

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# دانشگاه تربیت مدرس



دانشکده علوم پزشکی

گروه پرستاری

## خود مراقبتی در کرونا

با تمرکز بر مدیریت علائم و عوارض بیماری

تهیه و تنظیم:

دکتر فضل اله احمدی، دکتر عیسی محمدی، دکتر افسانه صدوقی اصل و صفیه فغانی

مرداد ۱۴۰۰



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	۱- مقدمه
۳	۲- خودمراقبتی
۵	۳- بیماری کرونا
۷	۴- پیشگیری از بیماری کرونا
۱۲	۵- علائم و عوارض کرونا
۱۷	۶- خود مراقبتی در تنگی نفس
۲۳	۷- خود مراقبتی در سرفه
۲۸	۸- خود مراقبتی در تب
۳۱	۹- خود مراقبتی در اختلالات گوارشی
۳۷	۱۰- خود مراقبتی در سردرد
۴۰	۱۱- خود مراقبتی در خستگی
۴۴	۱۲- خود مراقبتی در قرنطینه
۴۵	۱۳- خود مراقبتی در تغذیه
۴۹	۱۴- خود مراقبتی روانی

## در خانه بمانیم که منزل کانون اصلی مراقبت از خود است.

### **\*\*مقدمه**

بیماری و به تبع آن همه گیری ها در طول تاریخ حیات بشر با او همراه بوده است. همه گیری وقتی حالت پاندمیک (همه گیری جهانی) پیدا کند، فقط یک مشکل سلامتی نیست، بلکه یک چالش همه جانبه در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی و... در کل جهان و بشریت است. در حال حاضر بیماری کرونا یا کووید-۱۹ چنین وضعیتی پیدا کرده و تمام ابعاد زندگی انسانی درجهان را به چالش کشیده و یک بحران سخت و سرکش را ایجاد کرده است. این بیماری مثل هر بیماری ویروسی درمان یا علاج قطعی طبی و دارویی ندارد. تنها راه مقابله با این معضل، پیشگیری قبل از بروز بیماری، تقویت مقاومت و دفاع بدن در موقع ابتلاء به بیماری است. در این راستا یک اصل مسلم و توافق عمومی و جهانی، از بهترین راهبردهای مقابله و پیشگیری از بیماری "خود مراقبتی" است. خود مراقبتی یکی از معروف و ارزشمندترین رویکرد و یا مدل مراقبتی در سلامت خصوصا پرستاری است که در چند دهه اخیر راهبرد و مسیر پرستاران در ارزیابی مراقبت ها و انجام ایفای نقش حرفه ای آنهاست. در این راستا متن ذیل با استفاده از آخرین شواهد علمی و تجربیات، برای ترویج و گسترش خود مراقبتی در برابر بیماری کووید-۱۹ و کمک به عموم مردم برای خود مراقبتی با تاکید بر شناسایی و مدیریت علایم و عوارض بیماری تنظیم و ارائه گردید.

### **\*\*اهداف**

هدف از این راهنمای عمل کمک به انتخاب بهترین تصمیم برای سلامت خود، خانواده و دوستان نزدیک در همه گیری جهانی بیماری ویروس کرونا می باشد. این دستوالعمل شما را قادر خواهد نمود که:

- ۱- بهترین شیوه را برای محافظت از خود یاد گرفته و انتخاب کنید.
- ۲- بتوانید از خودتان مراقبت کنید.
- ۳- مراقبت های اساسی برای خانواده و دوستان تان را یاد بگیرید.
- ۴- راهنمای عمل برای زمان و کسانی که نیاز به مشاوره و ارائه مراقبت دارند خواهد بود.

### **\*\* خود مراقبتی یا "مراقبت از خود" چیست؟**

یک تعریف مورد توافق و مشترک شامل، توانایی فرد در حفظ و ارتقاء سلامتی، جلوگیری از بیماری، کنار آمدن با بیماری و ناتوانی با یا بدون حمایت یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی، مراقبت از خود شناخته می شود.

با این تعریف، مردم هزاران سال است که "مراقبت از خود" را انجام می دهند. مراقبت از خود مفهوم جدیدی نیست بطوری که از ابتداء مردم لزوماً سلامت خود را مدیریت کرده اند. در طول تاریخ، بین مردم الگوی غالب مراقبت های بهداشتی، مراقبت از خود در داخل خانواده، جامعه و محله بوده است. مردم خود مسئول سلامتی خود و خانواده خود بوده اند، زیرا خوداتکایی، یک نیاز و تمایل و آرزوی تقریباً جهانی بوده و هست. علیرغم این، مفهوم خود مراقبتی در مراکز علمی در رشته های مختلف پزشکی، پرستاری، روان شناسی و جامعه شناسی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات مختلف نشان می دهد مفاهیم مشابه مفهوم خودمراقبتی در مطالعات و رشته های دیگر به جای آن به کار برده شده اند؛ مفاهیمی مانند خودکارآمدی، خودپایشی، خودمدیریتی و مدیریت علایم از این دست هستند.

با شروع قرن نوزدهم و ادامه قرن بیستم، با کشف های علمی و پزشکی، پیشرفتهای فناوری در تشخیص، جراحی و داروها و توسعه مشاغل بهداشتی، انقلابی در مراقبت های بهداشتی ایجاد شد. در سال های اخیر محققان رشته های پزشکی اجتماعی، جامعه شناسی پزشکی، داروسازی اجتماعی و اقتصاد، مراقبت از خود را مورد تحقیق قرار داده اند. الگوی درمان محوری که در آن مردم امور درمانی و مراقبتی را به تیم های پزشکی واگذار می کرده اند، تامین کننده هدف پیشگیری نبوده و نیست. رویکرد درمان محوری با توجه به تغییر ماهیت بیماری ها و جمعیت سالمند در بعضی کشورها رویکردی با هزینه بالا است و با توجه به ارتقاء سطح تحصیلات، مردم تمایل به کنترل وضعیت بهداشتی خود دارند. یعنی با خودمراقبتی می توانند از بیماری های مزمن و نوبدید پیشگیری کنند. رویکرد قدیمی سیستم های بهداشتی که تمرکز بر ارائه خدمات درمانی دارند، کمتر با چالش ها و نیازهای بهداشتی قرن حاضر سازگار هستند؛ در نتیجه، در طول ۴۰ سال گذشته به دنبال بازگشت از مدل درمان محوری، تمایل بیشتری به سمت رویکرد مراقبت از خود نشان داده شده و می شود.

### **چرا مداخلات مراقبت از خود در طی همه گیری مانند کرونا مهم هستند؟**

گسترش وسیع، سریع و جهانی بیماری کرونا، کارآمدی و عملکرد جاری سیستم های بهداشتی کشورها را به چالش جدی کشانده است. در چالش مداخلات خودمراقبتی مبتنی بر شواهد علمی و با کیفیت می تواند جایگزین مهمی برای مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی باشد. از سوی دیگر برای این بیماری مثل هر بیماری ویروسی تاکنون درمان دارویی برای درمان آن کشف نشده و وجود ندارد. همچنین واکسن ها در آغاز راه هستند علیرغم تاثیر ارزشمند و قابل توجه در کاهش مرگ و میر، شواهد نشان می دهد در بروز و گسترش بروز و شیوع بیماری با توجه به تکرار موج های بیماری در جهان، تاثیر مورد انتظار را در ریشه کنی بیماری ایجاد نکرده است. مبتلایان به این بیماری دچار علایم و عوارض خفیف تا شدید می شوند که نیاز به بستری داشته و گاهی همراه با وضعیت شدید و وخیم نارسایی تنفسی و مرگ مواجه می شوند. لذا پیشگیری اولیه برای اینکه گسترش و همه گیری

بیماری کنترل و مدیریت شود و پیشگیری ثانویه در هنگام مراحل اولیه بروز بیماری و در وضعیت های خفیف و متوسط ابتلای به بیماری برای کاهش بار بستری و وخیم تر شدن شرایط بیماران و حتی کاهش مرگ و میر، بسیار ضروری و حیاتی است. لذا "خودمراقبتی" یک استاندارد طلایی و یک الزام است که می تواند جزء ارزشمند از یک سیستم بهداشتی و درمانی باشد که به خوبی عمل کند و به ویژه هنگامی که اقدامات و محدودیت های رفت و آمد و قرنطینه، دسترسی مردم به خدمات بهداشتی و دارویی را دشوارتر می کند، می تواند مفیدتر باشد.

### **آیا برای اقدامات خودمراقبتی نیاز به مراجعه به یک فرد متخصص می باشد؟**

مداخلات خودمراقبتی راهی را برای مدیریت سلامتی خود در خانه به افراد، خانواده ها و جوامع ارائه می دهد. برخی از اقدامات مراقبت از خود، مانند شستن دستها، انجام اقدامات بهداشتی تنفسی و کنترل بعضی از علایم و عوارض مثل تب که شما را در برابر بیماری و خطرات آن محافظت می کند، نیازی به دستور یک متخصص و پزشک ندارد. سایر مداخلات مراقبت از خود درمانی، مانند گرفتن نسخه برای درمان علائم شدیدتر نیاز به یک متخصص و پزشک دارد.

چنین حمایتی می تواند در طی این همه گیری به روش های مختلفی ارائه شود و به امکانات مراقبت های بهداشتی در محل زندگی شما بستگی دارد. به عنوان مثال، برخی از داروها بدون نسخه در داروخانه ها در دسترس هستند، یا مشاوره و اطلاعات مهم در دوران همه گیری می توانند از طریق تلفن یا سامانه های برخط ارائه شوند. برای اینکه اصول و اقدامات خود مراقبتی در کرونا را بهتر شناخته و عمل کرد لازم است ابتدا؟ توضیحی ساده در مورد ماهیت ویروس کرونا و رفتار و عملکرد آن را در طبیعت و بدن ارایه گردد. لذا بخش بعدی مطالب مختصری برای توضیح این موضوع می باشد.

### **\*\* بیماری کرونا یا کووید ۱۹:**

#### **ویروس کرونا چیست؟**

ویروس کرونا در کنار بقیه ویروس ها مثل ویروس های سرماخوردگی و انفلانزا از دسته میکروب ها و موجودات میکروسکوپی هستند که در محیط زندگی ما و در طبیعت بسیار وجود دارند و جز اکو سیستم حیات هستند. اندازه آنها کوچک، فقط ۱۰۰ نانومتر قطر دارند و در زیر میکروسکوپ های الکترونی قابل مشاهده هستند. ویروس کرونا ویروسی تقریباً کروی است و در سطح آن برجستگی های زیادی دارد.

ویروس کرونا یک رشته پروتئینی است که دارای یک غشا بیرونی منفرد است که چندین ژن را در بر گرفته است. حیات مستقل ندارند در سلولهای زنده دیگر مثل حیوان و انسان می توانند ادامه حیات دهند. جهش یا تغییر شکلهای آن آسان است زیرا ماده ژنتیکی آن RNA تک رشته ای است.

قبل از دسامبر ۲۰۱۹ یا دی ماه سال ۱۳۹۸ فقط شش نوع ویروس کرونا برای انتقال آلودگی به انسان شناسایی شده بود. چهار مورد از آنها علائم خفیف سرماخوردگی را در افراد ایجاد می کند و به طور کلی طی دو هفته بهبود می یابند. اما دو مورد دیگر عفونت های شدیدی هستند، می توانند بیماری های جدی تنفسی ایجاد کنند. یکی از آنها ویروس سندرم حاد تنفسی حاد نامیده می شود که باعث شیوع بیماری سارس در چین در سال ۲۰۰۳ شد. دیگری ویروس سندرم تنفسی خاورمیانه مرس نام دارد که اولین بار در سال ۲۰۱۲ در خاورمیانه یافت شد.

اولین بار ویروس کرونای جدید به عنوان علت ایجاد یک دسته ذات الریه در ووهان، مرکز استان هوئی چین شناخته شد. سازمان بهداشت جهانی این ویروس جدید را به عنوان nCoV-2019 و بیماری کرونا را به عنوان کووید ۱۹ (COVID-19) نام گذاری کرد. این ویروس کرونایی قبلاً هرگز در انسان یافت نشده بود. ویروسی بسیار مسری که دستگاه تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد. از فردی به شخص دیگر منتقل می شود. همه گیر زمانی اتفاق می افتد که ویروس جدیدی در سراسر جهان گسترش یابد. از آنجا که انسان در برابر ویروس جدید مصونیت دائمی نمی یابد و به راحتی از طریق تنفس به دیگران منتقل می شود، تعداد بیشتری از افراد بیمار می شوند.

### **ویروس کرونا چگونه گسترش یا انتقال می یابد؟**

افراد می توانند این ویروس را از دیگران گرفته و مبتلا به بیماری شوند. این بیماری در درجه اول از طریق قطره های کوچکی از بینی یا دهان از فردی به فرد دیگر منتقل می شود که در صورت سرفه، عطسه یا صحبت کردن، فرد مبتلا به دیگران انتقال داده می شود. این قطرات نسبتاً سبک هستند، مدتی در هوا معلق می مانند، در صورت

تنفس، عطسه و حرف زدن این قطرات ریز از افراد آلوده به ویروس، در هوا پخش شده و افراد نزدیک می توانند به کرونا مبتلا شوند. به همین دلیل مهم است که حداقل ۱/۵ تا ۲ متر از دیگران فاصله داشته باشید.

همچنین این قطرات می توانند روی اشیاء و سطوح اطراف فرد مانند میز، دستگیره در و نرده های دستی قرار گیرند. افراد می توانند با لمس این اشیاء یا سطوح، سپس لمس چشم، بینی یا دهان خود به این بیماری (به میزان کمتر از را تنفس) آلوده شوند. به همین دلیل مهم است که دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشوید و یا با محلول ضد عفونی کننده الکلی دست تمیز کنید. به نظر می رسد خطر ابتلا به کوید ۱۹ از مدفوع فرد آلوده کم است. در حالی که تحقیقات اولیه نشان میدهد که ویروس ممکن است در برخی موارد در مدفوع وجود داشته باشد، گسترش از طریق این مسیر ویژگی اصلی شیوع آن نیست. محققین و سازمان بهداشت جهانی در حال بررسی در مورد شیوع انتشار کوید ۱۹ و اطلاعات جدید منتشر خواهد شد. از آنجایی که احتمال این خطر وجود دارد، یک دلیل دیگری برای شستن مرتب دستها، بعد از استفاده از دستشویی و قبل از غذا می باشد.

### **آیا انسان می تواند از یک منبع حیوانی به کرونا یا کووید ۱۹ آلوده شود؟**

کرونا ویروس ها یک خانواده بزرگ ویروسی هستند که در حیوانات شایع است. گاهی اوقات، افرادی به این ویروس ها آلوده میشوند که ممکن است به افراد دیگر نیز سرایت کند. به عنوان مثال ویروس ایجاد کننده سارس با گربه های خاصی همراه بود و مرس توسط شترهای خاص منتقل میشود. اما احتمال انتقال کوید ۱۹ از طریق حیوانات تاکنون تأیید نشده است. برای احتیاط برای محافظت از خود، در هنگام بازدید از بازار حیوانات زنده، از تماس مستقیم با حیوانات و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید. اطمینان از روشهای ایمنی غذایی در همه زمان ها لازم است. لذا بهتر است تا از آلودگی غذاهای نپخته جلوگیری کنید و از مصرف محصولات حیوانی خام یا نپخته خودداری شود.

### **\*\* پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا:**

🌀 دستان خود را به طور مرتب بشوید و از تماس دست آلوده به صورت خودداری کنید.

در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، می توان از ژل های دستی با حداقل ۶۰-۷۰٪ الکل استفاده کرد.  
چگونه دستان خود را با آب و صابون بشویید؟

- ✓ دستان خود را با آب گرم خیس کرده و صابون بزنید.
- ✓ دستان خود را حدود ۲۰ ثانیه به هم بمالید تا صابون کف ایجاد کند.
- ✓ بالای دستان خود را بین انگشتان و زیر ناخن های خود بمالید.
- ✓ دستان خود را زیر آب روان بشویید. سپس دستان خود را با یک حوله تمیز یا حوله کاغذی خشک کنید.

🌀 هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با آرنج خمیده خود یا دستمال بپوشانید. دستمال های استفاده شده را درون سطل آشغال بسته قرار داده و دستان خود را بشویید.

🌀 اشیاء و سطوح مکرراً لمس شده را تمیز و ضد عفونی کنید. برای تمیز کردن سطح از مواد ضد عفونی کننده خانگی معمولی استفاده کنید.

🌀 دست ندهید و در صورت امکان روبوسی و تماس نزدیک برقرار نکنید.

🌀 برای کاهش انتقال و شیوع ویروس، فاصله اجتماعی حدود ۲ متر برای همه افراد توصیه می شود. فعالیت های اجتماعی را تا حد امکان از راه دور با کاهش تماس بین افراد بیمار و سالم انجام گردد. همچنین توصیه می شود برای محافظت از خود و خانواده و خصوصاً سالمندان و بیماران مزمن در برابر ابتلا به ویروس، رفت و آمده و دورهمی ها را کاهش دهید.

برخی از کارهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر است:

- ✓ تعداد افرادی را که روزانه در خارج از محل کار و خانه ملاقات می کنید کاهش داده و دست ندهید.
- ✓ در حالت ایده آل از حضور در تجمعات و خوابگاه های عمومی خودداری کنید. از مکانهای شلوغ پرهیز کنید.
- ✓ در صورت امکان در خانه از راه دور کار کنید.
- ✓ هنگامی که در محیط های شلوغ مانند حمل و نقل عمومی یا سوپرمارکت هستید، اقدامات محافظت شخصی را انجام دهید.

### **\*\* پوشیدن ماسک**

این ماسکهای یکبار مصرف ابزاری حیاتی در جلوگیری از انتشار ویروس هستند. میکروب ها و ویروس می توانند روی ماسک زندگی کنند. بنابراین فقط باید یکبار استفاده شود و سپس دور ریخته شود.



چه کسی باید از این ماسک استفاده کند؟

همه افراد در همه شرایط خارج از منزل و محل کار خصوصاً مراقب کنندگان از بیماران باید از ماسک استفاده کنند. مراقب باید هر زمان که از نزدیک (۲ متر یا کمتر) با فرد بیمار و سایر اعضای خانه در تماس است، از ماسک استفاده کند.

به طور کلی:

- در خانه‌ای که بیمار کرونا در آن وجود دارد، مهم است که همه از ماسک استفاده کنند تا از انتشار ویروس جلوگیری کند.
- اگر ماسک شما آسیب دیده یا کثیف شده است، یا اگر تنفس از طریق آن دشوار است، باید حداقل ۲ متر از فرد بیمار دور شوید، آن را برداشته، با خیال راحت دور بیندازید و یک ماسک جدید جایگزین کنید.
- همیشه قبل و بعد از استفاده از ماسک، پس از تنظیم آن، یا پس از لمس روی ماسک، دستان خود را بشویید.
- بیش از یک بار از ماسک یکبار مصرف استفاده نکنید.
- ماسک به اشتراک نگذارید. هر یک از اعضای خانه باید از ماسک های خود استفاده کند.
- روی ماسک را لمس نکنید، همان جایی است که میکروب ها را به خود می گیرد. فقط بندها و قسمت فلزی برای ثابت کردن روی بینی را لمس کنید.
- از زدن ماسک برای کودکان زیر ۲ سال خودداری کنید.
- از زدن ماسک برای کسی که در تنفس مشکل دارد، یا بیهوش یا ناتوان است، خودداری کنید.

### برای ماسک زدن

- ۱) دستها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه کاملاً با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
- ۲) بررسی کنید که قسمت جلوی ماسک رو به شما باشد. چین باید به دور از صورت و قطعه بینی شما در قسمت فلزی قرار گیرد.
- ۳) فقط حلقه های گوش را نگه دارید و آنها را یکی یکی مرتب و دور گوش خود بکشید.
- ۴) بینی و دهان خود را با ماسک بپوشانید، و اطمینان حاصل کنید که هیچ فاصله ای بین لبه ماسک و صورت شما وجود ندارد. مطمئن شوید که در پل بینی خود کاملاً راحت هستید. باید بتوانید نفس بکشید و با پوشیدن ماسک احساس راحتی کنید.

## برداشتن ماسک

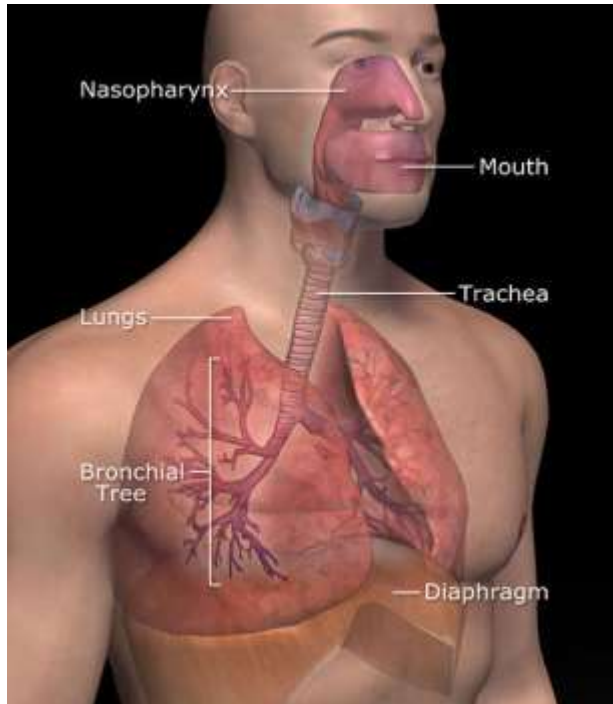
- ۱) قبل از برداشتن ماسک دستان خود را بشوید.
- ۲) سعی کنید به بخشی از ماسک که بینی و دهان شما را پوشانده است دست نزنید. ممکن است آلوده باشد.
- ۳) فقط با نگه داشتن بندها، ماسک را بردارید.
- ۴) ماسک را در یکی از کیسه های زباله مخصوص دور بریزید.
- ۵) سپس دستان خود را بشوید.

