

# بهبود شیوه زندگی برای پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در دوران شیوع بیماری کرونا

جلسه سوم

ارائه دهنده:

دکتر عزیز کامران

- شیوع بیماری کرونا زندگی را برای خانواده‌ها در سراسر دنیا با چالش مواجه کرده است.

- خرید مواد غذایی با وحشت و هراس و اختلال در سیستم تامین غذا به معنی مشکل در یافتن بعضی از اقلام غذایی، سختی‌های بیشتری را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند.

- برای تعداد زیادی از افراد، بیکاری و از دست دادن درآمد، خرید مواد غذایی را نیز با چالش بیشتری روبرو می‌کند.

# تهدیدهای خانه نشینی در دوران کرونا:

روزهای ماندن در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال کرونا ویروس کووید ۱۹ می تواند فرصت بسیار خوبی برای تقویت عادات تغذیه ای صحیح و ترک عادات غذایی نامناسب باشد. به این ترتیب می توان تهدید را تبدیل به فرصت کرد.

از طرف دیگر فرصت های بدست آمده را نیز با سهل انگاری می توان به راحتی به تهدید تبدیل کرد!

برخی تهدیدهایی که قبل از خانه نشینی به جهت پیشگیری از شیوع و ابتلا به کرونا می توانست سلامت ما را به خطر بیندازد و احتمال اضافه وزن و چاقی را افزایش دهد عبارتند از:

- ۱. خرید مکرر فست فودها از رستوران های فست فود در روزهای تعطیل یا وسط هفته
- ۲. مصرف مکرر غذاهای آماده توسط کارمندان، دانشجویان یا حتی دانش آموزان
- ۳. مصرف نکردن یا مصرف محدود میوه ها و سبزیجات در وعده های غذایی که خارج از منزل صرف می شد (ادارات، دانشگاه، مدرسه و سایر محیط های کاری)
- ۴. نداشت وقت و فرصت کافی برای پرداختن به ورزش و توجه بیشتر به جنبه های مختلف سلامت خود
- ۵. نداشتن فرصت برای آشنایی با انواع غذاهای بومی کشورمان و تهیه و پخت غذاهای تکراری که در نتیجه خانواده را متمایل به استفاده از غذاهای رستورانی و فست فود می کند
- ۶. خرید و مصرف مکرر شیرینی ها و انواع شکلات و تغییر در فرهنگ جدید غذایی خانواده

- الزم است توجه ویژه ای برای پیشگیری از ابتال به این بیماری ها و کنترل بیماری ها در بیماران، در زمان ماندن در خانه که شیوه زندگی نسبت به گذشته دستخوش تغییراتی می شود مبذول شود.
- نگاهی به برخی تهدیدهای احتمالی سلامت در مدت زمان نامعین درخانه ماندن، ضرورت هوشیاری و برنامه ریزی برای پیروی از اصول صحیح شیوه زندگی را روشن می کند.
- اضافه وزن و چاقی یکی از عوارض احتمالی در خانه ماندن و بی تحرکی است. از طرف دیگر ابتلا به چاقی می تواند زمینه ساز بیماری های دیگر همچون دیابت و افزایش فشار خون گردد.
- رژیم غذایی مناسب در صورت همراهی با فعالیت بدنی منظم در منزل نقش بسیار مهمی در کاهش وزن افراد چاق، حفظ وزن متعادل و جلوگیری از بروز چاقی بر عهده دارد.

بههم خوردن کنترل فشار خون، چربی و قند خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا و یا دیابت و یا افرادی که زمینه این بیماریها را دارند نیز از تبعات بی تحرکی و تغذیه نامناسب می باشد. عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، بههم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری همه و همه عوامل خطری هستند که می توانند زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های نامبرده شوند.

در خصوص **دیابت**، ورزش منظم در دراز مدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع ۲ خواهد شد، بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند. ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود بنابراین نداشتن فعالیت بدنی در دوران خانه نشینی می تواند اثر منفی بر کنترل قند خون بیماران داشته باشد.

همچنین مطالعات زیادی نشان داده اند که ورزش منظم در کاهش **چربی خون** خصوصاً تری گلیسیرید بسیار موثر بوده و کلسترول خوب (HDL) را نیز افزایش می دهد.

- با پیروی از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب، داشتن برنامه ورزشی و فعالیت بدنی منظم در خانه، بروز و شدت عوامل خطرزای بیماری های قلبی عروقی و پرفشاری خون و نیاز به افزایش دوز مصرفی داروهای ضد پرفشاری خون را کاهش داده و از مرگ زودرس جلوگیری می کند. کاهش وزن و پرهیز از مصرف دخانیات و نوشیدنی های الکلی نیز به کاهش بیشتر فشار خون کمک می کنند.

