیرها، کنسانتره آب میوه ها، نوشیدنی های گازدار و تمام نوشیدنی های دارای شکر را مصرف ننمایید.

بیرون از منزل غذا نخورید

در خانه غذا بخورید تا میزان تماس شما با سایر مردم و احتمال قرار گرفتن در معرض کووید ۱۹ کاهش یابد. پیشنهاد می شود حداقل یک فاصله یک متری را با سایر افراد حفظ نمایید. در مکان های شلوغ مانند رستوران ها و کافه ها امکان حفظ این فاصله همیشه میسر نیست. قطرات تنفسی افراد آلوده روی سطوح و دست های مردم می نشیند و به علت مراجعه تعداد زیاد افراد، نمی توان انتظار داشت که دست ها به طور مرتب و به اندازه کافی شسته می شوند و سطوح، سریع و به میزان لازم تمیز و ضد عفونی می شوند.

فعالیت بدنی :

همه گیری کووید ۱۹ موجب در خانه ماندن بسیاری از افراد و افزایش فعالیت های نشستنی شده است. انجام همان فعالیت های ورزشی مانند شرایط قبل از بیماری دشوار شده و این دشواری برای افرادی که به طور معمول فعالیت بدنی کافی نداشته اند، بیشتر است.

اما حتی در این زمان نیز، انجام هر اندازه فعالیت بدنی برای تمام گروه های سنی بسیار ضروری است. انجام ۳-۴ دقیقه حرکات ورزشی سبک مانند راه رفتن یا حرکات کششی، بهبود گردش خون و فعالیت عضلانی را به همراه دارد.

فعالیت بدنی منظم هم برای بدن و هم روان مفید است. موجب کاهش فشار خون بالا شده و به کنترل وزن کمک می کند. خطر بیماری های قلبی عروقی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان های مختلف را کاهش می دهد که همه این بیماریها، می توانند آسیب پذیری بیشتری در برابر کووید ۱۹ ایجاد کنند.



میزان فعالیت بدنی توصیه شده در این شرایط مانند وضعیت قبل از بیماری است. انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوایی با شدت متوسط در ۳-۵ روز هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در ۳-۵ روز هفته یا ترکیبی از این دو در افراد بزرگسال توصیه می شود. حرکات قدرتی برای حفظ و ارتقای سلامت اسکلتی عضلانی در ۲ روز هفته و بیشتر نیز باید انجام شوند.

فعالیت جسمانی با شدت متوسط با افزایش سطح ایمنی و افزایش ظرفیت قلبی ریوی بر بیماری کووید ۱۹ تاثیر دارد. نتایج مطالعه صورت گرفته در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ نشان داد که بیمارانی که قبل از ابتلا بی تحرک بوده اند (صفر تا ۱۰ دقیقه

فعالیت جسمانی در هفته)، در مقایسه با بیمارانی که قبل از ابتلا به میزان توصیه شده (۱۵۰ دقیقه و بیشتر) یا کمتر (۱۱ تا ۱۴۹ دقیقه در هفته) فعالیت جسمانی داشته اند، خطر بیشتری برای بستری در بیمارستان، بستری در ICU و مرگ داشته اند. 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. حتی تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند. فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملتری است که شامل ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی است. در صورتی که زندگی افراد در دوره خانه نشینی بیماری کرونا، بی تحرک 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 می کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا ترد میل را در نظر گرفت. می توان با جمع دوره‌هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حداقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام شود.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری

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

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.

می توان از ابزارهای کمک آموزشی نظیر فیلم های فعالیت بدنی، نرم افزارهای ورزشی تلفن همراه در دسترس و سایر موارد برای انجام فعالیت بدنی استفاده کرد.

منبع:

"راهنمای برگزاری هفته ملی سلامت بانوان ایران ۱۴۰۰"، تهیه شده توسط اداره سلامت میانسالان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، مهرماه ۱۴۰۰