تا اینجا برای یادآوری و تاکید بیشتر، چند نکته کاربردی بسیار مهم که شاید فراوان شنیدید و عمل کردید در مورد پیشگیری اولیه یعنی اینکه چه کار کنیم به این بیماری مبتلا نشویم یا کمتر مبتلا شویم ارایه گردید. در بخش بعدی بیشتر بر پیشگیری ثانویه یا وقتی بیمار شدیم چه کار کنیم بیماری شدیدتر نشود، عوارض و مشکلات آن کمتر گردد و نیز زودتر بهبود یابیم. برای اینکه وارد این بحث شویم لازم است مختصری در مورد بیماریزای یا نحوه ایجاد بیماری ویروس کرونا مختصر توضیح داده شود.

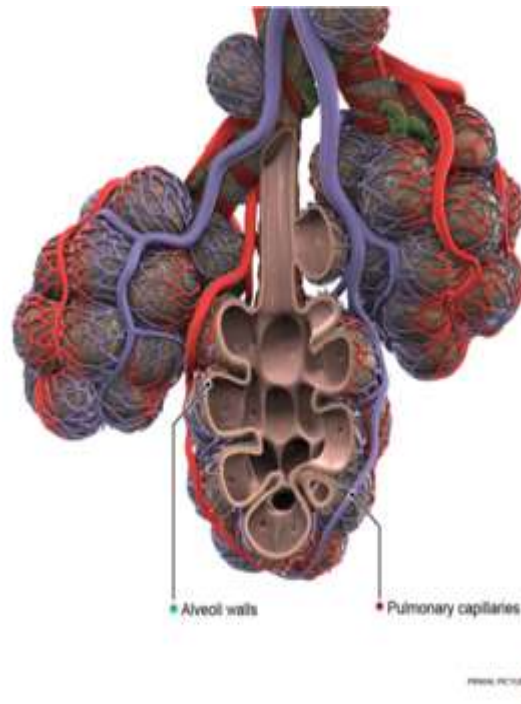
## **\*\* بیماری زایی ویروس کرونا**

هنگامی که ویروس در بدن قرار می گیرد، با غشای مخاطی که بینی، دهان و چشم را پوشانده تماس می گیرد و از طریق گیرنده مخصوص خود ( آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲)، مولکولی که داخل سلولهای ما را از طریق غشای سلول به خارج متصل می کند، وارد سلولهای راه هوایی سالم می شود و از سپس از همان سلول برای ساختن قطعات جدید ویروس استفاده می کند. ویروس ها ساختار سلولی (یا پیکر زنده) ندارند و فقط شامل عامل وراثتی (RNA) و یک پوشش هستند. در نتیجه این ویروس ها به تنهایی نه تنفس، نه تغذیه و نه تولید مثل می کنند. اما با ورود به سلول های بدن میزبان خود، کنترل سلول را به دست می گیرند و سلول را وادار به تکثیر ویروس می کنند، تکثیر چند برابر می شود و ویروس های جدید سلول های مجاور را آلوده می کنند. تا جایی که سلول می میرد و بدن سلولهای آسیب دیده توسط ویروس را با بافت نابجا، ضخیم و سفت جایگزین می کند. در نهایت این می تواند منجر به عارضه بد و غیرقابل برگشت به نام سفتی یا "فیبروز ریوی" شود، که در بعضی افراد مبتلا به کرونا دیده شده است. اگر ریه ها به شدت تحت تأثیر عفونت قرار بگیرند، این عارضه وخیم به احتمال بیشتر ایجاد می شود. در ادامه ویروس های بسیار زیادی هم که در سلول ساخته شده اند در بدن پخش می شوند.

دستگاه تنفسی ما مانند درختی وارونه است که تنه درخت همان نای است، در ریه های به شاخه های کوچکتر و کوچکتر تقسیم می شود. در انتهای هر شاخه کیسه های هوایی کوچکی وجود دارد که آلوئول نامیده می شوند. در اینجاست که اکسیژن وارد خون می شود و دی اکسید کربن خارج می شود (شکل های ۱ و ۲).



شکل ۱: ساختمان دستگاه تنفس



شکل ۲: حبابچه های هوایی (محل تبادل اکسیژن)

ویروس کرونا می تواند قسمت فوقانی یا تحتانی دستگاه تنفسی شما را آلوده کند. از مجاری تنفسی شما عبور می کند. همچنین پوشش مخاطی ریه می تواند تحریک شده و ملتهب شود. در برخی موارد، عفونت می تواند تا حد زیادی به حبابچه های هوایی (آلوئول) برسد. بسته به اینکه چه وسعت از ریه ها را درگیر و مبتلا کند، در سی تی اسکن مشخص و این میزان را به درصد درگیری ریه ها به عفونت (۱۵ یا ۲۰ درصد و بیشتر) بیان می کنند.

هنگامی که عفونت دستگاه تنفسی را درگیر می کند، سیستم ایمنی بدن با آن مقابله می کند. ریه ها و راه های هوایی متورم شده و ملتهب می شوند. این می تواند از یک قسمت از ریه شروع شده و به تمام قسمت های ریه به صورت دو طرفه گسترش یابد. برخی از افراد ممکن است با تولید یک واکنش ایمنی شدید (طوفان سلولهای آسیب رسان)، همراه با احتمال افزایش لخته شدن خون، به ویروس واکنش نشان شدید و غیرضروری نشان می دهند، همه اینها می تواند منجر به آسیب بافت ریه ها شود.

حدود ۸۰٪ افرادی مبتلا به کووید ۱۹، علائم خفیف تا متوسطی دارند. ممکن است سرفه خشک یا گلودرد داشته باشند. برخی از افراد مبتلا به ذات الریه شده، یک عفونت ریوی است که در آن حبابچه های هوایی ملتهب می

شوند. در ذات الریه، حبابچه های هوا در ریه ها ملتهب و با مایعات پر می شوند، توانایی آنها در گرفتن اکسیژن محدود شده و باعث تنگی نفس، سرفه و سایر علائم تنفسی می گردد. برای برخی از افراد، مشکلات تنفسی می توانند به حدی شدید گردد که نیاز به درمان در بیمارستان با اکسیژن یا حتی دستگاه تنفس مصنوعی داشته باشند. با پیشرفت ذات الریه در کووید ۱۹، بیشتر حبابچه های هوا پر از مایعاتی می شوند که از رگ های خونی ریز در ریه ها نشت پیدا می کند. سرانجام، تنگی نفس ایجاد شده و می تواند منجر به سندرم دیسترس حاد تنفسی یک نوع نارسایی حاد ریوی می باشد گردد. هنگامی که عفونت به جریان خون برسد و از طریق آن گسترش یابد می تواند باعث آسیب بافتی در هر کجای بدن شود.

دوره کمون بیماری متوسط ۴ تا ۵ روز است و در موارد اندک تا دو هفته هم گزارش گردید. البته در نوع جدید مثل دلتا در بعضی افراد کمتر هم گزارش شده است. ۸۰ تا ۸۵ درصد افراد ممکن است ویروس وارد بدن آنها شود و آزمایش PCR آنها هم مثبت باشد، ولی وارد مرحله بعدی بیماری یعنی بروز علائم و عوارض بیماری نشوند. اگرچه این افراد خودشان مشکلی نخواهند داشت اما به شدت می توانند برای دیگران خطرناک باشند. زیرا می توانند ناقل ویروس به دیگران باشند. اما در ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد پس از مدتی این ویروس از طریق تکثیر سریع، شروع به حمله به بافت و سلولهای میزبان در بینی و حلق نموده و سپس وارد ریه ها شده و می تواند عفونت حاد در دستگاه تنفس بصورت پنومونی یا ذات الریه ایجاد کند. حدود ۱۵ درصد آنها بیماری متوسط و شدید پیدا کرده و نیاز به بستری داشته و ۵ درصد آنها ممکن است نیاز به بستری در بخش ویژه و درمانهای حمایتی خاص داشته باشند. شایع ترین عارضه در بیماران کووید شدید پنومونی یا ذات الریه است. اما عوارض دیگر با احتمال کمتر شامل سندروم حاد دیسترس تنفسی، سپسیس، شوک سپتیک، نارسایی ارگانهای دیگر مثل کلیه ها، قلب با احتمال بیشتر در سن بالای ۷۰ سال و بیماریهای همراه یا زمینه ای می باشند. درصد کمی هم ممکن است دچار مرگ شوند.

وسعت و شدت پنومونی از فردی به فردی متفاوت است. این تفاوت به مقاومت و پاسخ دستگاه ایمنی بدن افراد بستگی دارد. افرادی که بدلائل مختلف مثل ابتلای به بیماریهای سرطان، دیابت و یا مصرف طولانی مدت داروهای ضعیف کننده ایمنی بدن مثل کورتن و شیمی درمانی، دفاع یا ایمنی آنها کاهش یابد ممکن است بیماری به سرعت در ریه ها پیشرفت کند و شدت یابد. همچنین ممکن است افرادی که هیچیک از این مشکلات را ندارد و بسیار سالم و سرحال هستند اما پاسخ شدید و غیرعادی ایمنی بدن به این ویروس موجب تشدید عارضه و وخیم شدن شرایط بیمار گردد. مشاهده مرگ و میر بعضی افراد جوان و سالم بدنبال این بیماری به این دلیل بر می گردد.

هر چه وسعت یا درصد درگیری ریه بیشتر باشد، عوارض و مشکلات و نیاز به مراقبت و درمان بیشتر خواهد. در حالت خفیف بیماری (داشتن علائم غیراختصاصی مثل تب و لرز و سرفه و سوزش گلو .... و عدم درگیری ریه و عدم کاهش اکسیژن خون) **نیاز به بستری ندارند و باید در منزل مراقبت شده و قرنطینه** باشند. تغذیه خوب (پرکالری و پرویتامین)، خواب مناسب، مصرف زیاد مایعات (در صورت نداشتن بیماری قلبی و محدودیت مصرف مایعات) و حفظ آرامش و دوری از استرس برای آنها توصیه می شود. البته افرادی که بیمار زمینه ای دارند باید به مرکز درمانی مراجعه و آنها بسته به شرایط برای بستری یا عدم بستری تصمیم می گیرند. در عین حال باید بیشتر و مرتب پایش و کنترل شوند.

اما بیماران متوسط و شدید (درگیری ریوی با علامت کاهش سطح اکسیژن) خصوصاً افراد پرخطر و دارای بیماری زمینه ای باید بستری شوند و نیاز دریافت اکسیژن و مراقبت های حمایتی بیشتر و نیز دریافت دارو در صورت لزوم خواهند داشت. در چنین شرایطی تاخیر در مراجعه و عدم شروع به موقع درمانهای مورد نیاز خطرناک بوده و غیرقابل جبران می باشد.

## **\*\* علائم و عوارض بیماری کرونا**

شایع ترین علائم عبارتند از:

- تب (دمای بالا بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد) یا لرز،
- سرفه (می تواند هر نوع سرفه ای، معمولاً خشک و گاهی حمله ای و شدید اما نه همیشه)،
- درد بدن، سردرد
- تنگی نفس و دیگر مشکلات تنفسی،
- خستگی
- از دست دادن حس های بویایی و چشایی،

علائم دیگری که کمتر شایع هستند و ممکن است برخی از بیماران را درگیر کند، گرفتگی بینی، التهاب ملتحمه، گلودرد، اسهال، از دست دادن طعم یا بو یا بثورات روی پوست یا تغییر رنگ انگشتان دست و پا است. این علائم معمولاً خفیف هستند و به تدریج شروع شوند یا حتی در بعضی افراد اولین علائم باشند.

افراد مسن و افرادی که دارای مشکلات پزشکی زمینه ای مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی و ریوی، دیابت یا سرطان هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری جدی قرار دارند. با این حال، هر کسی می تواند به کرونا مبتلا و به شدت بیمار شود. افراد در هر سنی که دچار تب بالا و مستمر بیش از ۳ روز یا سرفه

شدید می شوند ، مشکل تنفس / تنگی نفس، خستگی و بحالی مفرط و زیاد شوند بیش از ۳ روز ، یا از دست دادن هوشیاری و توان حرکت باید بلافاصله به دنبال مراقبت های پزشکی باشند.

اگر بیماران به درستی و به موقع مراقبت و درمان نشوند، پیشرفت بیماری می تواند دستگاه های حیاتی بدن از جمله دستگاه های تنفس و قلب را نارسا و تخریب نماید و منجر به مرگ آنها شود. عمدتاً مرگ و میر به دنبال این عوارض دیگر مثل سکته های قلبی و مغزی و غیره به وقوع می پیوندد. لذا مراقبت های حمایتی و درمان به موقع و کافی موجب کاهش شدت و دوره بیماری و نیز نجات جان بیماران حتی شرایط شدت بیماری می شود.

### سیر بیماری کووید ۱۹

سیر بیماری را می توان به مراحل زیر تقسیم کرد:

(۱) مرحله بدون علامت/قبل از بروز علائم

(۲) مرحله خفیف

(۳) مرحله متوسط

(۴) مرحله شدید

(۵) مرحله بحرانی

#### ۱- مرحله بدون علامت/قبل از بروز علائم

درصد این افراد بسیار زیادند و قابل شناسایی نیستند و تشخیص بیماری در این مرحله صرفاً با تست آزمایشگاهی RT-PCR است که در حین بیماریابی در افراد بی علامت در تماس نزدیک با افراد مبتلا به کووید ۱۹ و یا حین غربالگری از افراد بی علامت در مکان تجمعی ( نظیرخانه سالمندان، زندان و ...) صورت می گیرد. به همین دلیل زدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی برای همه الزامی است. این افراد نیز ممکن است این افراد بعد از مدتی علامت دار شوند.

#### ۲- مرحله خفیف

در این مرحله علائم خفیف بصورت تب کمتر از ۳۸ درجه، گلودرد با یا بدون سرفه های خشک، لرز، سردرد، از دست دادن حس چشایی و بویایی، تهوع، استفراغ، بی اشتها، اسهال، بدن درد، ضعف و خستگی مفرط است. ممکن است درگیری یا عفونت ریوی وجود داشته باشد. لذا در نوجوانان یا بزرگسالان ممکن است با علائم بالینی ذات الریه (تب، سرفه، تنگی نفس، تنفس سریع) اما بدون علائم پنومونی شدید باشد. در حالی که تشخیص را می توان بر اساس علائم بالینی انجام داد، تصویربرداری از قفسه سینه (رادیوگرافی و سی تی اسکن) ممکن است در

تشخیص و شناسایی یا رد درگیری ریوی کمک کند. در این مرحله علائم حیاتی (نبض، فشارخون و تعداد تنفس) پایدار است و عفونت تنفسی سطح اشباع اکسیژن خون طبیعی است می باشد. این علائم می تواند در هر فرد متفاوت باشد و هر بیمار یک یا چندین مورد از علائم را داشته باشد. عموماً فرد نیاز به بستری ندارد. بیشتر قادر خواهند بود در منزل مراقبت (خودمراقبتی) شوند.

### ۳- مرحله متوسط

در نوجوان یا بزرگسال با علائم بالینی ذات الریه (تب، سرفه، تنگی نفس، تنفس سریع) اما بدون علائم پنومونی شدید، از جمله اشباع اکسیژن خون شریانی بیشتر ۹۰ در هوای اتاق می باشد. همچنین علائم تب بیشتر از ۳۸ درجه، گلودرد با یا بدون سرفه های خشک، لرز، سردرد، از دست دادن حس چشایی و بویایی، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی، اسهال، بدن درد، ضعف و خستگی مفرط بیشتر از مرحله خفیف داشته باشند. این علائم می تواند در هر فرد متفاوت باشد و بیمار یک یا چندین مورد از علائم را داشته باشد.

### ۴- مرحله شدید

درگیری یا عفونت شدید ریوی وجود دارد. در نوجوان یا بزرگسال با علائم بالینی ذات الریه (تب، سرفه، تنگی نفس، تنفس سریع) به علاوه یکی از علائم: تعداد تنفس بیشتر ۳۰ بار در دقیقه؛ ناراحتی یا تنگی شدید تنفسی؛ یا اکسیژن خون شریانی کمتر از ۹۰ در هوای اتاق. همچنین تصویربرداری از قفسه سینه (رادیوگرافی و سی تی اسکن) ممکن است در تشخیص و شناسایی یا رد درگیری ریوی کمک کند.

### ۵- مرحله بحرانی

مرحله نارسایی حاد تنفسی است. ممکن است ظرف ۱ هفته پس از یک حمله بالینی قبلی (به عنوان مثال ذات الریه) یا علائم تنفسی جدید یا بدتر شدن شرایط بیمار آغاز و شناخته شود. در این مرحله نیز عموماً علائم بالینی دو مرحله قبلی ممکن است با شدت بیشتری وجود داشته باشد.

ملاک های ورود به این مرحله عبارتند از:

(۱) پیشرفت سریع علائم تنفسی به ویژه تشدید تنگی نفس

(۲) افزایش تعداد تنفس (افزایش تعداد تنفس بالای ۳۰ تا در دقیقه)

(۳) اشباع اکسیژن کمتر از ۸۸ درصد

(۴) افزایش درگیری بیش از ۵۰ درصد از ریه در سی تی اسکن

لازم به ذکر است که بروز انواع شدید بیماری در هر زمانی از سیر بیماری ممکن است رخ دهد و بروز آن الزاماً مستلزم طی همه مراحل قبلی نیست. هر یک شرایط زیر نیز می تواند نشانه وضعیت بحرانی باشد:

(۱) بروز علائم نارسایی تنفسی که علیرغم اکسیژن درمانی غیرتهاجمی اشباع اکسیژن کمتر از ۸۸ درصد باشد.

(۲) بروز نشانه های شوک

(۳) بروز نارسایی چند ارگانی

در این مرحله بیمار نیازمند مراقبت های ویژه است. همانطور که اشاره شد، بروز انواع شدید بیماری در هر زمانی از سیر بیماری ممکن است رخ دهد و بروز آن الزاماً مستلزم طی همه مراحل قبلی نیست.

### **\*\* بیماران نیازمند به ماندن و مراقبت در منزل**

پنج گروه اصلی که نیازمند مراقبت در منزل می باشند:

- ✓ افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا ویروس تماس نزدیک داشته اند (نیاز به قرنطینه)
  - ✓ کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار قرار گرفته باشند (نیاز به خود کنترلی)
  - ✓ افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند (نیاز به جداسازی)
  - ✓ افراد پرخطر با شرایط درمان سرپایی (نیاز به جداسازی)
  - ✓ بعد از ترخیص از بیمارستان برای پیگیری (نیاز به جداسازی)
- بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظر در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) مراجعه و علائم بیماری خود را ثبت نموده و یا پزشک و مرکز درمانی مراجعه نمایند.

### **علائم اورژانسی شامل:**

- تنگی نفس، تنفس دشوار و و پیش رونده
- خستگی و بیحالی مفرط و زیاد شونده بیش از ۳ روز
- تشدید سرفه های حمله ای یا بروز سرفه های خلط دار
- عدم قطع تب بیش از ۳ روز از شروع بیماری
- ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- کبودی لبها و صورت



## **\*\* خود مراقبتی با توجه به علائم و عوارض بیماری**

تاکنون درمان دارویی برای علاج یا شفای بیماری کرونا کشف و ارایه نشده است. بررسی ها نشان داده که داروهای موجود کم یا بی اثر بوده و فقط در شرایط خاص یا برای کاهش احتمالی شدت و پیشرفت بیماری یا برای پیشگیری از عفونت فرصت طلب دیگر که می تواند شرایط بیمار را بدتر کند تجویز می شوند. اصولا در همه بیمارهای عفونی ثابت شده که دفاع یا مقاومت طبیعی و خدادادی بدن موجب شفای بیماران می شود. اما آنچه بیشتر از دارو می تواند به کمک مقاومت بدن بیاید و شدت یا سرعت بیمار را کاهش داده و به بدن امکان دهد تا بر ویروس و عوارض بیماری غلبه کند، "مراقبت پرستاری" در شرایط سخت و شدید بیماری در بیمارستان و بخش های ویژه و یا "مراقبت از خود" در شرایط خفیف و متوسط اولیه توسط خود فرد و خانواده می باشد. در ذیل برحسب علائم و عوارض راهکارها و اقدامات مناسب مرتبط توضیح داده می شود.

## **\*\* خودمراقبتی در تنگی نفس و مشکلات تنفسی**

شایعترین عارضه خطرناک و کشنده بیماری کووید ۱۹ درگیری یا عفونت دستگاه تنفس است. پنومونی یا درگیری و عفونت منتشر بخش تحتانی دستگاه تنفس و بافت اصلی تنفس، جدی و شایعترین عارضه است که باعث بستری در بیمارستان یا بخش های ویژه و احتمالا مرگ و میر می شود. برای اهمیت این عارضه و مراقبت از مشکلات ناشی از این درگیری به توضیحات و شکل های ۱ و ۲ مجدد توجه گردد. شکل دو بخش اصلی عملکردی تنفس یعنی دسته ای از حبابچه های هوایی که اکسیژن در آن تبادل پیدا کرده و وارد خون می شود و دی اکسید کربن را خارج می کند را نشان می دهد. التهاب و عفونت در این بخش موجب تجمع خلط و انسداد در مجاری تنفسی و ضخیم شدن کیسه های هوایی شده و مانع تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن می شود. مهمترین خطر این حالت بروز نارسایی ریوی و کاهش شدید اکسیژن تنفسی است.