- منظور از برنامه ورزشی منظم، حداقل پنج بار در هفته، هر بار حداقل سی دقیقه (مثل پیاده روی تند) و یا سه بار در هفته هر بار به مدت ۲۰ دقیقه فعالیتهای هوازی می باشد. اضافه کردن فعالیت بدنی، حتی چندین بار در روز در فواصل کوتاه، به افراد مبتال به اضافه وزن و چاقی کمک میکند تا کم کم وزنشان را کاهش دهند. بیماران مبتال به فشار خون بال، دیابت و چربی خون بال، عالوه بر تداوم مصرف داروهای خود زیر نظر پزشک معالج، الزم است در دوران ماندن در خانه از رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت خود پیروی نمایند.



## در زمان ماندن در خانه به مدت طولانی، چه رفتارهایی سلامت ما را تهدید می کند؟

برخی رفتارها و شرایط جدید که در زمان ماندن در منزل، در صورت پیروی نکردن از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی می تواند سلامت ما را تهدید کند عبارتست از:

۱. سفارش فست فود از رستوران های بیرون بر
۲. خرید یا سفارش نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی
۳. ترک عادت ورزش منظم در طول روز
۴. بی تحرکی بدلیل استفاده بیش از پیش از بازی ها و فیلم های کامپیوتری، تماشای تلویزیون و فضای مجازی
۵. تعطیلی برنامه کلاس های ورزشی در مکان های ورزشی و خارج از منزل
۶. نبود فضای مناسب برای پیاده روی و قدم زدن
۷. افزایش ریزه خواری بویژه در زمان تماشای تلویزیون ب مدت طولانی
۸. به هم خوردن نظم خواب و بیداری روزهای عادی بدلیل تعطیل شدن فعالیت های خارج از منزل
۹. دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز که سبب بهم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

## چگونه تهدیدها را تبدیل به فرصت کنیم؟

برای پیشگیری از این تهدیدها و استفاده از فرصت در خانه ماندن برای بهبود شیوه زندگی و حفظ و ارتقای سلامت، می توان به توصیه های زیر عمل کرد که لازم است علاوه بر افراد سالم، مورد توجه بیماران مبتلا به بیماری های غیرواگیر شایع نیز قرار گیرد:

۱. برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص
۲. مصرف حداقل دو وعده میوه در طول روز بعنوان میان وعده یا قبل از غذا در منزل
۳. مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا در منزل و به همراه اعضای خانواده
۴. در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری
۵. کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده نسبت به زمانهای فعالیت در خارج از منزل

۶. عدم سفارش فست فود از خارج از منزل
۷. مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی
۸. تهیه انواع شربت های کم شیرین خانگی با استفاده از انواع عرقیات
۹. غذا خوردن دور یک سفره در هر سه وعده غذایی اصلی و حتی میان وعده ها در زمان تماشای برنامه های تلویزیون و یا گفتگوهای خانوادگی
۱۰. فرصت پخت و پز غذاهای متنوع و حتی ساده در منزل با همکاری اعضای خانواده و آزمودن دستورهای آشپزی غذاهای متنوع با استفاده از کتب آشپزی و یا برنامه های آشپزی تلویزیون و یا فضای مجازی
۱۱. برنامه ریزی شخصی برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه های ورزشی در فضای مجازی
۱۲. برنامه ریزی برای ورزش های متنوع بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده

۱۳. همکاری و همراهی با اعضای خانواده در انجام برخی فعالیت ها در منزل همچون تهیه غذا، گلکاری و یا کاشت دانه انواع سبزی و صیفی در حیاط منزل، پشت بام یا گلدان های آپارتمانی
۱۴. فرصت گفتگوی بیشتر با اعضای خانواده، آشنا شدن بیشتر با مشکلات یکدیگر و اندیشه جمعی برای حل آنها
۱۵. داشتن برنامه منظم مطالعه (متون درسی برای دانش آموزان و دانشجویان، مطالعه آزاد متون الکترونیکی یا کتاب هایی که قبلا خریداری شده ولی فرصت مطالعه آن تا این زمان دست نداده)
۱۶. برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام
۱۷. پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و برهم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی

## منبع:

- دستورالعمل تغذیه و بهبود شیوه زندگی و راهکارهای پیشگیری و کنترل بیماری های  
غیرواگیر شایع در دوران فاصله گذاری اجتماعی و شیوع بیماری کرونا COVID-19