

“زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا”

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی
گرامی باد



اداره سلامت میانسالان

روزنگار و محورهای هفته:

ایام	محورهای هفته
شنبه ۲۴ مهر	زنان و مدیریت اطلاعات در بحران کرونا (دریافت اطلاعات از منابع معتبر، تشخیص منابع معتبر از غیر معتبر، استفاده صحیح و انتشار اطلاعات در شبکه های مجازی)
یکشنبه ۲۵ مهر	زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا (مدیریت استرس، خشونت خانگی، روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارت های ارتباطی، حمایت همسران از یکدیگر، مدیریت سوگ ،)
دوشنبه ۲۶ مهر	زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)
سه شنبه ۲۷ مهر	زنان و سلامت اجتماعی در بحران کرونا (فقر - بیکاری - از دست دادن سرپرست خانواده - زنان سرپرست خانواده - فرصت کارآفرینی - آموزش راه اندازی کسب و کار در فضای مجازی برای زنان)
چهارشنبه ۲۸ مهر	زنان و سلامت باروری در بحران کرونا (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)
پنجشنبه ۲۹ مهر	زنان و واکسیناسیون بیماری کووید ۱۹ (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط - دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن)
جمعه ۳۰ مهر	زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا (حمایت از همسران و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)

زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا:





اداره سلامت میانسالان

زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا:

■ 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.

■ تغذیه مناسب نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد. افرادی که یک رژیم غذایی متعادل مصرف می‌کنند، سیستم ایمنی قوی‌تر و خطر کمتری برای ابتلا به بیماری‌های مزمن و عفونی دارند. حفظ و ارتقای وضعیت تغذیه مطلوب، باید بخشی از استراتژی‌های 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 بیماری‌های مزمن غیرواگیر دارد که عامل خطر مرگ و میر بیشتر ناشی از کووید ۱۹ هستند.



اداره سلامت میانسالان

زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا:

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



اداره سلامت میانسالان



هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۳-۵ واحد



میوه‌ها
۲-۴ واحد



نان و غلات
۶-۱۱ واحد



اداره سلامت میانسالان

زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا:

- 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.

زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا:

- 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

زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا:

■ هر روز مقدار کافی آب بنوشید.

هر روز ۸ - ۱۰ 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 پرهیزید و آبمیوه های شیرین، شیرها، کنسانتره آب میوه ها، نوشیدنی های گازدار و تمام نوشیدنی های دارای شکر را مصرف ننمایید.

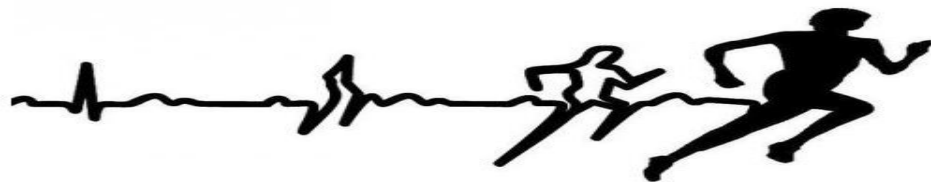
زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا:

■ 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



اداره سلامت میانسالان



فعالیت بدنی





■ همه گیری کووید ۱۹ موجب در خانه ماندن بسیاری از افراد و افزایش فعالیت های نشستی 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.



- انجام هر اندازه فعالیت بدنی برای تمام گروه های سنی بسیار ضروری است. انجام ۴ - ۳ 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، سکته 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 هوازی با شدت متوسط در ۵ - ۳ روز هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در ۵ - ۳ 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.

فعالیت بدنی



اداره سلامت میانسالان





فعالیت بدنی

■ 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 می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا ترد میل را در نظر گرفت. میتوان با جمع دوره هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول میکشند، تا حداقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.

■ تمرینات کششی و انعطاف پذیری

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

■ تمرینات قدرتی

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

زندگی در کف دستان توست که به آن

لبخند زنی

که بدنبالش

ندوی

زندگی در کف دستان توست، زندگی
زیباست.

شاد باشید

با تشکر