پس از التهاب تجمع سولهای دفاعی، ترشح موکوسی، سرفه و خلط در محل ضایعه یک مکانیسم دفاعی و لازم برای دفع بیماری است. اما تجمع زیاد و پایداری این شرایط موجب تشدید انسداد، تنگی نفس و مانع عملکرد حیاتی ریه ها می شود. لذا مراقبت ها و اقدامات لازم و حمایتی نظیر تخلیه ترشحات و خلط قبل از دادن اکسیژن ضروری و حیاتی است. **توجه داشته باشید که تنگی نفس شدید اغلب باعث اضطراب می شود که اضطراب هم می تواند باعث افزایش تنگی نفس شما شود. لذا حفظ آرامش بیمار بسیار مهم است.**

## **\*\* اقدامات خود مراقبتی برای کاهش تنگی نفس**

در خصوص اهمیت کمک به تنفس راحت و طبیعی این نکته قابل توجه هست. خداوند متعال دستگاه تنفسی فوقانی یعنی بینی و مسیر حلقی بینی را بگونه ای درست کرده که هوا در ضمن عبور از این قسمت گرم، مرطوب،

تمیز و خنک می شود. در چنین شرایطی هوای تنفسی وارد شده به بخش تحتانی تنفس یعنی ریه ها مطبوع و مفید می باشد. موقعی اهمیت این موضوع را حس می کنیم که به هردلیلی این عملکرد مهم بینی در دم مختل شود. مثلا به هر دلیلی مجرای بینی بسته و مسدود شود (سرماخوردگی شدید، ضربه و جراحی) یا در هوای سرد صبحگاهی می دویید و هوای تنفسی از طریق دهان هم بدون طی گذر از بینی وارد مجاری ریه ها شود، موجب تحریک و سوزش مجاری هوایی یا سینه ها می شود. چون هوای دمی گرم، مرطوب و تمیز نشده است. در شرایط بروز علائم کرونا که گاهی با علائم سرماخوردگی و گرفتگی بینی همراه است این مشکلات تشدید شده که اهمیت تهویه مناسب و استنشاق هوای مطبوع ضرورت پیدا می کند. لذا معتدل نگه داشتن هوای اتاق (۲۴ درجه سانتی گراد)، استفاده از بخور در شرایط خشک و تهویه هوای اتاق بیمار اهمیت پیدا می کند. بطور کلی در این رابطه به عنوان بخشی از مراقبت های حمایتی، موارد زیر ممکن است به کنترل تنگی نفس شما کمک کند:

- خنک نگه داشتن اتاق
- باز کردن پنجره یا درب، گردش هوا را بهبود ببخشید (از فن و پنگه استفاده نکنید زیرا این امر باعث گسترش عفونت می شود)
- تکنیک های آرام سازی اعصاب، تنفس و تغییر وضعیت بدن

تکنیک های تنفس کنترل شده شامل وضعیت قرار گیری، تنفس با لب های غنچه ای ، تمرینات تنفسی و تمرین تنفس هماهنگ است.

### **\*تکنیک قرار گرفتن در وضعیت مناسب**

قرارگرفتن در حالت های مناسب نشسته، ایستاده و درازکشیده به شما در بازشدن راه هوایی و تنفس راحت و اثربخش تر کمک می کند.

۱- به صورت عمود در یک صندلی راحتی بنشینید و هر دو دست را روی بازوهای صندلی یا بالشتک ها نگه دارید. بگذارید شانه ها پایین بیایند و شل شوند. کف پاها را روی زمین قرار دهید. این وضعیت محتویات شکمی را از قفسه سینه دور کرده و به پرده بین شکم و سینه امکان می دهد بیشتر و راحت تر باز شود و دم راحت و موثر انجام شود.



۲- روی یک صندلی بنشینید و اجازه دهید بدن شما به جلو حرکت کند. برای حمایت از شما ، هر دو دست خود را روی میز یا زانوهای خود قرار دهید.



۳- دراز بکشید و با بالش زیر بالاتنه قرار بگیرید.

بالشتک بالایی را برای حمایت از سر خود در گردن خود فرو کنید. بازوی بالای خود را روی بالشی که جلوی سینه شما قرار گرفته و پای بالایی خود را روی دیگری قرار دهید.



در وضعیت راحت خود، مچ دستان، انگشتان و فک خود را شل کنید.

### **\*\* تنفس لب غنچه ای**

تنفس لب غنچه ای می تواند به باز نگه داشتن طولانی تر مسیرهای هوایی کمک کرده و جریان هوای ورودی و خروجی از ریه ها را تسهیل کند. تنفس لب غنچه ای را می توانید به روش زیر انجام دهید:

- صاف بنشینید - وضع اندامی خوب می تواند به حرکت بهتر ریه کمک کند.

از طریق بینی به آرامی و کنترل شده نفس عمیق بکشید. شبیه زمانی که قصد بوسیدن فرد دیگری را دارید، لب های خود را به شکل غنچه درآورید.

عمل بازدم را از طریق دهان و لب های غنچه شده انجام دهید. در حالت ایده آل، عمل بازدم باید دو برابر طولانی تر از عمل دم باشد. شما می توانید با تمرکز بر گذر زمان (شمارش ذهنی) این کار را انجام دهید. به عنوان مثال، عمل دم را طی ۵ ثانیه و عمل بازدم را طی ۱۰ ثانیه انجام دهید.

برای افرادی که از نظر بدنی زیاد فعال نیستند و شاید عضلات تنفسی خود را به طور مکرر تمرین ندهند، تنفس لب غنچه ای ممکن است فواید خاص دیگری را به همراه داشته باشد.

\* شل شدن و افتادن شانه ها حالت "خمیده" را که همراه با اضطراب است کاهش می دهد.

\* نشستن به صورت قائم باعث حداکثر تهویه می شود و انسداد راه هوایی را کاهش می دهد.

نشان داده شده است که خم شدن به سمت جلو با بازوهای که توسط صندلی یا زانوها و قسمت بالای بدن پشتیبانی می شود، باعث بهبود ظرفیت تهویه می شود. هدف از آموزش مجدد تنفس این است که به شما کمک کنیم تا حس کنترل خود را بازیابید و قدرت عضلات تنفسی را بهبود بخشید. فیزیوتراپیست ها و متخصصان پرستاری بالینی به بیماران در یادگیری نحوه انجام این کار کمک می کنند (آموزش می تواند از راه دور به وسیله رسانه یا موبایل هم انجام شود).

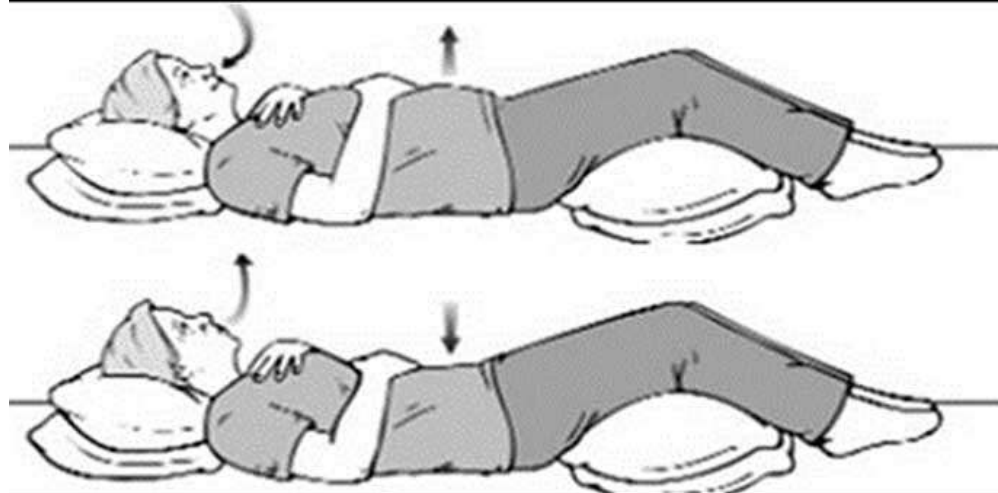
### **\* تنفس شکمی**

این نوع تمرین تنفسی به بهبود شرایط انقباض و انبساط ریه ها کمک می کند. به طور خاص، تنفس شکمی بر تقویت عضله دیاфраگم متمرکز است که امکان یک تنفس عمیق را برای شما فراهم می کند.

تنفس شکمی را می توانید به روش زیر انجام دهید (به شکل پایین توجه کنید):

- دست یا یک جسم سبک وزن را روی شکم خود قرار دهید.
- به آرامی از طریق بینی عمل دم را انجام دهید و توجه داشته باشید شکم شما چه اندازه بالا می آید.
- عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید.
- از طریق بینی عمل دم را دوباره انجام داده و این بار تلاش کنید شکم نسبت به عمل دم پیشین ارتفاع بیشتری بالا بیاید.
- سپس، عمل بازدم را انجام داده و تلاش کنید هر بار این کار دو یا سه برابر طولانی تر از عمل دم باشد.

- در فواصل معین، شانه های خود را به سمت جلو و عقب بگردانید و سر خود را به طرفین حرکت دهید تا از بروز تنش در قسمت بالایی بدن پیشگیری شود.
- برای تقویت عملکرد ریه، تنفس شکمی و تنفس لب غنچه ای را هر روز برای ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.



### کم کردن سرعت

هنگامی که از تنفس شکمی راحت هستید، سعی کنید سرعت تنفس خود را کم کنید. هنگامی که سرعت خود را کاهش می دهید، تنفس شما عمیق تر می شود، که کارآمدتر است. تصور کنید هوا مانند بالن شکم شما را پر می کند. تمرین منظم باعث می شود که وقتی نفس می کشید راحت تر انجام شود.

### یک مستطیل نفس بکشید

- وقتی موقعیت راحتی پیدا کردید، به دنبال مستطیل بگردید. این ممکن است یک پنجره، درب، قاب عکس، یا حتی یک صفحه کتاب یا تلویزیون باشد.
- اکنون هنگام تنفس، با چشمان خود طرفین مستطیل را دنبال کنید، از دو طرف کوتاه مستطیل، نفس بکشید و از طرفین بلند آن، نفس را خارج کنید.
- به تدریج سرعت چرخش چشمان خود را به دور مستطیل کاهش داده و در گوشه ها مکث کنید تا تنفس شما کند شود.

### خنک کردن صورت

خنک شدن صورت، به ویژه در اطراف بینی می تواند به کاهش احساس نفس افتادن کمک کند. استفاده از فن در هنگام شیوع ویروس کرونا توصیه نمی شود، زیرا این امر باعث گسترش عفونت می شود.

## نکاتی برای زندگی با تنگی نفس در خانه

### \* هنگام راه رفتن

- با سرعت راحت حرکت کنید و مرتب نفس بکشید
- از نگه داشتن نفس، یا تلاش برای حرکت یا چرخش خیلی سریع خودداری کنید
- سرعت تنفس خود را با گام های خود تنظیم کنید. بیش از یک گام نفس بکشید ، طی دو گام بعدی نفس خود را بیرون دهید.
- اگر وسایل کمکی دارید برای راه رفتن استفاده کنید
- هر زمان که نیاز داشتید بایستید و استراحت کنید.

### \* هنگام بالا رفتن از پله ها

- هنگام بالا رفتن از پله ها از نرده استفاده کنید و قدم ها را به آرامی بردارید. هر چند گام حداقل پنج ثانیه استراحت کنید.

### \* در طول فعالیت های روزمره

- مواردی را که اغلب استفاده می کنید نزدیک به دست خود نگه دارید
- نزدیک به تخت یا صندلی راحتی خود یک شارژ تلفن داشته باشید.
- از قبل برای کارهای روزمره یا کارهایی مانند استحمام یا کارهای خانه برنامه ریزی کنید
- فعالیت خود را در طول روز تقسیم کنید.
- قبل از شروع فعالیت هر آنچه را که نیاز دارید داشته باشید
- بین فعالیتها یا هنگامی که نفس کشیدن احساس ناراحتی می کند ، استراحت کنید.

### \* هنگام احساس اضطراب

- به یاد داشته باشید که این زمان نگرانی با عدم اطمینان زیادی است ، بنابراین احساس نگرانی طبیعی است
- روش های زیادی برای کنار آمدن با احساسات نگران کننده وجود دارد. اینها شامل دعا و مناجات، گوش دادن به موسیقی آرامش بخش یا انجام فعالیت های ملایم مانند باغبانی ... است.

## \* هنگام خوردن و آشامیدن

- غالباً به جای یک وعده بزرگ ، وعده های غذایی کوچک بخورید
- دهان دهان کوچکتر بخورید
- از غذاهایی که جویدن آنها دشوار است خودداری کنید ، در صورت امکان سس اضافه کنید
- برای جلوگیری از کمبود آب بدن ، اغلب جرعه ای مایعات بنوشید.

## در تماس باشید

- با استفاده از تلفن و سایر فناوری ها و نوشتن نامه با دوستان و اقوام خود در ارتباط باشید.

## فعال باقی بمانید

- برای جلوگیری از ضعیف شدن عضلات مهم است که تا آنجا که می توانید فعال بمانید.

## \*\* خودمراقبتی در سرفه

سرفه یک مکانیسم یا واکنش دفاعی دستگاه تنفس در مقابل ورود هوای نامطبوع، ذرات مضر، تجمع خلط، ترشحات و عوامل محرک ... می باشد. اما شدت و حمله های سرفه که گاهی حمله ای، خشک و اذیت کننده در کرونا بروز می کند می تواند تنفس را مختل کند. دومین علامت معمول مشاهده شده در کووید ۱۹ سرفه است. مطالعات متعدد نشان داده است که احتمالاً فردی که به این بیماری مبتلا شده است می تواند سرفه ای خشک یا مرطوب داشته باشد. با توجه به اینکه سرفه خشک و خلط دار احتمالاً علائم آن است، مراقبت مناسب برای درمان سرفه بسیار مهم است.

## نکاتی برای مدیریت سرفه خشک

سرفه خشک احتمالاً فشار بیشتری بر گلو شما وارد می کند. از راهکارهای زیر می توان برای کنترل سرفه خشک استفاده کرد:

- ✓ با نوشیدن مقدار زیادی آب (ترجیحاً ولرم) مرطوب بمانید.
- ✓ برای سهولت در بلع غذا، به جای خوردن مایعات در حجم زیاد، مایعات کم کم بنوشید.

✓ استنشاق بخار برای درمان سرفه خشک ضروری است. بنابراین، آب داغ را در یک کاسه بریزید، سر خود را روی ظرف قرار دهید و در بخار آن نفس بکشید. اگر راحت هستید سر و کاسه خود را با حوله بپوشانید. در صورت داشتن دستگاه استنشاق بخار می توانید از آن استفاده کنید.

✓ آب گرم با لیمو و عسل بنوشید، گلو را تسکین دهید.

✓ اگر احساس نیاز به سرفه کردید اما نوشیدنی یا آب تسکین دهنده ای در دست ندارید ، مرتباً آب دهان خود را قورت دهید.

### \*نکاتی برای مدیریت سرفه های خلطی

کنترل سرفه بلغمی یا خلطی ممکن است دشوار باشد زیرا شما باید خلط پر از بلغم را به طور مرتب تف کنید. همچنین توجه به این نکته مهم است که عفونت های ویروسی، به ویژه کوید ۱۹، مسری هستند، بنابراین دفع مناسب خلط بسیار مهم است. همچنین باید اطمینان حاصل کنید که محل دفع خلط خود را به طور مرتب ضد عفونی کنید. راه کارهای زیر را برای مدیریت سرفه مرطوب انجام دهید:

✓ خود را با آب ولرم ، آبگوشت ، سوپ ، دمنوش های گیاهی مرطوب کنید.

✓ حداقل سه بار در روز از استنشاق بخار استفاده کنید تا خلط در ریه های شما شل شود.

✓ به جای اینکه به پشت بخوابید، در سمت چپ یا راست دراز بکشید.

✓ حرکت باعث عملکرد ریه ها می شود و همچنین می تواند تف کردن بلغم را تسهیل کند. بنابراین، سعی کنید با گردش در اتاق خود تحرک داشته باشید.

### \* ورزش هایی برای کمک به پاکسازی سینه

به دنبال کرونا ممکن است متوجه شوید که بر روی سینه خود سرفه و خلط دارید. این تمرینات و موقعیت ها می توانند به شما در پاکسازی سینه کمک کنند. این موارد ممکن است توسط فیزیوتراپیست یا پرستار شما به دنبال کرونا توصیه شود. تمرین چرخه فعال تنفس شامل سه تمرین تنفسی است که در کنار هم به پاکسازی مخاط قفسه سینه کمک می کند.

#### ۱. کنترل نفس

• تنفس آرام و آرام و شانه های خود را شل کنید



## ۲. نفس های عمیق

- به آرامی نفس بکشید بدون اینکه مجبور شوید.
- فقط ۳-۴ بار تکرار کنید (بسیاری از موارد باعث ایجاد سرگیجه می شوند).

## ۳. تکنیک های بازدم اجباری (هاف)

- نفس متوسطی بکشید.
- برای مدت کوتاهی به زور نفس بکشید.
- دهان خود را باز نگه دارید و از عضلات معده و قفسه سینه خود استفاده کنید.
- برای بهتر انجام دادن به یک آینه فکر کنید.
- ۱-۲ بار تکرار کنید.
- همیشه سرفه یا هاف را تمام کنید.
- هنگامی که هاف شما خشک است در دو چرخه متوالی متوقف شوید.

چند وقت یکبار و چه مدت؟

- این کار را تا جایی ادامه دهید که احساس کنید سینه شما شفاف تر است.
- تا جایی که می توانید مخاط را پاک کنید بدون اینکه خسته شوید.
- حداقل ۱۰ دقیقه کار کنید ، اما بیشتر از ۳۰ دقیقه کار نکنید.
- اگر ۲-۳ بار در روز مولد باشد.

- حداقل ۱۰ دقیقه کار کنید ، اما بیشتر از ۳۰ دقیقه کار نکنید.

## \*\* فیزیوتراپی قفسه سینه

فیزیوتراپی قفسه سینه نوعی فیزیوتراپی است که به پاکسازی ترشحات راه های تنفسی از جمله مخاط کمک می کند و به این ترتیب جریان یافتن هوا در شش ها را بهتر نماید .انجام فیزیوتراپی قفسه سینه ممکن است نامطلوب و ناخوشایند و زمان بر باشد. روش های زیر به پاکسازی راه های تنفسی کمک می کند:

## ۱. تخلیه وضعیتی یا برونشی

طی این روش با قرار گرفتن بیمار در حالت های خاص، از نیروی جاذبه جهت به حرکت درآوردن ترشحات ریوی و هدایت آن ها به سمت راه های هوایی مرکزی استفاده می شود .

زمان انجام وضعیت دهی بهتر است در اول صبح انجام شود، تا ترشحات جمع شده در طول شب تخلیه شود. همچنین یک ساعت قبل از خواب هم به کاهش سرفه های شبانه کمک خواهد کرد.

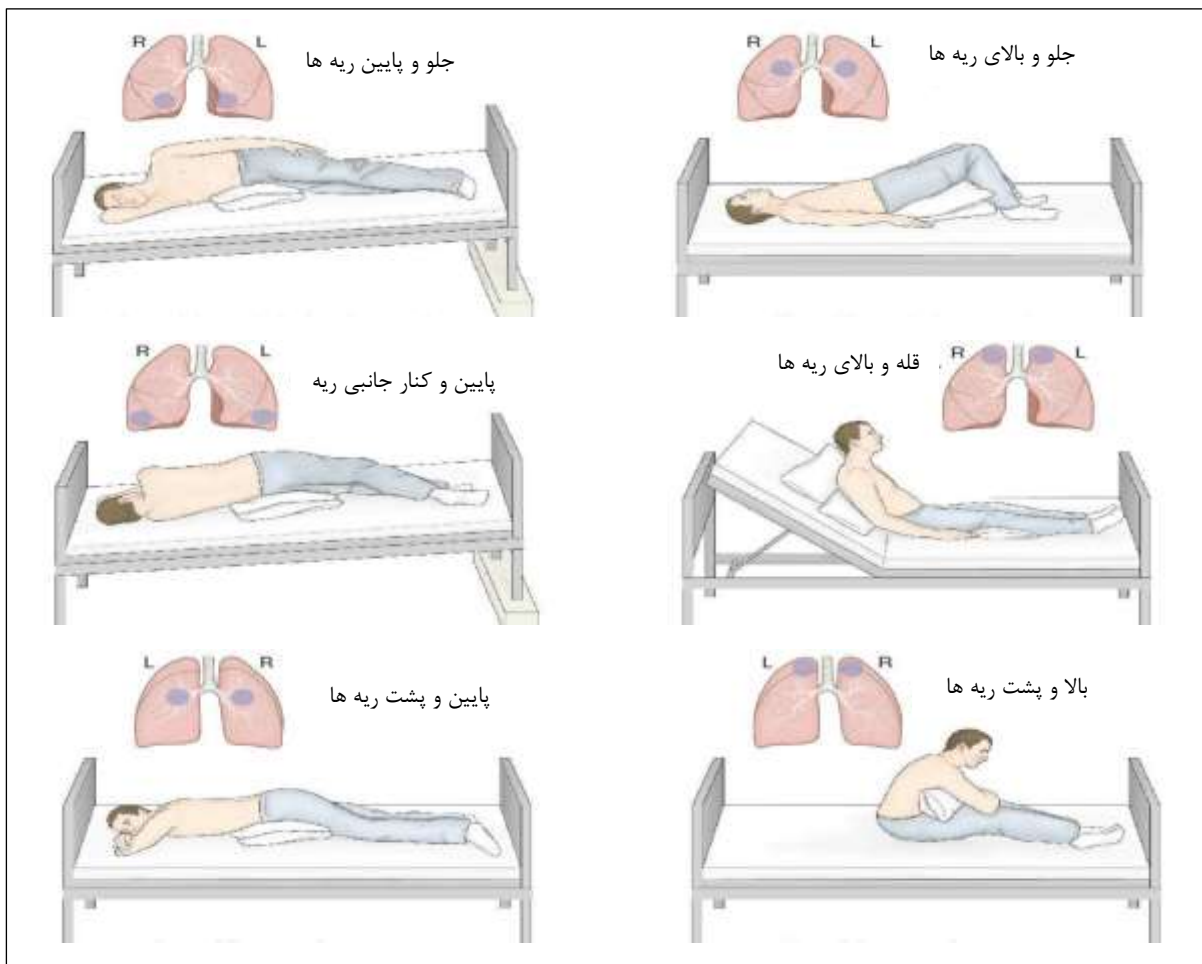
مدت زمان قرار گرفتن در هر یک از وضعیت ها متفاوت است. اگر کل ریه درگیر شده باشد همه بخش ها نیاز به

انجام تخلیه وضعیتی دارد، اصولاً ۱۰ دقیقه می باشد. ولی در هر جلسه تنها انجام سه بار تخلیه وضعیتی قابل

تحمل است. مدت زمان توصیه شده برای هر وضعیت بین ۲ تا ۱۰ دقیقه است که بسته به تحمل بیمار ممکن

است تا ۶۰ دقیقه نیز ادامه یابد. شکل زیر نحوه قرار گرفتن در هر یک از حالت های مناسب را با توجه محل

درگیری ریه ها را نشان می دهد.



