

کووید 19 و سبک زندگی سالم:

پاندمی کووید -19 از زمان پیدایش چالش های متعددی را پیش روی افراد و جوامع قرار داده است. تغییر شرایط زندگی و فاصله گذاری اجتماعی، مشکلات روحی روانی ناشی از استرس بیماری، تعطیلی مدارس - دانشگاه ها مراکز ورزشی و تفریحی، همه و همه بر سبک زندگی ما تاثیر خواهند گذاشت. سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماری های متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری های ریوی و بیماری های دیگری را فراهم می کند. این بیماری ها نه تنها به خودی خود به فرد آسیب می زنند، بلکه عوامل خطر و عوارض ابتلا به کووید 19 را نیز افزایش داده، پیش آگهی بدتری برای مبتلایان رقم می زند.

سبک زندگی جنبه های 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 - 19 هستند، بر طبق یک مطالعه از بانک جهانی، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از) 30 احتمال بستری شدن بعلت کووید- 19 را دو برابر می کند. برای مقابله با چاقی، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم.

تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می شود که بتواند در مجموع املاح، ویتامین، پروتئین و سایر نیازهای بدن را تامین کند. مواد غذایی مختلف هر یک برای اندام های خاصی مفید هستند و مصرف جامع از این مواد باعث می شود تا نیاز روزانه به مواد و املاح مختلف تامین شود. یک برنامه غذایی سالم، برنامه روزانه ایست که مواد غذایی از هر یک از دسته های غذایی زیر با رعایت نسبت لازم در آن گنجانده شده باشد.

← نان و غلات،

← میوه ها و سبزیجات،

← شیر و لبنیات،

← گوشت و تخم مرغ و حبوبات،

← چربیها

بدیهی است که میزان نیاز به همه این گروه ها یکسان نیست و از بالا به پایین میزان نیاز روزانه به هر یک از این مواد کم میشود.

نوشیدن آب کافی روزانه (8 لیوان در روز)، استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (حداقل روزانه دو لیوان شیر)، مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته، پرهیز از مواد غذایی سرخ شده و فست فودها و

نوشابه های گازدار، استفاده از روغن مایع گیاهی، و گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک مواردی است که برای داشتن تغذیه سالم باید در نظر گرفته شود.

هرچند مکمل ها 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 میوه ها، سبزیجات و غذاهای سالم این مواد برای بدن تامین گردد

. در حال حاضر مطالعه مستندی که نشان دهد انواع مکمل ها نقشی در پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس جدید (کووید 19) 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 مکمل ها تنها در افراد با کمبود ریز مغذیها توصیه میشود . همواره باید مراقب اثرات سوء مصرف بیش از اندازه این مکمل ها بود .اغلب افراد با تغذیه سالم نیاز به مکمل ندارند .در ایران با توجه به شیوع کمبود ویتامین دی، این ویتامین پس از بررسی در صورت نیاز توسط پزشک تجویز میشود.

در زمان فاصله گذاری 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، می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکت 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 19 بالا میبرد؛ همچنین در کاهش استرس های ناشی از پاندمی موثر است.

این یک واقعیت تلخ است که در دوران مبارزه با ویروس کووید 19 مجبوریم در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در امان نگاه داریم .در این حالت بسیاری از فعالیت هایی که تاکنون انجام می داده ایم مانند فعالیتهای ورزشی و تفریحی دسته جمعی، گردش در طبیعت، سفر و پیاده روی همراه دوستان و آشنایان و ... محروم می شویم و به برنامه هایی روی می آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه های اجتماعی، کتاب خوانی و... که اگر به همه ابعاد سلامت خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه نشینی مبتلا به اختلال مهم کم تحرکی شویم که میتواند سرمنشاء بسیاری از مشکلات سلامتی باشد . به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، بی تحرکی و نشستن طولانی مدت سم مهلکی است که به اندازه استفاده از یک پاکت سیگار در روز می تواند ضربه های جبران ناپذیر به سلامتی وارد آورد .مهم است بدانیم که 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 5 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 میتوان فعال بود.

توجه:

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کامل تری 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 خانه نشینی بیماری کرونا، بی تحرک نیست و آمادگی و امکان انجام برنامه ورزشی کامل تری 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 تردمیل را در نظر گرفت. می توان با جمع دوره هایی که حداقل 10 دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حداقل 30 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

این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا کش های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام میشود.

توصیه می شود در این روزها که در خانه به سر می بریم، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از

برنامه روزمره خود در نظر بگیریم، انجام بسیاری از فعالیت های ورزشی بخصوص حرکات کششی یا قدرتی در منزل امکان پذیر است. از نشستن طولانی مدت و بی تحرکی پرهیز کنید. از سبزیجات و میوه جات با رنگهای متنوع در برنامه غذایی روزانه استفاده کنیم. از مصرف مواد قندی، نشاسته ای، چربی، شیرینی جات در حجم زیاد پرهیز کنیم. به میزان کافی از مواد غذایی پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، ماهی و انواع گوشت استفاده کنیم.