## ۲. حالت سجده

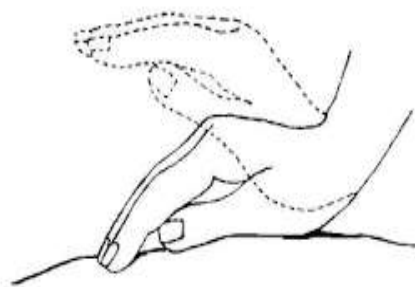
یکی دیگر از حالت هایی که به بیمار در تخلیه ترشحات داخل ریه ها کمک می کند حالت سجده است. تجربه خیلی از بیماران کرونایی نشان داده که این حالت بسیار مفید و بعد آن احساس خوبی پیدا می کنند. روزی چند بار و هر بار هم در حد تحمل خودتان می توانید انجام دهید. در عین حال صبح بعد خواب شبانه که خلط و ترشحات تجمع می یابد بسیار توصیه می شود. قبل از سجده رفتن چند نفس عمیق بکشید و بیرون بدهید. همچنین سرفه هایی هم به دنبال آن برای کمک به کنده شدن ترشحات هم انجام دهید. سپس سجده بروید و در طی سجده هم سرفه کرده و کسی یا خودتان با دست پیوسته بخش های مختلف پشت قفسه سینه را دق یا ضربه بزنید. این ضربه ها و سرفه ها موجب کمک و تسریع در کنده شدن و خروج خلط و ترشحات می گردد.

## ۳. دق و ویبره کردن

دق و ویبره کردن در وضعیت های تخلیه، حالتی با هدف جداسازی ترشحات از دیواره راه های هوایی انجام می شود. دق به صورت انجام زدن منظم کف دست روی قفسه سینه، در حالی که مچ دست آزاد و دست در وضعیت فنجانی و گود قرار گرفته است که انرژی را به راه های هوایی محیطی منتقل می کند، انجام می گردد. جهت انجام دق ابتدا باید بیمار را حدود ۳۰-۲۰ دقیقه بخور آب ساده داد. سپس بیمار را به صورت نیمه نشسته قرار داده و دست را به صورت کاسه در آورده و از سمت پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه وارد کرد. این کار در هر دو سمت قفسه سینه تکرار می گردد و باید سعی شود ضربه ها در تمامی نقاط زده شود. حتماً باید از پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه زده شود. تعداد پیشنهادی دق ۳ تا ۷ ضربه در هر ثانیه و یا ۱۸۰ تا ۴۲۰ ضربه در هر دقیقه است که باید ۴ دقیقه به صورت متوالی در هر قسمت ریه انجام شود.

در روش ویبره یکسری حرکات ریز نوسانی توسط دست ها بر روی دیواره قفسه سینه، در زمان بازدم پس از انجام یک دم عمیق انجام می شود. تکنیک ویبره در دیواره قفسه سینه برای حرکت ترشحات به سمت راه های هوایی بزرگتر انجام می شود. ویبره با کمک دست می توان انجام داد. انجام دق و ویبره باید با تنفس عمیق و آرام انجام شود تا از گرفتگی ویا انقباض برونش ها و بسته شدن راه های هوایی جلوگیری شود .

در حین این عمل بیمار را باید تشویق به سرفه کرد. سپس بیمار را به پهلو خوابانیده و این کار در پشت قفسه سینه مجدداً تکرار گردد و مجدداً بیمار به سرفه و تخلیه ترشحات از دهان تشویق گردد. این کار باعث کنده شدن ترشحات و باز شدن راه هوایی می شود. در صورتی که بیمار دچار شکستگی در استخوان های قفسه سینه شده باشد از انجام فیزیوتراپی در آن قسمت از قفسه سینه بایستی اجتناب شود.



### **\*\* خودمراقبتی در تب**

#### **تب چیست؟**

یک علامت رایج کووید ۱۹، آنفلوانزا و گاهی اوقات سایر ویروس های دستگاه تنفسی فوقانی ویروسی تب است. تب یک واکنش پیچیده ، فیزیولوژیکی و مرتبط با عفونت است. گزارش هایی از الگوی علائم کووید نشان می دهد که تب به طور متوسط ۵ روز پس از مواجهه با بیماری شایع است.

درجه حرارت نرمال بدن انسان معمولاً بر اساس درجه حرارت دهانی افراد سنجیده میشود . مقدار طبیعی درجه حرارت ۳۷ درجه سانتی گراد می باشد. بسیاری از افراد دارای درجه حرارت طبیعی بین ۰/۶ بالاتر یا پایین تر از ۳۷ درجه می باشند. همچنین درجه حرارت بدن در طول روز بطور متوسط ۰/۳ درجه تغییر می کند. این تغییرات به میزان فعالیت افراد، زمان اندازه گیری و متغیرهایی از قبیل تخمک گذاری در زنان و غیره بستگی دارد. درجه حرارت دهانی بالاتر از ۳۷/۸ درجه و درجه مقعدی بالاتر از ۳۸/۳ درجه سانتی گراد در بزرگسالان و ۳۸ درجه در کودکان تب محسوب می شود.

تب در کووید ۱۹ می تواند در آغاز عفونت وجود داشته باشد یا بعداً در طول دوره بیماری ظاهر شود. می تواند مداوم (ثابت) باشد یا برای چند روز ایجاد شود و از بین برود. به همین دلیل مهم است که ۷۲ ساعت قبل از اتمام ایزوله بدون تب باشید.

### اندازه گیری درجه حرارت:

بهتر است برای اندازه گیری تب در منزل، از تب سنج دیجیتال استفاده کنید.

تب سنج دیجیتال از سنسورهای حرارتی الکترونیکی برای ثبت دمای بدن استفاده میکند. استفاده از آن بسیار آسان است، میزان دقت بالایی دارد و در اغلب موارد بسیار قابل اطمینان است. خواندن عدد روی این نوع تبسنج ها ساده و بسیار سریع است و معمولاً کار با آن حدود ۱۰ ثانیه الی ۲ دقیقه طول میکشد. معمولاً تبسنج های دیجیتال برای اندازه گیری دمای بدن به روش های دهانی (قرار دادن آن داخل دهان)، مقعدی (قرار دادن آن در مقعد)، زیربغلی (قرار دادن آن در زیر بغل) به کار برده میشوند.

بهتر است تبسنج به صورت دهانی و در صورتی که بیمار تهوع یا استفراغ، گیجی، سرفه یا تنگی نفس دارد به صورت زیربغلی استفاده شود.

برای اندازه گیری دمای بدن با استفاده از روش دهانی، نوک تب سنج در زیر زبان فرد قرار دهید و از بیمار بخواهید لبهای خود را ببندد. در حین اندازه گیری بیمار نباید دهان خود را باز کند یا صحبت کند. زمانی که دستگاه بوق زد یا سیگنال دیگری نشان داد میتوان عدد روی دستگاه را خواند.

### نکته:

دمای بدن به روش دهانی، باید ۳۰ دقیقه پس از استعمال سیگار، مصرف غذا و یا مصرف نوشیدنیهای سرد و یا گرم اندازه گیری گردد.

برای استفاده از تب سنج زیر بغل، باید لباس خارج و اطمینان حاصل شود زیر بغل خشک است سپس سر تب سنج را در گودترین قسمت زیر بغل او قرار داد. از آنجا که سر تبسنج باید با پوست تماس کامل داشته باشد بنابراین بازو باید محکم در امتداد بدن بیمار قرار گیرد یا آن را خم کرده و بر روی سینه او قرار داد. وقتی از تبسنج صدای بوق شنیده شد باید آن را بیرون آورده و عدد روی آن خوانده شود.

### توجه:

- دماسنج خود را قبل و بعد از هر بار استفاده تمیز کنید.

- بیشتر دماسنج های دیجیتالی را می توان با استفاده از آب و صابون تمیز کرد. همچنین می توانید از محلول الکلی (۷۰٪) برای پاک کردن سطح آن استفاده کنید. سپس با آب بشویید. با پارچه تمیز خشک کنید و اجازه دهید روی سطح تمیز هوا خشک شود.
- قبل و بعد از دست زدن به دماسنج دستان خود را بشویید یا از ضد عفونی کننده ضد الکلی استفاده کنید.
- اگر دماسنج به درستی تمیز شود ، همه اعضای خانواده می توانند از همان دماسنج استفاده کنند. مطمئن شوید که دست های خود را تمیز کرده و سطوح را ضد عفونی می کنید تا از انتشار میکروب جلوگیری شود.

### خودمراقبتی در تب

- \* دمای بدن به طور منظم هر ۴ ساعت یا در صورت لزوم پایش شود.
- \* مایعات زیاد بنوشید: تب معمولاً باعث تعریق می شود که به معنی از دست رفتن مایعات بدن است. پس مایعات زیاد بنوشید (ترجیحاً آب، آبمیوه طبیعی و بدون قند)، نوشیدنی های کافئین دار توصیه نمی شوند.
- \* استراحت کنید: بدن شما برای مبارزه با ویروس ها نیاز به انرژی دارد. فقط استراحت کنید و اجازه دهید بدنتان کارش را انجام دهد.
- \* هنگامی که تب دارید، لباس خنک بپوشید و خود را با پتو نپوشاند.
- \* توصیه می شود در زمان تب و لرز استحمام نکنید. استحمام باعث لرز می شود و لرز باعث بالا رفتن دوباره دمای بدن می گردد.
- \* در صورتی که لرز ندارید، می توانید از پاشویه برای کاهش دمای بدن استفاده کنید.

### نحوه انجام پاشویه یا تن شویه:

- ۱- تن شویه یا پاشویه زمانی آغاز میگردد که درجه حرارت بدن به بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد افزایش یابد. به خاطر داشته باشید در صورت تجویز داروی تب بر توسط پزشک ابتدا دارو را شروع کرده و پس از یک ربع تا نیم ساعت پاشویه را آغاز نمایید.
- ۲- لباس بیمار را کم کنید و درجه حرارت محیط را با تهویه مناسب متعادل کنید.

۳- مسیر عبور عروق درشت از قبیل عروق زیر بغل و کشاله رانیا گردن را خنک کنید. برای اینکار، می توان از پارچه های آب گرفته که با آب ولرم مرطوب شده اند، استفاده نمود. درجه حرارت آب باید بین ۳۲/۲ تا ۳۵ درجه سانتی گراد (ولرم) باشد. توجه داشته باشید که باید به بدن فرصت داد تا با گرفتن رطوبت و خنکی پارچه و تبخیر آب آن، دمای سلولی را کاهش دهد. تعویض سریع پارچه ها تنها منجر به خنک شدن پوست و بعضاً بروز لرز میگردد، در حالی که درجه حرارت مرکزی بدن همچنان بالاست. پارچه ها را هنگامی تعویض کنید که احساس می کنید گرم یا خشک شده اند.

۴- در صورت امکان میتوان از یک پارچه مرطوب یا کیف یخ بر روی پیشانی استفاده نمود.

۵- با یک دستمال، اسفنج یا لیف آب گرفته سطح بدن را مرطوب کنید. توجه کنید که از ایجاد ماساژ حین انجام کار به شدت خودداری نمایید. این کار را به صورت چرخشی در دست ها و پاها، سطح جلو و پشت بدن انجام دهید، به بدن فرصت دهید تا رطوبت موجود بر روی سطح خود را در مجاورت هوای محیط از دست بدهد. خیس کردن یکباره بدن ممکن است منجر به بروز لرز گردد. قرار دادن پارچه مرطوب بر روی شکم از مقبولیت برخوردار نیست.

۶- از خیس نمودن ملحفه و لباس بیمار خودداری نموده و در صورت وقوع هر چه سریعتر نسبت به تعویض آن اقدام نمایید.

\* داروی تب بر مصرف کنید: اگر تبتان بالاست می توانید از داروی تب بر استفاده کنید. استامینوفن دارویی است که معمولاً برای کنترل تب توصیه می شود. ایبوپروفن نیز داروی تب بر است اما نگرانی هایی از این بابت وجود دارد که ممکن است در مورد ویروس جدید کرونا، مناسب و ایمن نباشد. برای اطمینان حاصل کردن از این جهت به تحقیقات بیشتری نیاز است..

### **\* خودمراقبتی در اختلالات گوارشی**

کووید ۱۹ از طریق گیرنده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین ۲ به غشای مخاطی (بینی ، حفره دهان) وارد می شود. در حالی که می تواند از طریق ترشحات بزاقی به معده راه یابد ، اما تحت تأثیر سو محیط اسیدی معده قرار می گیرد.  $PH < 2$  به طور قابل توجهی بر زندگی ویروس تأثیر می گذارد. بیماران مبتلا به کمبود اسید معده به دلیل ورود ویروس بیشتر به روده کوچک مستعد ابتلا به عفونت ویروسی هستند. غلظت های گیرنده ACE-2 در

بافت های مختلف دستگاه گوارش متفاوت است . پس از ورود ویروس به سلولهای انتروسی (سلول روده ای که به مقدار زیادی آب و الکترولیت و مقداری آنزیم های گوارشی ترشح می کنند) ، ساخت ویروسی ، همانندسازی می تواند ادامه یابد. ویروس می تواند از طریق گردش خون پورتال به مسیر خود از اینجا به اندام های دیگر ادامه دهد.

## اسهال

اسهال در بیماران کرونا یکی از علائم گوارشی است که معمولاً مورد توجه قرار می گیرد. با توجه به پتانسیل آن در انتقال از راه خوراکی بیماری ، از اهمیت بهداشت عمومی برخوردار است. طیف گسترده ای از شیوع در مطالعات متعدد از ۲ تا ۵۰٪ ذکر شده است.

باکتری های مفید (فلور) روده نقش مهمی در حفظ هموستاز دستگاه گوارش دارد و هر گونه اختلال می تواند منجر به اسهال و علائم مختلف دستگاه گوارش مانند حالت تهوع و استفراغ شود. بیماران کووید ۱۹ در معرض خطر بالایی از تغییرات این باکتری های مفید هستند.

ما ۴ عامل اصلی را برای تغییر فلور روده در بیماران کرونا برجسته می کنیم.

اول ، عفونت های ویروسی می توانند ترشح سیتوکین های پیش التهابی را افزایش دهند که می تواند فلور روده را تغییر دهد . به خوبی مشخص شده است که بیماران کووید ۱۹ دارای سیتوکین ها و مارکرهای التهابی هستند دوم، استفاده از داروهای ضد میکروبی مختلف (آنتی بیوتیک ، ضد ویروس) می تواند ترکیب فلور را تغییر دهد ، که می تواند افراد را مستعد عوارض جانبی گوارشی کند.

عامل سوم ، از آنجا که علائم تنفسی در بیماران کووید ۱۹ بسیار شایع است ، تغییر در فلورای ریه می تواند به تغییر بالقوه فلور روده کمک کند . این محور " روده ریه " به طور فزاینده ای به عنوان علت بالقوه علائم گوارشی در افراد با تظاهرات تنفسی شناخته می شود.

عامل چهارم این است که تغییر فلور می تواند منجر به تغییر در نسبت میکروب های بیماریزا شود و به طور بالقوه منجر به عفونت هایی مانند کلستریدیوم دیفیسیل شود. گزارشات اخیر چنین عفونتهایی در بیماران مشاهده شد همه مکانیسم های فوق قطعی قلمداد نمی شوند ، زیرا هنوز شواهدی کافی وجود ندارد که این مکانیسم ها به طور مستقل یا به طور ترکیبی در بروز علائم گوارشی در بیماران COVID-19 نقش داشته باشند.

علائم اسهال چیست؟



احساس مکرر دفع مدفوع، مدفوع رقیق یا شل، مدفوع آبکی، تهوع و استفراغ، نفخ شکم، کرامپ و گرفتگی می باشد.

### مدیریت اسهال

اسهال مرتبط با کووید ۱۹ معمولاً خفیف یا متوسط است و فقط برای مدت کوتاهی ادامه دارد. در حال حاضر هیچ درمان خاصی برای اسهال ناشی از کووید ۱۹ وجود ندارد و مدیریت آن بیشتر بر اساس مراقبت های حمایتی است. هیچ مدرکی در مورد کارایی داروهای ضد اسهال در دسترس نیست، اما باید حفظ مایعات کافی بدن و نظارت بر پتاسیم مانند تمام بیماران مبتلا به اسهال انجام شود. موارد خفیف اسهال حاد ممکن است بدون درمان برطرف شود.

### ۱) جایگزینی مایعات از دست رفته

ممکن است اسهال سبب از دست دادن مقدار زیادی از آب و املاح بدن گردد که در این شرایط، دهان خشک میشود و حتی چشم ها گود می افتند. ضعف، کاهش میزان دفع ادرار و سرگیجه نیز از علائم دیگر این عارضه بوده و بنابراین جایگزینی آب از دست رفته برای افراد مبتلا به اسهال، خصوصاً در کودکان و افراد مسن، از اهمیت ویژه ای برخوردار میباشد که باید به آن توجه نمود. بنابراین:

**\*\* اگر محدودیت مصرف مایعات ندارید، مایعات زیاد بنوشید (حداقل ۸ لیوان در روز)**

- ✓ بعد از هر مدفوع شل، مایعات از دست رفته را حداقل با ۱ فنجان مایعات جایگزین کنید.
- ✓ بیشتر نوشیدن مایعات بین وعده های غذایی، نه در طول وعده های غذایی، باشد.
- ✓ از مصرف مایعات سرد و گرم بیش از حد خودداری کنید. اینها محرک هستند.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل، محرک، کافئین دار و دارای شیرین کننده های صنایع خودداری کنید.

**\*\* \* محلول یا نمک های آبرسانی دهانی (ORS) به آبی اطلاق می شود که حاوی نمک و قند باشد. روده کوچک محلول را برای جذب آب و الکترولیت های از دست رفته در مدفوع جذب می کند. این پودر معمولاً به صورت پاکت های حاوی پودر به فروش می رسد که باید درست پیش از مصرف به محلول تبدیل شود و پودر درون پاکت را باید طبق دستور روی آن در (اغلب یک لیتر) آب جوشیده سرد شده حل کرد و نوشید. قبل از استفاده پودر ORS باید به تاریخ انقضاء آن توجه کنیم و دقت داشته باشیم که پود تغییر رنگ نداده و چسبنده نباشد. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی ORS می تواند بیش از ۹۰٪ موارد اسهال غیر شدید را با خیال راحت و موثر درمان کند.**

در صورت عدم دسترسی به پودر بسته بندی شده ORS می‌توانید از فرمول زیر برای تهیه آن استفاده نمائید:  
دو قاشق مرباخوری شکر، یک قاشق چایخوری نمک، نصف قاشق چایخوری جوش شیرین، چهار لیوان آب  
جوشیده سرد شده را با هم مخلوط کنید و در پارچ بریزید و در یخچال قرار داده تا خنک شود.

## ۲) رعایت رژیم غذایی

نکات مربوط به رژیم غذایی زیر می‌تواند به اسهال کمک کند:

- ✓ توجه به رژیم غذایی و مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا (موز، برنج، سیب، نان تست)
- ✓ مصرف غذاهای سدییم بالا و مایعات مانند آبگوشت، سوپ
- ✓ محدود کردن غذاهایی که ممکن است اسهال را بدتر کنند، مانند غذاهای خامه‌ای، سرخ شده، لبنیات زیاد و شیرین و غذاهای فراوری شده
- ✓ پرهیز از مصرف سبزیجات و میوه‌جات خام و خودداری از مصرف مواد ملین مثل آلو، انجیر و غذاهای پر ادویه و تند

## ۳) پروبیوتیک‌ها:

وجود باکتری‌های خوبی که در دستگاه گوارش شما زندگی می‌کنند، برای عملکرد طبیعی دستگاه گوارش ضروری است. این باکتری‌ها نقش مهمی در حفاظت از روده در برابر عفونت‌ها بازی می‌کنند. استفاده از پروبیوتیک‌ها برای درمان بیماران با کووید ۱۹ برای حفظ تعادل روده و جلوگیری از عفونت‌های ثانویه توصیه می‌شود.  
در واقع، پروبیوتیک‌ها منابع «باکتری‌های خوب» هستند که در روده‌ها فعالیت می‌کنند تا شرایط سالمی را برای روده‌ها و دستگاه گوارش ایجاد کنند.

آنها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که در برخی از غذاها وجود دارند، مثل: پنیر کهنه‌ی نرم، آب چغندر، شکلات تلخ، زیتون سبز، کفیر، خیارشور، ماست. پروبیوتیک‌ها همچنین به شکل پودر و قرص نیز عرضه می‌شوند.

## ۴) داروهای ضد اسهال بدون نسخه

داروهای ضد اسهال بدون نسخه نیز در دسترس هستند. در کووید ۱۹ لوپرامید توصیه شده است.

لوپرامید یک داروی ضد تحرک است که باعث کاهش دفع مدفوع می‌شود. (ابتدا دو عدد باهم و سپس به ازای هر بار دفع یک عدد تا حداکثر ۸ عدد در روز برای کوتاه مدت)

(۵) سایر مراقبت ها:

- ✓ جهت کاهش حرکات روده بیشتر استراحت کنید و از انجام فعالیت زیاد خودداری کنید.
- ✓ بعد از هر بار اجابت مزاج بهداشت دست را کاملاً رعایت کنید.
- ✓ مدفوع اسهالی اغلب اسیدی است. این امر باعث ایجاد درد و سوزش و تحریک در ناحیه مقعدی می شود. بعد از هر بار دفع اسهالی ناحیه را با آب ولرم بشویید و خشک کنید. استفاده از پمادها در ناحیه اطراف مقعد به عنوان محافظ سطح پوستی هستند. پماد زینک اکسید برای استفاده توصیه می شود.

### **\*\* تهوع و استفراغ**

بیماران کووید ۱۹ می توانند تهوع و استفراغ را به عنوان تنها علائم خود در هنگام بروز یا ترکیبی با سایر علائم دستگاه گوارش، از جمله بی اشتهایی، اسهال و به ندرت درد شکم داشته باشند.

پس از ورود کووید ۱۹ به دستگاه گوارش، می تواند به گردش خون پورتال دسترسی پیدا کند و می تواند عصب واگ را از طریق مسیرهای عروقی یا لنفاوی تحت تأثیر قرار دهد. علاوه بر این، اثر سیتوپاتیک ناشی از کووید ۱۹ همراه با طوفان سیتوکین می تواند مسیرهای مرکزی و محیطی (عصبی خودمختار) را تحریک کند، و در نهایت احساس تهوع (با یا بدون استفراغ) به اوج خود می رسد. به محض تحریک مسیرهای عصبی، دیس ریتمی معده می تواند ایجاد شود و منجر به استفراغ شود. علاوه بر این، آنتی بیوتیک ها و عوامل ضد ویروسی به طور مکرر در بیماران کووید ۱۹ استفاده می شوند، که علائم آنها را بیشتر می کند.

تعریف تهوع و استفراغ

حالت تهوع یک تجربه کاملاً ذهنی است که به عنوان "احساسی (یا احساساتی) که بلافاصله قبل از استفراغ وجود دارد" تعریف می شود. در مقابل، استفراغ یک اتفاق جسمی بسیار خاص است، که به عنوان "تخلیه سریع و شدید محتوای معده به روش وارونه از معده به داخل و خارج دهان" تعریف می شود. استفراغ معمولاً، اما نه همیشه، با حالت تهوع انجام می شود.

مدیریت تهوع و استفراغ: نکات عملی

کارهای زیادی وجود دارد که می توانید برای کمک به کنترل تهوع و استفراغ خود انجام دهید:

- ✓ اطمینان حاصل کنید که در صورت استفراغ، همیشه یک کاسه بزرگ، دستمال و آب نزدیک شما هست.

- ✓ به جای نوشیدنی های گرم نوشیدنی های شفاف و خنک بنوشید. جرعه های کوچک مایعات به احتمال بیشتری در معده می مانند. جرعه های بزرگ تر به احتمال بیش تری موجب تحریک استفراغ می شوند. با دو قاشق غذاخوری هر 10 دقیقه شروع کنید.
- ✓ غذاهای سبک و نرم بخورید.
- ✓ از غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین خودداری کنید.
- ✓ به آرامی غذا بخورید و وعده های غذایی کم حجم و مکرر بخورید.
- ✓ غذاهای سرد و گرم را مخلوط نکنید.
- ✓ نوشیدنی ها را به آرامی بنوشید.
- ✓ بعد از خوردن غذا از فعالیت خودداری کنید.
- ✓ بعد از غذا خوردن از مسواک زدن خودداری کنید.
- ✓ غذاها را از بین تمام گروه های غذایی انتخاب کنید زیرا می توانید آنها را تحمل کنید تا از تغذیه کافی برخوردار شوند.
- ✓ بوی شدید می تواند احساس مریضی در شما ایجاد کند، بنابراین پیشنهاد کنید به جای غذای گرم غذای سرد بخورید که بوی کمتری دارد. از غذاهای چرب یا ادویه دار نیز خودداری کنید.
- ✓ بعضی از غذاها به راحتی قابل خوردن هستند و می توانند به بهبودی احساس تهوع کمک کنند، از جمله:
- ✓ آب گازدار یا آب طعم دار، بیسکویت خشک و نان تست، غذا و نوشیدنی حاوی زنجبیل، مانند شیر زنجبیل یا بیسکویت زنجبیل، نعناع، غذاهای سرد و ساندویچ، غذاهای شور مانند ترد یا آجیل شور.
- ✓ بوی پخت و پز می تواند محرک باشد. تا حد امکان تهویه برقرار شود.
- ✓ از زدن عطر یا سایر رایحه های قوی خودداری کنید.
- ✓ یک محیط آرام و اطمینان بخش فراهم کنید.
- ✓ از قرارگیری در وضعیت راحتی مطمئن شوید. گاهی اوقات صاف خوابیدن می تواند حالت تهوع را بدتر کند.
- ✓ فعالیت های آرامش بخشی مانند گوش دادن به موسیقی یا انجام تمرینات تنفسی می تواند به کنترل اضطراب و تهوع و استفراغ ناشی از آن کمک کند.
- احساس نگرانی، استرس یا اضطراب می تواند حالت تهوع و استفراغ را بدتر کند. هرگونه نگرانی یا اضطراب خود را بیان کنید. اگر اضطراب عامل اصلی تهوع و استفراغ باشد، صحبت با یک مشاور یا روانپزشک می تواند مفید باشد. همچنین می توان برای کمک به کنترل اضطراب داروهای تجویز کرد.

انواع مختلفی از داروهای ضد تهوع و استفراغ وجود دارد. اما به طور معمول در بیماران مبتلا به کرونا دیمن هیدرانات و دیفن هیدرامین تجویز می شود.

### **\*\* درد شکم**

بیماران مبتلا به کووید ۱۹ می توانند درد شکمی داشته باشند ، که در مقایسه با بی اشتهایی ، حالت تهوع / استفراغ یا اسهال کمتر است. شیوع درد شکم از ۳/۹ تا ۶/۸ درصد است. در مورد شدت و طول درد شکم در بیماران اتفاق نظر وجود ندارد. محل درد می تواند ربع فوقانی سمت راست یا زیر جناغ یا کل شکم باشد.. مکانیسم دقیق درد شکم مشخص نیست. علاوه بر این ، هر نوع بیماری ویروسی به عنوان بخشی از علائم اولیه می تواند باعث گرفتگی و ناراحتی زودگذر شکم شود.

### **درمان درد**

هیچ توصیه رسمی برای درمان درد شکم که مربوط به کووید ۱۹ باشد وجود ندارد. در مطالعات ذکر نشده است که از داروی ضد درد برای درد شکم استفاده شود. اما داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مثل بروفن و... که در این عفونت تجویز می شود، هدف تسکین درد شکم را تأمین می کند.

### **روش های درمان درد غیر دارویی:**

- محیط آرام، فعالیت های خونسرد کننده با کاهش تحریک اعصاب میتواند منجر به کاهش درد شما شود.
- اقدامات آرامش بخش (مثل ماساژ پشت، تغییر وضعیت، استفاده از کمپرس سرد یا گرم)
- فعالیتهای سرگرم کننده یا منحرف کننده حواس از قبیل تماشای تلویزیون، برقراری ارتباط با دیگران، گوش دادن به موسیقی)

در صورتی که درد شدید در ناحیه شکم همراه با تنگی نفس پیشرونده و استفراغ خونی دارید بلافاصله با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا به نزدیکترین بیمارستان محل زندگی مراجعه کنید.

### **\*\*خودمراقبتی در سردرد**

سردرد کووید ۱۹ به سردردهایی گفته می شود که در ارتباط مستقیم با آلوده شدن به کووید ۱۹ ایجاد شده اند، که همچنین با انواع دیگر علائم و آزمایش مثبت کووید ۱۹ همراه است.

سردرد همراه کووید ۱۹ غالباً روزانه است و معمولاً دارای ویژگی های میگرن (ضربانی ، کوبنده ، حالت تهوع ، حساسیت به نور و صدا) است ، یا می تواند دارای ویژگی سردرد نوع کششی (درد فشاری کسل کننده در سر) یا ترکیبی از هر دو باشد. سردردهای مرتبط با کووید -۱۹ دارای برخی ویژگی های غیر معمول هستند ، از جمله درد سریع بی وقفه با شروع سریع ، شدت بالاتر و معمولاً همراه با از دست دادن بویایی / چشایی ، اسهال ، کاهش اشتها و کاهش وزن می باشد. سردردی است که به صورت سردرد روزانه شروع می شود و بیش از ۳ ماه به صورت روزانه ادامه دارد ، بدون اینکه دلیل مشخص دیگری داشته باشد.

مکانیسم های اساسی سردرد مربوط به کرونا تاکنون به طور قطعی مشخص نیست . به نظر می رسد حمله مستقیم انتهای عصب سه قلو در حفره بینی یا دهان توسط ویروس یکی از منطقی ترین مکانیسم های اساسی سردرد باشد که نشان می دهد رابطه نزدیک بین سردرد و از دست دادن بویایی / چشایی وجود دارد. بنابراین ، به احتمال زیاد کووید ۱۹ نیز از طریق اعصاب جمجمه ای وارد سیستم عصبی و بروز سردرد شود.

### چگونه سردرد کووید ۱۹ درمان می شود؟

درمان سردرد ویروس کرونا و ویروس حول درمان علامتی است. این بدان معناست که شما علائم را به جای خود ویروس درمان می کنید.

### مواردی وجود دارد که می توانید برای کاهش خطر سردرد انجام دهید:

- ✓ به یک برنامه منظم پایبند باشید. سعی کنید هر روز تقریباً در یک ساعت مشخص غذا بخورید ، بخوابید و بیدار شوید.
- ✓ سعی کنید عوامل محرک سردرد (سرو صدای زیاد، غذاهای خاص ، الکل ، گرسنگی طولانی مدت ، کمبود خواب، نور زیاد، داروی خاص و غیره) را شناسایی کنید و تا حد امکان از این عوامل دوری کنید.
- ✓ سعی کنید استرس را در زندگی خود کاهش دهید. تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق را تمرین کنید.
- ✓ سیگار نکشید و مصرف الکل را محدود کنید.
- ✓ هیدراتاسیون بدن را حفظ کرده و تب و درد را با داروهای ضد درد (مثل استامینوفن) و یا ضد التهاب (ناپروکسن) وفق دستور پزشک کنترل کنید.

**توجه:** هیچ مدرک علمی قطعی وجود ندارد که نشان دهد استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی باعث تشدید عفونت کووید ۱۹ می شود ، علیرغم گزارش های اخیر رسانه ها که برخی از این داروها، به ویژه ایبوپروفن را با بدتر شدن علائم در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مرتبط می دانند.

## **\*\* اختلال بویایی**

از بین رفتن حس بویایی در بزرگسالان به دنبال عفونت با ویروس های آلوده کننده دستگاه تنفسی فوقانی "آنوسمی بعد از عفونت ویروسی" نامیده می شود که حدود ۴۰ درصد موارد آنوسمی را به خود اختصاص می دهد. تصور می شود که کرونا ویروس های رایج، ۱۰ - ۱۵٪ از موارد را شامل می شوند بنابراین جای تعجب نیست؛ که کروناویروس سارس ۲ نیز باعث ایجاد آنوسمی در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ شود، اما بیماریزایی دقیق آن مشخص نمی باشد.

۲۷ درصد بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که حس بویایی شان را از دست داده اند، در طی حدود هفت روز بهبود یافته اند و اغلب آن ها هم در طی ۱۰ روز خوب شدند. متخصصان می گویند از بین رفتن حس بویایی و چشایی بعد از عفونت ویروسی می تواند طولانی شود و بین چند ماه تا دو سال یا بیشتر ادامه یابد. حتی ممکن است بعضی از افراد فقط بخشی از عملکرد بویایی شان برگردد، بعضی دیگر به طور کامل خوب شوند و بعضی هم اصلاً بهبود پیدا نکنند.

## **مدیریت اختلال بویایی**

به طور کلی، هیچ شواهد محکمی برای درمان دارویی این عارضه ناشی از ویروس وجود ندارد. برای سرعت بخشیدن به بهبود، برخی از پزشکان درمانی به نام "تمرین بویایی" را ارائه می دهند که باعث افزایش حساسیت به بو می شود و به مغز کمک می کند تا به درستی پیام ها را پردازش کند. در این روش بیماران چهار بو از قبیل میخک، اکالیپتوس، لیمو و گل رز را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه دو بار در روز به مدت سه ماه بو می کنند و سپس برای سه ماه دیگر این عطرها را تغییر می دهند. بدین منظور می توان از روغن های ضروری یا همان عصاره ها نیز استفاده کرد. هرگونه پیشرفتی در طول زمان، علامت خوبی است که می تواند نشان دهنده ی برگشت پذیر بودن این مشکل در افراد باشد.

## **ویتامین ها**

ویتامین آ (بتا کاروتن یا رتینول) به عنوان یک درمان قلمداد کننده برای از دست دادن بو ذکر شده است. استفاده اولیه از ویتامین آ در حواس شیمیایی بر این ایده بود که لایه رنگدانه ای برای انتقال بویایی حیاتی است. ویتامین آ داخل بینی با دوز ۱۰،۰۰۰ واحد در روز و به مدت ۲ ماه ممکن است در درمان از بین بردن بویایی بعد از عفونت مفید باشد. برخی از مطالعات نیز نشان دهنده تاثیر مثبت امگا ۳، و ب ۱ بر بهبود اختلال بویایی می باشد.

## **کورتون ها**

مطالعات اثر بخشی روشهای درمانی برای اختلال بویایی پس از ویروس، از جمله استروئیدها، شواهد متناقضی داشتند. فواید کورتیکواستروئیدها کمتر مشخص است، اما پزشکان هنوز هم معمولاً از آنها به عنوان درمان خط

اول استفاده می کنند. فرضیه کورتیکواستروئید برای بهبود عملکرد بویایی از طریق اثرات ضد التهابی و تنظیم آنزیم سدیم و پتاسیم-آدنوزین تری فسفات موجود در نورون های گیرنده بویایی است.  
**توجه: مصرف داروهای فوق باید بر اساس تجویز پزشک باشد.**

### **\*\* خودمراقبتی در خستگی**

خستگی بخشی طبیعی از پاسخ بدن در مبارزه با عفونت ویروسی مانند کرونا است. خستگی پس از رفع عفونت احتمالاً مدتی ادامه خواهد داشت. این می تواند باعث خواب بیشتر شما ، احساس ناپایداری روی پاها ، ایستادن به مدت طولانی و همچنین توانایی تمرکز و حافظه شما را دشوار کند.

#### **استراحت**

\* استراحت برای بدن بسیار مهم است زیرا در برابر عفونت مقابله می کند. شما باید هم به بدن و هم به ذهن خود استراحت دهید. استفاده از تلویزیون ، تلفن و شبکه های اجتماعی را به حداقل برسانید.  
\* آرامش ، تنفس و تمرکز همه می توانند از استراحت با کیفیت پشتیبانی کنند. ابزارهای آرام سازی حسی مانند عطرها و موسیقی آرامش بخش نیز می توانند به شما کمک کنند.  
- اگر یک راهکار برای شما مناسب نیست، راه دیگری را امتحان کنید تا زمانی که راه حل مناسب را پیدا شود.

#### **خواب**

\* ممکن است دریابید که باید بیشتر بخوابید. اطمینان حاصل کنید که از عادت های خواب سالم پیروی می کنید.  
\* اطمینان حاصل کنید که اتاق شما تا آنجا که ممکن است تاریک باشد، یک برنامه منظم برای خواب داشته باشید و از مصرف کافئین، دیر غذا خوردن و استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب خودداری کنید.

#### **تغذیه**

سعی کنید روال عادی خود را برای خوردن و آشامیدن حفظ کنید. بیماری با بالا بردن اثر درجه حرارت می تواند باعث کمبود آب بدن شما شود بنابراین اطمینان حاصل کنید که هنگام تشنگی به اندازه کافی مایعات می نوشید تا ادرار را با دفعات و حجم طبیعی دفع کنید.

#### **تمرین حرکت های متناوب**



هر روز چند بار بلند شوید و به آرامی و آرام حرکت کنید. این باعث می شود بدن شما متحرک باشد و به گردش خون کمک کند.

### سطح فعالیت را پایین نگه دارید

هر دو فعالیت جسمی و شناختی (تفکر) از انرژی استفاده می کنند. سعی کنید هر روز تعداد کمی از این فعالیت ها را انجام دهید، از جمله فعالیت های اساسی زندگی روزمره ، مانند شستشو و لباس پوشیدن و ... .

### زمان مجاز

کرونا به طور متفاوتی بر روی افراد تأثیر می گذارد ، بنابراین به خود فرصت دهید تا بهبود یابید. تأثیر آن همیشه شدت و ویروس را نشان نمی دهد و برای تجربه خستگی مجبور نیستید حتما در بیمارستان بستری شوید. ممکن است برای ادامه سریع فعالیت های معمول خود احساس فشار کنید، اما عجله نکنید.

### خود را سرگرم کنید

برخی از فعالیتهای کم انرژی را که از آنها لذت می برید ، مانند خواندن یا تماشای تلویزیون ، برای مدت کوتاه با استراحت منظم انجام دهید.

### کار را متوقف کنید

لطفاً دستورالعملهای ارائه شده از سوی مراجع ذیصلاح را دنبال کنید. جز در زمانیکه بعد از انزوا احساس بهبودی کامل کنید، نباید کار کنید. بدن شما هنوز هم باید روی مبارزه با عفونت تمرکز کند.

### فعالیت هایی را امتحان کنید

اگر بعد از انزوا هنوز احساس خستگی می کنید اما به طور کلی در حال پیشرفت هستید، آرام باشید. به آرامی و با استراحت های منظم، مقدار کمی فعالیت سبک را که قابل کنترل است (احتمالاً کمتر از آنچه فکر می کنید) کنترل کنید. توجه داشته باشید که ممکن است روز بعد احساس خستگی بیشتری کنید. با خود واقع بین و مهربان باشید.

### تامین و توجه به استراحت کافی

بدن شما برای ادامه بهبودی هنوز به استراحت نیاز دارد ، بنابراین در طول روز وقفه های کوتاهی انجام دهید ، حتی اگر فکر کنید که نیازی به آن ندارید. هر چند مدت متوقف شوید و کاری انجام ندهید ، ذهن خود را آرام کنید و تنفس یا روش های ریلکسیشن را امتحان کنید.

## برنامه ریزی برای کارهای روزمره

کارهای معمول به بدن شما کمک می کند تا خودش را تثبیت کند. به آرامی برنامه خود را برای خوابیدن، غذا خوردن و کارهای روزمره از سر بگیرید. اگر این امکان وجود ندارد، یک مورد واقع گرایانه ایجاد کنید تا در این زمان آن را دنبال کنید و به تدریج به روال عادی خود برگردید. به یاد داشته باشید، عجله نکنید.

## توجه به تعدیل فعالیت های فکری

همچنان فعالیتهای "تفکر" روزمره، مانند ایمیل، برنامه ریزی خرید، تصمیم گیری را محدود کنید، زیرا همه اینها از انرژی استفاده می کنند. سعی کنید آنها را فقط برای زمان های مشخص با استراحت منظم در این بین انجام دهید.

## به آرامی سطح فعالیت ها را افزایش دهید

افراد اغلب سطح فعالیت را خیلی سریع افزایش می دهند، که می تواند آنها را عقب نگه دارد. کاردرمانگرانی که با افرادی که دچار خستگی طولانی مدت هستند کار می کنند فقط ممکن است سطح فعالیت را هر دو هفته افزایش دهند. بنابراین، با انجام فعالیت ها آهسته و ثابت حرکت کنید و از فشار آوردن به خود و خستگی خودداری کنید.

## برگشت به کار

ممکن است بیش از آنچه در ابتدا پیش بینی شده بود، به سر کار بازگردید. بهترین زمان، بازگشت مرحله ای است که با مدیر شما و پزشک معالج برنامه ریزی شده است. سعی کنید از بازگشت به کار زود هنگام و بدون برنامه هایی که برای کنترل خستگی انجام می دهید، خودداری کنید.

## سعی کنید آرام باشید

چیزهای سرگرم کننده زندگی را به خاطر بسپارید. غالباً افراد هنگام بازگشت به زندگی روزمره فقط مواردی را که ضروری به نظر می رسند اولویت بندی می کنند، اما داشتن تعادل مهم است. به دیگران اجازه دهید در انجام کارهای روزمره کمک کنند تا بتوانید برای فعالیت هایی که لذت می برید انرژی صرفه جویی کنید.

## حرکت رو به جلو

ممکن است به تدریج احساس بهتری داشته باشید. بهبودی شما از خستگی بعد از ویروس ممکن است چندین ماه یا بیشتر طول بکشد. همانطور که به تدریج پیشرفت می کنید، به یاد داشته باشید که تعادل استراحت،

فعالیت های معمول و سرگرم کننده را حفظ کنید. استرس و نگرانی انرژی استفاده می کنند ، بنابراین به خودتان وقت بدهید و با خود مهربان باشید.

### صرفه جویی در انرژی خود

#### برنامه ریزی

- برنامه ریزی شامل سازماندهی برنامه های روزمره است تا در صورت داشتن بیشترین انرژی ، فعالیت های ضروری را انجام دهید.
- به عنوان مثال. بسیاری از آنها انجام کارهای سنگین مانند لباس پوشیدن در اوایل روز که قدرت و استقامت اغلب در اوج است مفیدتر است.
- مهم است که قبل از انجام وظیفه و صرف انرژی جسمی در مورد کار فکر کنید.

#### قدم زدن

پس از برنامه ریزی فعالیت ها ، قدم زدن به افراد اجازه می دهد تا سطح انرژی را تا زمان انجام کار حفظ کنند. موارد زیر را در نظر بگیرید:

- زمان کافی را برای انجام فعالیت ها و استفاده از استراحت های مکرر اختصاص دهید.
- کارها را با سرعت متوسط انجام دهید و از عجله خودداری کنید.
- اگرچه یک کار ممکن است در زمان کمتری انجام شود ، عجله انرژی بیشتری استفاده می کند و برای فعالیت های بعدی انرژی کمتری باقی می ماند.
- وقت کافی برای استراحت و آرامش بگذارید. قبل از انجام فعالیت ها یا تفرجگاه ها یک چرت صبحگاهی یا بعد از ظهر بخوابید تا انرژی شما افزایش یابد.
- در طول فعالیت ها به راحتی و به طور مناسب نفس بکشید. استفاده از این روش ها به کاهش تنگی نفس کمک می کند.
- با توجه به استراحت ، فعالیت ها را دوباره مرور کنید. به عنوان مثال ، هنگام تا زدن لباس یا تهیه غذا ، به جای ایستادن بنشینید.

## **\*\* خودمراقبتی در زمان قرنطینه**

### **قرنطینه چیست ؟**

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کروناویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص میتواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد.

### **جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟**

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید ۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین، برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی در منزل می کنند. جداسازی یا ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه میشود.

### **\* ویژگیهای عمده برای مکان قرنطینه و احتیاطات پیشگیری :**

- ✓ مکان قرنطینه خانگی باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب میتوان تهویه را برقرار کرد.
- ✓ افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.
- ✓ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- ✓ بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک متری ترجیحاً دو متری با دیگران را حفظ کند.
- ✓ باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۰/۱ درصد ضد عفونی شود.
- ✓ سایر اعضای خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.
- ✓ در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد.

- ✓ در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شوینده های خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۱ درصد ضد عفونی انجام شود.
  - ✓ کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبت، ریموت، میز غذا و...) باید روزانه ضد عفونی شود.
  - ✓ سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلولهای مناسب باید ضد عفونی شود.
  - ✓ از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضاء خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند.
  - ✓ مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
  - ✓ حین شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل میرساند.
  - ✓ لباسهای کثیف بیمار را میتوان در کنار سایر لباسها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله ۷ روزه باید صبر کرد و پس از آن میتوان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.
- نکته:** به منظور استفاده ی ایمن و موثر از محصولات شوینده و ضد عفونی کننده، از دستورات روی برچسب آنها پیروی کنید. برخی از این توصیه ها شامل مرطوب نگه داشتن سطوح برای چند دقیقه جهت کشتن عوامل میکروبی، لزوم استفاده از دستکش و اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول می باشد.

### **\* خود مراقبتی در تغذیه ای براساس علایم بیماری**

#### الف. مدیریت تغذیه برای علائم خفیف

این علائم شامل آبریزش بینی، تب، سرفه، سردرد و گلودرد است.

توصیه ها

\* از مصرف مایعات کافی اطمینان حاصل کنید. حداقل دو لیتر آب در روز یا بیشتر اگر تب وجود دارد.

\* تب نیاز به مایعات و انرژی را افزایش می دهد.

\* با افزایش تعداد دفعات خوردن، مقدار غذای مقوی را افزایش دهید. این غذا باید شامل انواع غذاها از جمله غذاهای غنی از انرژی، گوشت، شیر، حبوبات و نبض ها، میوه ها و سبزیجات باشد.

\* در صورت عدم دریافت کافی از رژیم غذایی، مکمل ویتامین C، روی، ویتامین A، B6، D، E، آهن، فولات و فیبر را در نظر داشته باشید.

\* از مصرف الکل و محصولات دخانی اجتناب کنید.

\* گلو درد را می توان با مصرف چای، عسل، زنجبیل، زردچوبه، مریم گلی تسکین داد.

\* استفاده از گیاهان پختنی مانند پونه کوهی، مریم گلی و دارچین و همچنین افزایش مصرف میوه و سبزیجات برای بهبود سطح آنتی اکسیدان در بدن توصیه می شود.

\* مصرف قندهای تصفیه شده و مواد تهیه شده با آنها مانند شکر، شیرینی، کیک، نوشابه و نوشیدنی های شیرین شده قند را محدود کنید.

\* مصرف غذاهای حاوی چربی های ترانس و چربی های اشباع شده را محدود کنید. مثل: چربی و پوست، گوشت، روغنهای گیاهی هیدروژنه، روغن ترد کننده شیرینی، غذاهای سرخ شده، کلوچه ها و شیرینی ها.

\* مصرف مایعات باید بر اساس وزن باشد، به طور متوسط ۴۰-۶۰ کیلوگرم ۱/۵-۲ لیتر، ۶۰-۸۰ کیلوگرم ۲-۲/۵ لیتر، بالاتر از ۸۰ کیلوگرم ۳-۳/۵ لیتر یا ۳۰-۳۵ میلی لیتر در کیلوگرم همراه با اضافه وزن برای تخلیه اضافی.

ب - مدیریت تغذیه برای علائم ریوی

سرفه

\* از عسل و لیمو، آب گرم / مایعات استفاده کنید.

\* مصرف داروهای تجویز شده را ادامه دهید.

سیری زودرس

\* وعده های غذایی غلیظ و غنی از مواد مغذی را مکرر میل کنید

## بی‌اشتهایی

\* وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌های مقوی را ترجیح دهید.

مصرف میوه‌ها را افزایش دهید.

ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی ممکن است باعث افزایش اشتها و مصرف غذا شوند.

## کاهش وزن

\* اطمینان از مصرف کافی غذا از همه گروه‌های غذایی.

\* مصرف کافی پروتئین برای جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات کلیدی است.

- پروتئین ۱٫۲-۱٫۷ گرم بر کیلوگرم در روز

- قندی و چربی ۳۰-۳۵ گرم در کیلوگرم در روز

## تنگی نفس

\* رژیم غذایی با قند کمتر و چربی سالم داشته باشید. کلزا، آفتابگردان، آووکادو، روغن ذرت (مایع در دمای اتاق) برای تأمین انرژی مورد نیاز برای دوره سخت تنفس.

\* علاوه بر رژیم غذایی سالم، پروتئین‌ها را از یک منبع خوب مانند تخم مرغ و گوشت بدون چربی بخورید.

\* مواد مغذی کافی اما نه بیش از حد فراهم کنید. از تغذیه زیاد پرهیز کنید. در صورت نیاز، خوراک‌ها را به ۵۰٪ میزان مصرف مورد نیاز کاهش داده و با تثبیت حال بیمار، مقدار آن را به آرامی افزایش دهید.

## \*\* خستگی

\* برای حفظ انرژی آزاد شده از غذا، در هر وعده غذایی یک منبع پروتئین قرار دهید.

\* شیرینی‌ها و غذاهای شیرین را محدود کنید.

\* از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.

\* وعده‌های غذایی مکرر کوچک بخورید

\* با در نظر گرفتن شدت بیماری، با احتیاط ورزش کنید.

\* یک مکمل ریز مغذی چندگانه ممکن است برای بیمارانی که در معرض کمبود ویتامین و مواد معدنی هستند یا مصرف آنها ناکافی است، در نظر گرفته شود.

با پیشرفت بیماری ریوی، سایر شرایط مرتبط ممکن است در مصرف غذا یا وضعیت کلی تغذیه تداخل ایجاد کنند.

### \*\* تولید غیر طبیعی خلط

\* مصرف میوه ها و سبزیجات مانند مرکبات و سبزیجات برگ را افزایش دهید

\* مصرف نوشیدنی های گرم از جمله سوپ آبگوشت شفاف، به معنای سوپ های بدون خامه یا لبنیات، و چای گرم بدون کافئین را افزایش دهید.

\* در صورت حساسیت یا عدم تحمل برخی از غذاها ممکن است باعث افزایش تولید مخاط شود. آلرژن های غذایی معمول شامل تخم مرغ، ماهی، شیر، آجیل، بادام زمینی، صدف، گندم، سویا است.

\* در صورت ایجاد واکنش حساسیتی از هر یک از این غذاها خودداری کنید.

\* برخی از غذاها به طور طبیعی حاوی هیستامین هستند و مصرف آنها ممکن است باعث افزایش تولید هیستامین شود. افزایش سطح هیستامین در بدن می تواند باعث افزایش تولید مخاط شود.

\* غذاهای حاوی هیستامین شامل گوشت های فرآوری شده مانند هات داگ و بیکن، سرکه، میوه های خشک، آووکادو، گوجه فرنگی، اسفناج، قارچ، بادمجان، پنیر، ماست، خامه ترش، دوغ، ماهی دودی، ساردین، نوشیدنی های الکلی است.

### \*\* استفراغ

\* وعده های غذایی مکرر و مقوی بخورید.

\* مصرف غذاهای خشک و تنقلات را در نظر داشته باشید.

\* غذا را همراه با مایعات مصرف نکنید. مایعات را جداگانه مصرف کنید.

\* در حالی که در ۴۵ درجه تا ۹۰ درجه نشسته اید غذا بخورید و قبل از اینکه دوباره دراز بکشید، مدتی فاصله بگذارید (حداقل نیم ساعت)



## کم خونی

\* مصرف غذاهای غنی از آهن از جمله سبزیجات برگ سبز، گوشت و غذاهای غنی از ویتامین C مانند مرکبات را افزایش دهید.

\* بسته به شدت و علت کم خونی، مصرف مکمل را در نظر بگیرید.

## \*\* خود مراقبتی روانی

همه گیری کووید-۱۹ علاوه بر ایجاد اثرات جسمی در مبتلایان، موجب تغییراتی در سلامت روانی افراد می شود. افراد سالم و افراد مبتلا به کووید-۱۹ و مراقبین به شکل های مختلفی اثرات کووید-۱۹ تجربه می کنند و به آن واکنش می دهند. عوامل متعددی شامل، ناشناخته بودن و سرایت سریع بیماری، نبود درمان مشخص و واکسن موثر، ظهور علائم متفاوت در افراد مختلف، افزایش میزان مرگ و میر، عوارض جسمی و روانی بیماری، انگ ابتلا به بیماری، محدودیت های برقراری ارتباط و تماس فیزیکی، تغییر در شیوه های زندگی و شرایط کاری، حجم وسیع اطلاعات، اخبار و شایعات، تغییر در برنامه ها و تصمیمات زندگی، محدودیت در برگزاری آیین ها و مراسم، و محدودیت حضور در اجتماع در بروز واکنش های روانی نقش دارند.

مجموعه عوامل اشاره شده بار روانی زیادی را بر افراد تحمیل می کنند. افراد متناسب با ظرفیت و توانایی های روانی خود به این عوامل واکنش می دهند. براساس تجارب موجود واکنش ها از شدید و ناتوان کننده و تهدید کننده حیات تا واکنش های خفیف و قابل کنترل رخ می دهد. نوع واکنش ها متناسب با میزان آسیب پذیری روانی افراد و میزان برخورداری آنها از حمایت های روانی از طرف خانواده، دوستان، همکاران، جامعه، متفاوت است.

## واکنش های روانی افراد در همه گیری کووید-۱۹ کدامند؟

استرس، اضطراب، ترس و نگرانی، افسردگی، ناامیدی، غم و اندوه، عصبانیت و خشم، سوگ، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، و خودکشی است.

## استرس چیست و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟

استرس و اضطراب اولین و شایعترین واکنش های روانی افراد محسوب می شود. در واقع هردو واکنش دفاعی بدن به تهدیدها هستند. استرس به طور ناگهانی شروع می شود و در صورت تداوم و عدم مدیریت آن منجر به اضطراب می شود. هردوی این موارد در شکل کوتاه مدت آسیب ایجاد نمی کنند ولی در صورتی که طولانی مدت و مداوم باشند با ایجاد اثرات جسمی موجب اختلال در عملکرد های فردی می شوند.

واکنش های روانی در بیشتر موارد با علائم جسمی شامل اختلال در عملکرد سیستم گوارشی، کاهش عملکردهای ذهنی، افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، گرفتگی عضلات، سردرد و درد سایر اندام ها، کاهش وزن، افزایش وزن، کاهش اشتها، افزایش اشتها همراه است. در بیشتر مواقع علائم جسمی همزمان با واکنش های روانی بروز می کند.

چون استرس اولین پاسخ بدن به شرایط است. پاسخ افراد مختلف به شرایط یکسان متفاوت است و هرکس پاسخ خاص خود را نشان می دهد. در اینجا راهکارهایی برای مدیریت و کاهش استرس توصیه شده است. در صورت کنترل استرس سایر واکنش های روانی شکل نخواهد گرفت.

#### ۱. استفاده از شیوه های ارتباط غیرحضوری

یکی از اقداماتی که برای محدود کردن انتقال فرد به فرد بیماری در شرایط همه گیری کووید-۱۹ توصیه شده است محدود کردن و به حداقل رساندن تماس های فیزیکی افرادی است. لذا برای تامین نیاز ارتباطی و عاطفی افراد استفاده از ارتباطات مجازی و مکالمه تلفنی، ارتباط تصویری، ارسال پیام صوتی و تصویری، برای اعضای خانواده، دوستان، و اقوام توصیه می شود.

#### ۲. محدود کردن دریافت اخبار از منابع مختلف

دریافت اخبار به ویژه اخبار مربوط به میزان های ابتلا و مرگ و میر و بستری به هر شکلی می تواند موجب استرس و نگرانی شود. لذا توصیه می شود دریافت اخبارها محدود شود. و افرادی که از حساسیت بالایی برخوردار هستند در مواجهه با اخبار به شیوه های مختلف قرار نگیرند. اخباری که از منابع غیر معتبر دریافت می شود می تواند حاوی شایعات و بزرگنمایی ها باشد و به نوبه خود تاثیرات بیشتری بر روان افراد خواهد داشت.

#### ۱. رعایت اعتدال در رژیم غذایی (تاکید بر مصرف میوه و سبزیجات، نوشیدن آب)

#### ۲. خواب و استراحت کافی و منظم

#### ۳. نگاه کردن به عکس ها و فیلم های خانوادگی

#### ۴. نگاه کردن به فیلم های مورد علاقه (مستند طبیعت و حیات وحش)

#### ۵. گوش دادن به موسیقی مورد علاقه و به ویژه صدای طبیعت

#### ۶. شرکت در جلسات به شیوه مجازی با هدف افزایش ارتباطات اجتماعی

#### ۷. خواندن قرآن، ادعیه، و انواع کتاب

#### ۸. مشارکت در فعالیت های معنوی به صورت مجازی (مناسبت های مذهبی)

#### ۹. نوشتن عوامل ایجاد کننده استرس و اجتناب از آنها

یکی از روش هایی که در رفع استرس کمک کننده است یادداشت کردن لیستی از عوامل ایجاد کننده نگرانی و استرس و اجتناب از آنها است. همچنین یادداشت کردن عوامل استرس زا و قرار دادن آنها در کناری و به عبارتی دورانداختن نوشته های

حاوی عوامل نگران کننده می تواند در کاهش استرس کمک کند. این شیوه نوعی آگاهی یافتن از عوامل استرس زا است و دوری جستن آگاهانه از آنها است.

۱۰. صحبت کردن در مورد نگرانی های خود با دیگران

صحبت کردن و بیان عوامل استرس زا و نگران کننده با افرادی که توانایی کمک و مشاوره دارند کمک کننده است.

۱۱. خودگویی مثبت

گفتگوی مثبت با خود و بیان تجارب شیرین، موفق و شاد شخصی موجب افزایش تمرکز، افزایش توجه، و افزایش اعتماد به نفس می شود. این تکنیک نوعی ارتباط با خود است و موجب کاهش استرس و اضطراب می شود. در این روش مرور خاطرات شیرین با صدای بلند، صدای کوتاه، و مرور ذهنی انجام می شود.

۱۲. اشتراک تجارب با افراد مبتلا به کووید-۱۹

ابتلا به کووید-۱۹ و نداشتن اطلاعات کافی در مورد نحوه مراقبت از خود استرس زیادی را برای افراد ایجاد می کند. هرچند نشانه ها و عوارض بیماری کووید-۱۹ در افراد متفاوت است ولی استفاده از تجارب افراد بهبود یافته در مورد نحوه مراقبت از خود در کاهش استرس نقش دارد.

۱۳. انجام فعالیت های مورد علاقه مانند فعالیت هنری مورد علاقه

بسیاری از افراد در اوقات فراغت خود به فعالیت های مختلفی مانند فعالیت های هنری و باغبانی، ورزش های انفرادی و بازی ها و غیره می پردازند. بسیاری از این فعالیت ها در دوران همه گیری کووید-۱۹ قابل انجام است لذا توصیه می شود برای انجام مجدد آنها برنامه ریزی شود.

۱۴. استفاده از تکنیک های آرامسازی

آرامسازی یکی از روش هایی است که برای افراد مبتلا به استرس توصیه شده است. نحوه انجام تکنیک آرامسازی معرفی شده است.

### تکنیک تنفس شکمی

این تکنیک علاوه بر اینکه از طریق تقویت عضلات تنفسی به سلامت ریه ها کمک می کند با ایجاد هماهنگی همزمان بین ذهن و حرکات تنفسی به آرامسازی کمک می کند. این تکنیک در صفحه ۲۱ مفصل شرح داده شده است. در این تکنیک فرد سعی می کند از طریق تمرکز بر تنفس موجب آرامش ذهنی شود و ذهن خود را از افکار مختلف دور کند.

### تکنیک اسکن بدن

در این تکنیک فرد همزمان از تنفس و شل سازی عضلات بدن استفاده می کند. این تکنیک برای کسانی که دارای نقص عضو هستند و اختلال در تصویر ذهنی از بدن دارند مناسب نیست. برای انجام این تکنیک ابتدا یک تنفس عمیق انجام می شود. سپس فرد ذهن خود را روی بخشی از بدن و عضلات خود تمرکز می کند و سعی می کند تا آنها را شل کند. به ترتیب

بر بخش های مختلف بدن تمرکز می شود مثلا از انگشتان پا شروع می شود و به ترتیب به سر می رسد. یا از سر شروع می شود و به ترتیب به انگشتان پا می رسد.

### تکنیک مراقبه ذهن آگاهی

برای انجام این تکنیک فرد در یک محل آرام قرار می گیرند. محیط باید دور از صداهای اضافی و ناگهانی باشد تا موجب حواس پرتی نشود. در دو حالت نشسته و دراز کش قابل انجام است. در حالیکه فرد در محل آرام قرار گرفته است همزمان با انجام تنفس فرد سعی می کند تا در حال متمرکز شود و توجه خود را به حال معطوف کند.

### تکنیک تصویرسازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی ساده ترین روش برای انحراف توجه از مسایل استرس زا به مسایل خوشایند است. در این تکنیک فرد با یادآوری تصاویر مختلف از مکان ها و منظر زیبا و خوشایند، جزییات بیشتری از آن را مورد توجه قرار می دهد. هرفردی تصاویری خوشایندی از طبیعت های مختلف را در یاد و خاطر خود محفوظ دارد. در این تکنیک فرد به صورت آگاهانه سعی می کند تصاویر را در ذهن خود تداعی کند.

### تکنیک اذکار تکراری

در این تکنیک از تکرار عبارت ها، جمله ها یا کلمات و تمرکز بر آنها استفاده می شود. انواع ذکرها و عبارتهای کوتاه، اشعار، جملات موزون قابلیت استفاده دارد.

### تکنیک یوگا

یوگا به عنوان یک فعالیت فیزیکی و بدنی با ویژگی ایجاد هماهنگی بین ذهن و جسم و احساسات در نظر گرفته می شود. این فعالیت با ایجاد هماهنگی بین ذهن و بخش های مختلف بدن به تمرکز کمک می کند. در این فعالیت ذهن از افکار دیگر خالی می شود و صرفا برای انجام دقیق و بهتر فعالیت بدنی بر بخش های مختلف بدن تمرکز می شود. همزمان با انجام حرکات فیزیکی فرد سعی می کند بر قسمتهایی از بدن که در این حرکت مورد استفاده قرار گرفته اند بر حفظ تعادل و پایداری وضعیت بدنی توجه کند. در همه گیری کووید-۱۹ انجام یوگا به صورت انفرادی و با اعضای خانواده قابل انجام است. زمان هر جلسه از ۲۵ تا ۹۰ دقیقه متغیر است. افراد براساس توانایی بدنی خود می توانند این زمان را تعدیل کنند. انجام یوگا هر روز یا سه روز در هفته قابل انجام است.

### سوغ چیست و چگونه می توان آن را تسهیل کرد؟

هنر نوع احساسی که به دنبال فقدان رخ می دهد سوگ گفته می شود. فقدان افراد، اشیاء، آرزوها و رویاها، شغل، ارتباطات اجتماعی و حتی تغییر در شیوه زندگی می تواند موجب سوگ شود. سوگ یک واکنش طبیعی است و دارای مراحل انکار، عصبانیت، چانه زنی، افسردگی، و پذیرش است. هدف از تسهیل فرایند سوگ رسیدن به مرحله پذیرش فقدان است. برای تسهیل فرایند سوگ راهکارهای زیر پیشنهاد می شود.

۱. صبوری بر شرایط سخت ، ملایمت با خود، تامین نیازهای اولیه خود
۲. مهربانی با دیگران
۳. اختصاص زمان و فضای مناسب برای عزاداری نسبت به آنچه از دست رفته است.
۴. برگزاری و شرکت در آیین های مذهبی و دینی برای تسهیل فرایند سوگ به شیوه مجازی
۵. دریافت حمایت از افراد
۶. صحبت کردن با دیگران و اشتراک تجارب

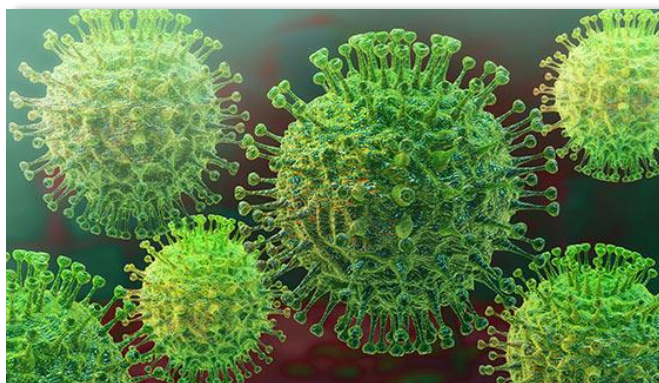
اختلال استرس پس از سانحه چیست و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟

مجموعه ای از علائم است که در پی مواجهه با حوادث آسیب زای زندگی ایجاد میشوند و فرد به صورت ترس، درماندگی و وحشت شدید به این تجربه پاسخ میدهد. در حالیکه فرد تلاش می کند تا از یادآوری آن اجتناب کند ولی حادثه را دائماً در ذهن خود مجسم میکند.

۱. افزایش ارتباطات درون خانواده و حمایت از فرد مبتلا به کووی-۱۹
۲. افزایش ارتباطات با افراد بیرون از خانواده (شیوه مجازی)
۳. اشتراک تجارب با بهبود یافتگان از کووید-۱۹
۴. تقویت مهارت های سازش با استرس و پیشگیری از استرس
۵. مشاوره با افراد متخصص در مورد استرس ها



مجموعه دستور عمل های  
مدیریت تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری  
(COVID -۱۹)



معاونت بهداشت  
دفتر بهبود تغذیه جامعه  
بهار ۱۳۹۹

تهیه کنندگان :  
فرزانه صادقی قطب آبادی  
دکتر پریسا ترابی  
الناز جعفروند  
دکتر مینا مینایی  
دکتر زهرا عبداللهی

زیر نظر: دکتر علیرضا رئیسی (معاون بهداشت. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

## صفحه

## فهرست

۳	❖ توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و کنترل بیماری COVID-۱۹
۹	❖ مکمل ویتامین D و بیماری COVID-۱۹
۱۴	❖ راهنمای مدیریت تغذیه در فاز نقاهت بیماری COVID-۱۹
۱۸	❖ راهنمای بهداشت- نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری COVID-۱۹
۲۵	❖ تغذیه مناسب در دوران فاصله گذاری اجتماعی و راهکارهای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در دوران شیوع بیماری COVID-۱۹
۲۹	❖ منابع

## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و کنترل بیماری COVID-۱۹

### مقدمه:

بیماری کرونا ویروس Covid-۱۹ دارای طیف خفیف تا شدید است که می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی و برخی علائم ناشناخته احتمالی را داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر این ویروس قرار گیرند اما سالمندان، مبتلایان به بیماریهای قلبی-عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، سرطان های تحت درمان و بیمارانی که به هر دلیلی کورتون مصرف می کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است. با توجه به عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل بیماری به شرح می باشد:

توجه داشته باشید چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطرار لازم است تعادل و تنوع در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود. دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن برای افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی از طریق منابع غذایی آن تامین شود. منابع غذایی حاوی ویتامین ها و املاح هیچ گونه ارجحیتی بر یکدیگر ندارند. از توصیه به مصرف کلیه مکمل ها در این شرایط خودداری شود زیرا مصرف دوزهای بالای ویتامین و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماری های عفونی ندارد. برنامه مکمل یاری فقط براساس دستور عمل کشوری انجام

گردد.



## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از COVID-19:

- در برنامه غذایی روزانه برای پیشگیری از این بیماری نیز دو اصل تعادل و تنوع باید رعایت گردد. تعادل به معنی مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی ( نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها ) قرار دارند.
- مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً " یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال از ماست به جای شیر و از حبوبات و تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی **ویتامین C** شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات ( لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود. با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد. در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد استفاده شود.
- با توجه به نقش **ویتامین های A , E** در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین A) منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E ( روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.
- از خوردن **غذاهای چرب و شور** مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خود داری شود.
- روزانه می توان با استفاده از **منابع غذایی ویتامین D** ( ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی **آهن و روی** (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.
- روزانه از **منابع غذایی ویتامین های گروه B** مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.
- مصرف ۶-۸ لیوان **آب** آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

## توصیه های تغذیه ای در زمان ابتلا به بیماری COVID-19:

در زمان ابتلا به این بیماری، رعایت برخی نکات تغذیه ای، به تقویت سیستم ایمنی و تسریع بهبودی کمک می کند:

- مصرف روزانه **کربوهیدرات** ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- در بیماری ها به ویژه بیماریهای عفونی میزان نیاز به **پروتئین** افزایش می یابد. هم چنین، به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود و باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه ( پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از **روغن ها و چربی های خوراکی** استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و .... است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و .... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی، پیه، دنبه و .... باید محدود شود
- نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر **مایعات** مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی، پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند. همچنین مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود. مصرف ۸-۶ لیوان آب و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود .
- مصرف ۴-۶ **وعده غذایی** کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها باید را کاهش داده شوند.

- غذاهایی که حاوی **مقادیر زیادی چربی و نمک** است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابر این مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.
- کمبود **ویتامین A** منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. این ویتامین به هضم و جذب ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی این ویتامین به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کاروتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک می کند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.
- **ویتامین E** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می شود. روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.
- دریافت مناسب **ویتامین D** از منابع غذایی ( ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به صورت روزانه، به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.
- **ویتامین C** علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن نیز می شود. نگهداری طولانی مدت منابع آن در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.
- کمبود **ویتامین B12** باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.

- کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.
- کمبود روی (Zn) سبب ایجاد اختلالات ایمنی می شود. مصرف غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود.

سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر فواید ناشی از مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد. بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

## توصیه های تغذیه ای در فاز تب دار بیماری

عفونت ها منجر به بالا رفتن متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

برخی نکات تغذیه ای در تنظیم متابولیسم در این شرایط کمک کننده است:

۱. با توجه به اینکه با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد، **مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر** توصیه می شود.
۲. در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است **سدیم و پتاسیم** به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
۳. در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به **ویتامین های گروه B** افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

# مصرف مکمل ویتامین D در ارتباط با بیماری COVID-۱۹



## مقدمه:

در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت هیچ گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری های تنفسی و ویروس کرونا (COVID-19) ارائه نکرده است. لذا برنامه مکمل یاری ویتامین D مطابق با دستور عمل های موجود برای گروه های سنی مختلف باید اجرا شود و مواردی که با تشخیص پزشک دچار کمبود ویتامین D می باشند توسط پزشک معالج و با استفاده از پروتکل های درمانی انجام می شود.

## توصیه های عمومی در خصوص مصرف مکمل ویتامین D در شرایط بیماری کووید ۱۹:

- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "D" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز یا دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی) اجرای دستور عمل های موجود مکمل یاری ویتامین D ضروری است و اندازه گیری سطح سرمی ویتامین "D" فقط در مواردی که پزشک تشخیص داده باید انجام شود.
- ویتامین D به عنوان ویتامین محلول در چربی دارای نقش های متعددی در بدن می باشد از جمله شرکت در متابولیسم کلسیم و فسفر در سلامت استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها از جمله بیماری تنفسی.
- کمبود ویتامین D در بروز بیماری های غیرواگیر، از جمله سرطان، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و بیماری های خودایمنی دیده شده است.
- ویتامین D را می توان از سه منبع دریافت کرد: تولید در داخل بدن از طریق قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی ویتامین D و مصرف مکمل.
- مکمل های تجویز شده از طریق سیستم بهداشتی درمانی تامین کننده بخشی از نیازها می باشد و مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم (شیر و لبنیات، انواع کلم، حبوبات و ...) و ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ و ...) تامین شود.

مقادیر مورد نیاز به ویتامین D برای هریک از گروه های سنی و فیزیولوژیک مطابق جدول شماره ۱ می باشد.

جدول ۱: مقادیر مورد نیاز روزانه ویتامین D برحسب گروه سنی و فیزیولوژیک (منبع: Kraus ۲۰۱۷)

واحد بین المللی در روز (lu/d)	گروه سنی
۴۰۰	نوزادان ۰ تا ۶ ماه
۴۰۰	نوزادان از ۶ ماه تا ۱ سال
۶۰۰	کودکان ۱ تا ۳ سال
۶۰۰	کودکان ۴ تا ۸ سال
۶۰۰	کودکان از ۸ تا ۱۸ سال
۶۰۰	افراد ۱۹ تا سن ۷۰ سالگی
۶۰۰	افراد ۷۱ ساله و بیشتر (زنان)
۸۰۰	افراد ۷۱ ساله و بیشتر (مردان)

جدول ۲: طبقه بندی کفایت ۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D<sub>3</sub> سرم (منبع: انجمن غدد درون ریز امریکا ۲۰۱۱)

طبقه بندی	۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D <sub>3</sub> (نانو گرم بر میلی لیتر)
کمبود (deficient)	< ۲۰
ناکافی (insufficient)	۲۱-۲۹
کافی (sufficient)	> ۳۰
مسمومیت (Toxic)	> ۱۰۰

با توجه به اینکه کمبود ویتامین D مطابق جدول شماره ۲ در حال حاضر از مشکلات شایع در کشور به شمار می رود. به طوری که شیوع کمبود ویتامین D از حدود ۲۴ درصد در کودکان ۲۳-۱۵ ماهه تا ۸۶ درصد در مادران باردار متغیر است و این کمبود در شهرها بیشتر از مناطق روستایی در همه گروه های سنی دیده می شود بنابراین برنامه مکمل یاری مطابق جدول شماره ۳ در حال اجرا در کشور می باشد:



### جدول ۳: برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ + د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز
ویتامین D	پرل	نوجوانان سن مدرسه (۱۲-۱۸ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی هر ماه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	سالمندان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
	پرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
کلسیم / کلسیم D	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D

- در مورد کودکان (۲ تا ۸ سال): در حال حاضر برنامه کشوری برای مکمل یاری آنها در نظر گرفته نشده است
- با توجه به توصیه های کمیته کشوری پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D، به مادران آموزش داده شود که هر ۲ ماه یکبار یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D، تهیه و به کودک خود بدهند.
- افرادی که از قبل براساس دستورعمل های وزارت بهداشت ماهیانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف می کردند، به همین روال ادامه دهند.
- افرادی که تاکنون مکمل ویتامین D ماهانه مصرف نکرده اند نیز به همین ترتیب ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف نمایند و از مصرف خود سرانه مکمل با دوز های بالا خودداری نمایند.
- لازم به ذکر است بالاترین سطح دریافت قابل تحمل (Upper Limit) ویتامین D برحسب گروه سنی و فیزیولوژیک برای بزرگسالان روزانه ۴۰۰۰ واحد بین المللی و برای کلسیم نیز معادل ۲۵۰۰ میلی گرم در روز تعیین شده است. مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰/۰۰۰ واحد بین المللی در روز در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت شود.

- مصرف همزمان مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D با قرص کلسیم D بدون اشکال بوده و در محدوده ایمن از نظر دریافت ویتامین D قرار دارد. مکمل کلسیم همراه یا بعد از غذا میل شود.
- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "D" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورعمل مکمل یاری روزانه مادران باردار (۱۰۰۰ واحد روزانه) اقدام شود.
- با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "D"، زیست دسترسی خوبی ندارد لذا در سطح پیشگیری از کمبود این ویتامین، شکل تزریقی آن توصیه نمی‌شود.

**علائم مسمومیت با ویتامین D:** در مسمومیت حاد با ویتامین D، افزایش کلسیم خون (هایپرکلسمی<sup>۱</sup>) ایجاد می‌شود. مصرف با دوز بالا و طولانی مدت ویتامین D ممکن است باعث ایجاد سختی عروق (کلسیفیکاسیون جدار عروق) شود.

**توجه:** لازم است بیماران کبدی و کلیوی زیر نظر پزشک معالج مکمل های مورد نیاز به ویژه مکمل ویتامین D را مصرف کنند.

در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز این ویتامین به صورت سهوی یا عمدی، بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و از دست دادن اشتها، تکرر ادرار، کاهش وزن و استفراغ نیز گزارش شده است.

### راهکار درمانی کمبود ویتامین D :

برای بیماران با میزان سرمی ویتامین D کمتر از ۱۰ نانوگرم در میلی لیتر (کمبود شدید ویتامین D)، روش‌های معمول درمان با تجویز پزشک به شرح زیر می‌باشد:

۱. دوز ۵۰,۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D به صورت خوراکی یکبار در هفته برای بزرگسالان به مدت ۸ هفته و سپس مطابق برنامه کشوری، ماهانه یک عدد پرل ۵۰,۰۰۰ واحدی ادامه یابد

۲. دوز ۵۰,۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D به صورت خوراکی یکبار در هفته برای نوجوانان سنین ۱۲ تا ۱۸ به مدت ۶ هفته و سپس مطابق برنامه کشوری، ماهانه یک عدد پرل ۵۰,۰۰۰ واحدی ادامه یابد

هدف رساندن سطح ویتامین D (۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D<sub>۳</sub> سرم) به بالاتر از ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر می‌باشد.

<sup>۱</sup> Hypercalcemia

# نکات مهم در تغذیه دوران نقاوت بیماری COVID-۱۹



## مقدمه:

توصیه های این قسمت ویژه بیماران بهبود یافته در فاز نقاهت بیماری کووید-۱۹ در نقاهتگاه ها یا منازل است و لازم است به مدت حداقل ۱۴ روز برای این مرحله که علائم بیماری فروکش کرده و با تشخیص کادر درمانی وارد فاز نقاهت شده است مورد توجه و اجرا قرار گیرد.

در دوره بیماری، اشتهای بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین انرژئ و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد و لازم است کلیه بهبود یافتگان به ویژه افراد آسیب پذیر از جمله کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن مانند سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و ... تحت نظر و مراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند.

در دوران نقاهت، اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است که در طول بیماری، به علت افزایش نیاز به مواد مقوی، مغذی، آب و الکترولیت ها ناشی از سوخت و ساز بالا در بدن و در عین حال بی اشتهایی ناشی از بیماری به میزان لازم و کافی تامین و جذب نشده اند.

به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی، مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود. دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود. همچنین ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای مطابق با دستورعمل های ابلاغی کشوری در کودکان زیر ۲ سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می شود.

کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود.

در نهایت ضروری است کلیه الزامات تغذیه ای، پرهیزهای غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی در کلیه مراحل تهیه، آماده سازی، نگهداری پخت و سرو غذا توسط مراقبین و تامین کنندگان غذا در نقاهتگاه ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

## ۱۴ نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری COVID-۱۹

۱. تامین **مقادیر زیاد مایعات** مانند آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و ...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی.
۲. مصرف انواع **سوپ داغ** مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و ... و **آش های سبک** مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و ...
۳. مصرف روزانه **میوه و سبزی تازه** (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزی های آبپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم.
۴. استفاده از مقدار زیاد **منابع غذایی ویتامین A** که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی مانند کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...
۵. استفاده از **منابع غذایی ویتامین C** بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزی های سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (به ویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود.
۶. استفاده از **منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم** که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز.
۷. استفاده از **منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای** مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه.
۸. استفاده از **روغن گیاهی یا روغن نباتی**: آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا.
۹. استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه.
۱۰. استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهاب آن
۱۱. اضافه کردن **سیر و پیاز تازه و زنجبیل** به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
۱۲. استفاده از **زنجبیل یا موز** در مواردی که حالت تهوع وجود دارد.
۱۳. اضافه کردن مقداری **پودر سبوس خوراکی** (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی مانند آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست.
۱۴. مصرف منظم **صبحانه** و دو تا سه **میان وعده** برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز.

## ۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری COVID-۱۹

۱. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
۲. محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت.
۳. محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فراوری شده.
۴. ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند.
۵. محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور.
۶. محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند.
۷. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل.
۸. محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند.
۹. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ.
۱۰. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل.
۱۱. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال.
۱۲. ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی.
۱۳. محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، پیه، دنبه و .....
۱۴. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...).

## راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری ۱۹- COVID



## کلید اول : همواره نظافت را رعایت نمائید:

- استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- دستها مهمترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم های خطرناک ( باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش های یکبار مصرف در هنگام آماده سازی و طبخ برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا توصیه می شود.
- در صورت ابتلا به بیماری ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید.
- ویروس کرونا روی دست، پارچه های نظیف و تجهیزات آشپزخانه، به ویژه تخته برش باقی می ماند و کوچکترین تماس می تواند آنها را به مواد غذایی منتقل نماید بنابراین :  
پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیرخام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملا بشویید و برای شستشوی دستها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و دستان خود را با یک حوله تمیز، ترجیحا حوله کاغذی خشک نمائید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.
- تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمائید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروب ها / ویروس هاست. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمائید تا از منتشر شدن میکروب ها/ ویروس ها جلوگیری شود.

توجه : برای ساخت محلول ضد عفونی کننده ۱۰ میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمائید. از آب جوش

نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.



## کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید:

"آلودگی متقاطع" واژه ای است که به منظور توصیف انتقال میکروب ها/ ویروس ها از غذای خام به غذای پخته استفاده می شود.

- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید.
- در زمان کار کردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.
- به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.
- از ذبح و تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مشکوک به بیماری پرهیز کنید.
- از خریدن مواد غذایی فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنید.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف انواع لبنیات، انواع کنسرو ها و غذاهای آماده، بطری آب های آشامیدنی، نوشیدنی ها و سایر محصولات غذایی بسته بندی شده شسته و ضدعفونی شود.

## کلید سوم : غذاها را خوب بپزید.

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم های خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسم ها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می رود.
- معمولاً مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکرو ارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکرو ارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمت های داخل آن وجود دارند.
- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهید.

### نکاتی در خصوص پخت و پز ایمن در ماکروفر:

- ❖ میکروویوها غذا را به صورت غیر یکنواخت می پزند و برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می شوند حرارت کافی نمی بینند و در این نقاط ممکن است ویروس ها همچنان زنده بمانند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که غذای پخته شده در میکروویو به طور کامل به دمای ایمن رسیده است.
- ❖ برخی از ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما از خود مواد شیمیایی سمی آزاد می کنند، بنابراین نباید از آنها برای گرم کردن مواد غذایی در میکروویو استفاده نمود.

### کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

- با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسم ها کاهش یافته یا متوقف می گردد. ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا، ویروس سارس (SARS) و مرس (MERS) براساس میزان دما، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند. در دمای یخچال (۴ درجه سانتیگراد) ویروس کرونا می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده نیز پایدار است، بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.
- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله و ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد سرد کنید.
- باقی مانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود.
- یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید و یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام دهید.

### کلید پنجم: همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزی ها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روش های سالم سازی آب ( جوشاندن، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب ) استفاده کنید.

- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموماً نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک / سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:
  - جهت ضد عفونی کردن سبزی ها/ میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:
  - مرحله اول، **پاک سازی** اولیه است. در این مرحله، تمام برگ های زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنید.
  - مرحله دوم، **انگل زدایی** است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.
  - مرحله سوم، **میکروب زدایی/ویروس زدایی** . مقداری از محلولهای ضدعفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضدعفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضدعفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب /ویروس های آن از بین برود.
- توجه: اگر پودر پر کلرین هم در دسترس نباشد می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضدعفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.
- مرحله چهارم، **آبکشی ساده** است تا اثر مواد شیمیایی ( پودر پرکلرین یا وایتکس و ...) که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

## نکات کلیدی در تهیه و مصرف مواد غذایی در زمان شیوع بیماری کووید ۱۹:

با شیوع این بیماری، رعایت بهداشت فردی به خصوص در رابطه با اقلام خوراکی بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. توصیه می‌شود برای مصرف سبزی و میوه و نان با توجه به وضعیت بحرانی و شیوع ویروس کرونا موارد زیر در نظر گرفته شود:

### الف) سبزی و میوه

- میوه و سبزی هایی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، برای خرید انتخاب کنید. از قراردادن میوه و سبزی نشسته در یخچال بپرهیزید و کلیه مراحل سالم سازی ( پاک زدایی، انگل زدایی و میکروب/ویروس زدایی و شستشو با آب خالص ) باید انجام داد و سپس مصرف شوند .
- تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان، هویج و .... نیز پوست گیری و مصرف کنید.
- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می‌رود.
- علی رغم شیوع ویروس کرونا امکان فریزر کردن باقلا، کنگر و نخود فرنگی و انواع سبزی ها و مواد خوراکی دیگر وجود دارد به شرط اینکه دست ها را به دقت با آب و صابون شسته شده و در شرایط کاملا استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضدعفونی شوند.
- در موقع مصرف سبزی های فریز شده با دست های کاملا تمیز کیسه فریزر را جدا کنید و سبزی فریز شده را مستقیما در قابلمه با آب جوش یا ماهی تابه گرم شده قرار دهید. حرارت منجر به نابودی ویروس احتمالی خواهد شد. بلافاصله پس از جدا کردن کیسه فریزر دست ها و بشقابی که بسته سبزی فریز شده را در آن قرار داده اید را با آب و مایع ظرفشویی بشویید.
- هرگز سبزی هایی که یخ زده است را در یخچال قرار ندهید تا ابتدا یخ آن آب شود بعد طبخ را انجام دهید پختن سبزی بلافاصله پس از خروج از فریزر ضمن اینکه موجب حفظ مواد مغذی سبزی می شود از انتشار احتمالی ویروس که ممکن است در زمان آماده سازی و بسته بندی باعث آلوده شدن سبزی شده باشد جلوگیری می کند .

## (ب) نان:

یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریباً همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با توجه به این موضوع که در کشور ما فرایند عرضه نان غالباً به صورت سنتی انجام می شود به همان میزان احتمال آلوده شدن نان به "ویروس کرونا" نیز وجود دارد که با رعایت اصول بهداشتی هنگام تهیه نان می توان از انتقال "ویروس کرونا" پیشگیری کرد.

- در ایران نان به دو صورت صنعتی و سنتی عرضه می شود. نان های صنعتی یا نان های حجیم در کارخانه های صنعتی تهیه و به بازار عرضه می شوند. تهیه مواد اولیه و افزودنی هایی نظیر میزان نمک و مایه خمیر و بسته بندی نان با دقت و نظارت و شرایط بهداشتی انجام می شوند. پس از خرید این نوع نان ها، با ضد عفونی کردن پلاستیک آن یا دور انداختن پلاستیک حمل آن می توان از آلوده نبودن آن به ویروس، اطمینان نسبی داشت.
- نان های سنتی که در نانوایی های سنتی تهیه و عرضه می شوند، در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می توانند عامل انتقال ویروس و بروز بیماری باشند.
- در نانوایی های سنتی (سنگک، بربری، تافتون و لواش) خمیر نان تحت هر شرایطی تهیه شود هنگامی که در تنور پخت قرار می گیرد هر گونه آلودگی ویروسی در آن در اثر حرارت از بین می رود و نانی که از تنور خارج می شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا می باشد. اما باید از پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوایی جداً خود داری کنید، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوایی ها وجود دارد پرهیز کنید.
- نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوایی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت .
- نان قابلیت شستشو و ضد عفونی کردن ندارد و درجه حرارت پائین حتی فریز کردن در فریزر ویروس های موجود در نان را از بین نمی برد، تنها راه حل، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است. نابودی ویروس کرونا با فریز کردن نان از نظر علمی ثابت نشده است. ویروس کرونا به سرما مقاوم و نسبت به گرما حساسیت دارد، به همین دلیل یکی از راه های از بین بردن این ویروس حرارت دادن آن است.
- استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به آنها، استفاده از ماهی تابه و قابلمه جهت حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می شود.

## تغذیه مناسب در دوران فاصله گذاری اجتماعی و راهکارهای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی



## مقدمه:

روزهای ماندن در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال ویروس کرونا می‌تواند فرصت بسیار خوبی برای تقویت عادات تغذیه‌ای صحیح و ترک عادات غذایی نامناسب باشد. به این ترتیب می‌توان تهدید را تبدیل به فرصت کرد. از طرف دیگر فرصت‌های بدست آمده را نیز با سهل‌انگاری می‌توان به راحتی به تهدید تبدیل کرد! برخی تهدیدهایی که قبل از خانه نشینی به جهت پیشگیری از شیوع و ابتلا به کرونا می‌توانست سلامت ما را به خطر بیندازد و احتمال اضافه وزن و چاقی را افزایش دهد عبارتند از:

۱. خرید مکرر فست‌فودها از رستوران‌های فست‌فود در روزهای تعطیل یا وسط هفته.
۲. مصرف مکرر غذاهای آماده توسط کارمندان، دانشجویان یا حتی دانش‌آموزان.
۳. مصرف نکردن یا مصرف محدود میوه‌ها و سبزیجات در وعده‌های غذایی که خارج از منزل صرف می‌شود (ادارات، دانشگاه، مدرسه و سایر محیط‌های کاری).
۴. نداشتن وقت و فرصت کافی برای پرداختن به ورزش و توجه بیشتر به جنبه‌های 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 فست‌فود می‌کند.
۶. خرید و مصرف مکرر شیرینی‌ها و انواع شکلات بعنوان فرهنگ غذایی خانواده.

## اهمیت شیوه زندگی صحیح در پیشگیری و کنترل بیماری‌های شایع غیرواگیر:

نگاهی به برخی تهدیدهای احتمالی سلامت در مدت زمان نامعین درخانه ماندن، ضرورت هوشیاری و برنامه‌ریزی برای پیروی از اصول صحیح شیوه زندگی را روشن می‌کند. چاقی یکی از عوارض احتمالی در خانه ماندن و بی‌حرکی است. از طرف دیگر ابتلا به چاقی می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های دیگر مانند دیابت و افزایش فشار خون گردد. علاوه بر اضافه وزن و چاقی، بهم 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 از تبعات بی‌حرکی می‌باشد. عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، بهم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه‌خواری و مصرف مکرر میان وعده‌های پرکالری همه و همه عوامل خطری هستند که می‌توانند زمینه‌ساز و یا تشدیدکننده بیماری‌های 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.

فعالیت بدنی منظم در منزل در صورت همراهی با رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در کاهش وزن افراد چاق، حفظ وزن متعادل و جلوگیری از بروز مجدد چاقی بر عهده دارد.

با داشتن برنامه ورزشی و فعالیت بدنی منظم در خانه، بروز و شدت عوامل خطرزای 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 فعالیت های هوازی می باشد. اضافه کردن فعالیت بدنی، حتی چندین بار در روز در فواصل کوتاه، به افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی کمک می کند تا کم کم وزنشان را کاهش دهند.

بنابراین بیماران مبتلا به فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا، علاوه بر تداوم مصرف داروهای خود زیر نظر پزشک معالج، لازم است در دوران ماندن در خانه از رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت خود پیروی نمایند.

### در زمان در خانه ماندن به مدت طولانی، چه عواملی 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 به ویژه در زمان تماشای تلویزیون به 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 به هم 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 به عنوان 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 به صورت دسته جمعی همراه اعضای خانواده
۱۳. همکاری و همراهی با اعضای خانواده در انجام برخی فعالیت ها در منزل مانند 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

### منابع:

۱. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (COVID-۱۹) advice for the public. Available on: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Feb ۲۰۲۰.
۲. World Health Organisation (WHO), Coronavirus disease (COVID-۲۰۱۹) situation reports. Available on: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19>. Feb ۲۰۲۰.
۳. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Coronavirus disease (COVID-۱۹) outbreak. Available on: <http://www.fao.org/2019-ncov/en/>. Feb ۲۰۲۰.
۴. Kathleen Mahan, L. Raymond, Janice L. Kraus's food & the nutrition care process ۱۴th ed.( Missouri: Elsevier).۲۰۱۷
۵. Ross AC, Calallero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, editors. Modern Nutrition in Health and Disease. ۱۱th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; ۲۰۱۴.
۶. Holick MF et al. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: An Endocrine Society clinical practice guideline. American Association of Clinical Endocrinologists. J Clin Endocrinol Metab ۲۰۱۱; ۹۶:۱۹۱۱-۳۰. Copyright ©۲۰۱۹
۷. Five keys to growing safer fruits and vegetables: promoting health by decreasing microbial contamination - World Health Organization in - ۲۰۱۲
۸. <http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html>
۹. مرکز سلامت محیط و کار- معاونت بهداشت - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - اطلاعیه بهداشتی سالم سازی سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی ۱۳۹۵
۱۰. دستورعمل کشوری مکمل یاری با مگادوز ویتامین "د" مورخ ۱۳۹۶/۶/۲۲ به شماره نامه ۱۰۱۹۵/۳۱۱د. دفتر بهبود تغذیه جامعه. معاونت بهداشت. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.

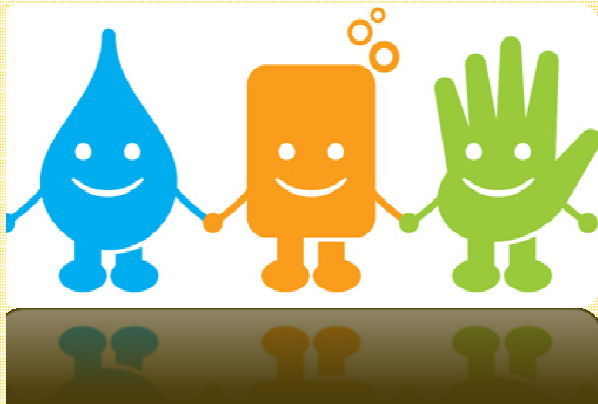


معاونت درمان

مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی

## آموزش همگانی پیشگیری از ابتلا به

### کرونا



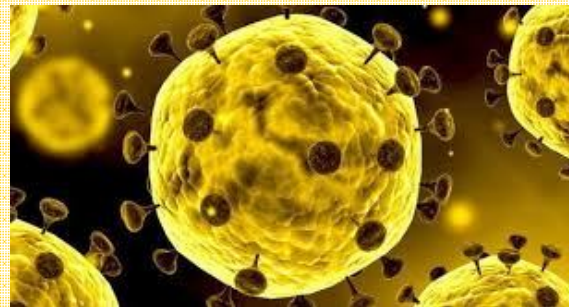
شستشوی دست بهترین و آسان ترین

روش پیشگیری

بهمن ۱۳۹۸

### کرونا چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس ها یا گلو می شود. نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده است که هنگام تصویر برداری با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی شبیه یک تاج خورشیدی است.



نکته:

- ✓ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس وجود ندارد
- ✓ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض این ویروس می باشد
- ✚ با این حال تحقیقات جهت شناسایی واکسن و کشف داروی موثر در سطح جهان حال انجام است
- ✚ محققان توصیه می کنند که مراقبت های پیشگیری جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری بیشتر مورد توجه قرار گیرد.
- ✚ بیشتر اوقات علائم بیماری خود به خود از بین می روند.

### علائم ابتلا به کرونا

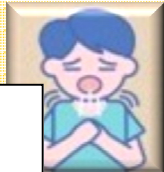
(۲) سرفه



(۱) تب



(۳) تنگی نفس



(۴) سایر علائم:



- ❖ لرز
- ❖ درد بدن
- ❖ گلودرد
- ❖ سردرد
- ❖ اسهال
- ❖ تهوع
- ❖ استفراغ
- ❖ آبریزش بینی

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار  
۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید

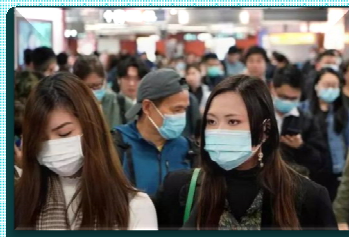
## در صورت مشاهده علائم :

- ✓ فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید
- ✓ به جز جهت دریافت مراقبت های پزشکی در محل کار، مدرسه و مکان های عمومی حضور پیدا نکنید
- ✓ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید
- ✓ در منزل خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید و در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید
- ✓ هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنید
- ✓ بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید
- ✓ با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید
- ✓ علائم بیماری به ویژه تبتان را کنترل کنید
- ✓ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید

✚ فراموش نکنیم :



✚ در مکان های عمومی که محل تجمعات انبوه می باشد حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید



✚ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید

✚ وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و استریل شده و جدا از دیگران نگهداری نمایید

✚ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینیتان را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.



✚ گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید

✚ هنگام بیماری در خانه بمانید



## روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا :

✚ دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید (اگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید)

✚ همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید

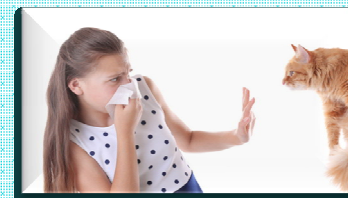


✚ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید

✚ از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوآنزا دارند خودداری کنید

✚ حفظ فاصله یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است

✚ از تماس مستقیم با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید



✚ از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های شسته نشده بپرهیزید

# دغدغه‌های شایع کرونایی پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

دکتر احمد کرمی - دکتر فاطمه نادری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دغدغه‌های شایع کرونایی پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

دکتر احمد کرمی

متخصص اعصاب و روان

دکتر فاطمه نادری

متخصص دندان‌پزشکی کودکان



۱۳۹۹

شماره کتاب‌شناسی ملی	ایران ۷۳۶۳۷۵۰ :
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۳۸-۶-۲ :
سرشناسه	کرمی، احمد، ۱۳۵۷- :
عنوان و نام پدیدآور	دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی [منابع الکترونیک: کتاب] / احمد کرمی، فاطمه نادری؛ ویراستار: علی حسین پور.
مشخصات نشر	شهر کرد: انتشارات دزپارت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱ منبع برخط (۵۰ ص).
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا :
یادداشت	کتاب‌نامه: ص. ۴۹-۵۰.
نوع منبع الکترونیک	فایل متنی (PDF).
یادداشت	دسترسی از طریق وب :
ویراست دیگر از اثر در قالب دیگر رسانه	دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی [کتاب]
شناسه افزوده	نادری، فاطمه، ۱۳۶۲- :
موضوع	کروناویروس‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	Coronaviruses -- Psychological aspects -- Questions and answers :
رده‌بندی کنگره	QR۳۹۹ :
رده‌بندی دیویی	۵۷۹/۲۵۶ :
دسترسی و محل الکترونیک	<a href="https://www.skums.ac.ir">https://www.skums.ac.ir</a> :



## دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

نویسندگان: دکتر احمد کرمی؛ دکتر فاطمه نادری.

ویراستار: علی حسین پور

طراح جلد: سروش فروزنده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۳۸-۶-۲

سال انتشار: ۱۳۹۹

نشانی نشر: شهر کرد، منظره، محله ۳۶، خیابان شهید مجید شهریاری، انتشارات دزپارت.

Email: dezpart97@gmail.com

علی حسین پور (مدیر انتشارات دزپارت)

Email: Ahmadkarami۳۷۲@gmail.com

دکتر احمد کرمی (متخصص اعصاب و روان)

دکتر فاطمه نادری (متخصص دندان‌پزشکی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه)

Email: Fatemehnaderidnt@gmail.com

تمام حقوق برای نویسندگان و انتشارات دزپارت محفوظ است.



تقدیم به:

شهدای مدافع سلامت

## سخن ناشر

پس از چاپ و انتشار الکترونیکی کتاب چگونه با اضطراب کرونا کنار بیاییم؟ کتابِ دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی دومین اثر با موضوع کرونا و دغدغه‌ها ناشی از شیوع این بیماری است که آقای دکتر احمد کرمی متخصص اعصاب و روان و سرکار خانم دکتر فاطمه نادری تألیف می‌نمایند.

نویسندگان محترم، در این کتاب، با هدف ایجاد آرامشِ فکری، رفع اضطراب و نگرانی‌های ناشی از بیماری کرونا، با طرح سؤالات مختلف درباره‌ی اثرات کرونا بر جنبه‌های مختلف زندگی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی را ارائه نموده‌اند که در این شرایط سخت دورانِ کرونایی برای تمام افراد جامعه، به ویژه پرسنل بهداشتی و درمانی، جهادگران و مدافعان سلامت که در خطِ مقدم مبارزه با این ویروس هستند، قابل

استفاده خواهد بود. مخاطبان ارجمند می‌توانند این کتاب‌ها را که هم به صورت نسخه‌ی چاپی و هم کتاب الکترونیکی موجود است، مطالعه نموده و نظرات و دیدگاه‌های خود را درباره‌ی موضوعات و محتوای کتاب‌های منتشر شده به نشانی پست الکترونیکی (رایانامه) نویسندگانِ محترم ارسال فرمایند.

برای آقای دکتر کرمی و خانم دکتر نادری و تمامی پرسنل محترم بهداشتی و درمانی و جهادگران سلامت که با تمام وجود و خالصانه برای سلامت هموطنان عزیز تلاش می‌کنند، آرزوی توفیق، پیروزی و سلامتی می‌نمایم.

علی حسین‌پور

مدیر انتشارات دزپارت

شهرکرد - پاییز ۱۳۹۹

## فهرست مطالب

- ۱۰..... پیش‌گفتار
- ۱۱..... شرایط کرونایی کی تمام می‌شود؟
- ۱۲..... با خود بیمار انگاری ناشی از کرونا چه کنیم؟
- ۱۳..... وسواس شست‌وشوی دست‌ها ناشی از کرونا را چگونه درمان کنیم؟  
چگونه می‌توانم کلافگی ناشی از رعایت محدودیت‌های حفاظت  
شخصی مانند ماسک زدن و... را درمان کنم؟
- ۱۵.....
- ۱۷... با دغدغه‌ی این که باعث شیوع و گسترش کرونا شوم، چه کنم؟
- ۱۸..... چگونه با فکر ترس از مرگ ناشی از کرونا کنار بیاییم؟  
از این که باعث مرگ مادر پیرم شده‌ام، از خودم بیزار هستم، با این  
افکار چه کنم؟
- ۲۰.....
- از این که پدر و مادر پیرم و بچه کوچکم از من کرونا بگیرند،  
می‌ترسم با این شرایط چه کنم؟
- ۲۳.....
- ۲۴... با فکر این که بی‌خیال شوم و همه چیز را رها کنم، چکار کنم؟

- با خستگی و کلافگی در محیط کار چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟ ۲۵.....
- از این که دیگران قدر فعالیت‌های مرا در مراقبت از بیماران کرونایی نمی‌دانند، چه کنم؟ ۲۶.....
- چرا باید کارهایی انجام دهم که وظیفه من نیست؟ ۲۷.....
- با نگرانی ناشی از پیشرفت تحصیلی فرزندان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟ ۲۸.....
- نگران استفاده غیرمجاز فرزندان از فضای مجازی هستم در این رابطه چه وظایفی دارم؟ ۲۹.....
- پس از مرگ چه بر سر اعضای خانواده‌ام می‌آید، با این افکار نگران کننده، چه کنم؟ ۳۰.....
- چرا از افرادی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، ناراحت و عصبی می‌شوم؟ ۳۱.....
- اگر بیمار شوم چه کسی وظایف کاری و خانوادگی من را انجام می‌دهد؟ ۳۲.....
- بهترین راه برای برخورد با افکار خودکشی چیست؟ ۳۳.....
- چگونه می‌توانیم در این شرایط سخت کرونایی شاد باشیم؟ ۳۵.....
- چگونه می‌توانم مرگ عزیزان و همکارانم را تحمل کنم؟ ۳۷.....
- چگونه در برخورد با بیماران در محیط کار عصبی و پرخاشگر نشوم؟ ۳۹.....

- اگر شرایط کرونایی چندین سال طول بکشد، چگونه آن را  
تحمل کنم؟ ..... ۴۱
- چرا توانایی تحمل این شرایط کرونایی را ندارم؟ ..... ۴۲
- چرا من بعد از ابتلا به کرونا دیگر آن فرد سابق نیستم؟ ..... ۴۳
- چرا دیگران پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند؟ ..... ۴۴
- از مرگ می‌ترسم، چه کنم؟ ..... ۴۵
- کتاب‌نامه ..... ۴۸



## پیش‌گفتار

با طولانی و همه‌گیر شدن بیماری کرونا، عمده‌ی نگرانی مراکز بهداشتی- درمانی، خستگی، اضطراب و فرسودگی شغلی و به تبع آن افت عملکرد پرسنل درمانی است؛ زیرا فعالیت در شرایط خاص کرونایی و محدودیت‌های آن، همچنین سایر مشکلات موجود، باعث بروز بی‌قراری، کلافگی و تفکرات نگران‌کننده برای نیروهای ارجمند بهداشتی و درمانی که حافظ سلامتی جامعه هستند، می‌شود، گاهی همین دغدغه‌ها، به نوعی آن‌ها را مستعد به بیماری‌های روان‌پزشکی می‌نماید. در این نوشتار سعی بر آن است که با پاسخ‌های ساده و کاربردی به دغدغه‌ها و سؤالات ذهنی کادر درمانی درگیر بیماری کرونا، توانمندی‌های ذهنی این عزیزان را بالا برده و کیفیت سلامت روان آن‌ها را ارتقا بخشید.

به امید غلبه هرچه سریع‌تر بر بیماری کرونا.

دکتر احمد کرمی، متخصص اعصاب و روان

شهرکرد- پاییز ۱۳۹۹



### شرایط کرونایی کی تمام می‌شود؟

از نظر روان‌شناسی سؤالاتی که پاسخی برای آن‌ها پیدا نمی‌شود، به جای ایجاد احساس آرامش، باعث تولید اضطراب در فرد می‌شود. بعضی از ذهن‌ها به خطا به این باور رسیده‌اند که برای کاهش اضطراب، سؤالاتی از خود بپرسند و با پیدا کردن جوابی برای آن‌ها، به آرامش برسند؛ حال آن که سؤالاتی که برای آن‌ها پاسخی پیدا نمی‌شود، خودش باعث شعله‌ور شدن اضطراب می‌شود. سؤالات بدون پاسخ، پس از مدتی به نشخوار ذهنی تبدیل می‌شوند و خود باعث ایجاد چرخه‌ی تولید اضطراب می‌شود، پس بهتر است به جای پرسش‌هایی مانند شرایط کرونا کی تمام می‌شود؟ به سؤالاتی مانند چه افکاری داشته باشیم و چه اقداماتی انجام بدهیم تا بتوانیم از این شرایط کرونایی بهترین سود و فایده را ببریم، رجوع کنیم.

## با خود بیمار انگاری ناشی از کرونا چه کنیم؟

اگر افراد بدون علامت یا مشکوک به باور قطعی برسند که مبتلا به کرونا شده‌اند، باید به این موضوع دقت کنند که شاید به درجاتی از اختلال خود بیمار انگاری مبتلا شده‌اند! این افراد شواهدی از بیماری را در خود پیدا کرده و علی‌رغم این‌که نتیجه‌ی آزمایش آن‌ها منفی شده و یا پزشکان اعلام نمودند که بیماری کرونا ندارند، باز هم باور دارند که بیماری کرونا را گرفته‌اند. این اختلال به صورت یک طیف، با شدت خفیف مثل افکار مزاحم و وسواس تا شدت شدید به شکل باور غلط مبنی بر ابتلای قطعی به بیماری کرونا است. اصل درمان، توجه به این نکته است که چنین بیمار روانی وجود دارد، خودآگاهی و بینش نسبت به بیماری، اصل درمان است. گاهی به علت شدت علائم، نیاز به درمان‌های دارویی، غیردارویی و مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک است.

## وسواس شست‌وشوی دست‌ها ناشی از کرونا را چگونه درمان کنم؟

اضطراب یکی از عوامل ابتلا به افسردگی و وسواس است. با پیدایش اضطراب، ذهن انسان برای رهایی و یا کاهش اضطراب اقدامات مختلفی را انجام می‌دهد که بعضی مفید و سودمند و بعضی هم باعث پیچیده‌تر شدن اضطراب می‌شوند. برخی افراد عموماً یک استعداد ژنتیکی به انواع وسواس‌ها دارند؛ این افراد وقتی دچار اضطراب می‌شوند، برای کاهش اضطراب‌شان اقدامات عملی انجام می‌دهند که در ادامه، همین اقدامات عملی تبدیل به رفتارهای عادت‌ی و سپس رفتارهای وسواسی آن‌ها می‌شود. اگر بعد از مدتی فرد همین رفتارهای وسواسی را انجام ندهد، چه بسا دچار اضطراب شده و یک سیکل معیوب اتفاق می‌افتد به گونه‌ای که اضطراب باعث رفتارهای تکراری شده و انجام ندادن رفتارهای تکراری باعث اضطراب می‌شود.

یکی از راه‌های ابتلا به کرونا تماس با سطوح آلوده است. از توصیه‌های جدی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا، شستن مکرر دست‌ها است. با شستن دست، فرد اطمینان پیدا می‌کند که احتمال ابتلای خود را به کمترین میزان رسانده است. همین موضوع در افرادی که مستعد به اضطراب و بیماری‌های وسواسی هستند، باعث می‌شود برای کاهش اضطراب درونی

خود، دست‌هایشان را بیشتر بشویند و با شستن دست‌ها اضطراب درونی‌شان کاهش پیدا می‌کند. تکرار این چرخه گاهی آن قدر جلو می‌رود که شستن دست‌ها از اراده‌ی فرد خارج شده و دیگر ارتباط با آلودگی سطوح ندارد و فرد بدون این که به جایی دست گذاشته باشد، صرفاً با یک احساس ذهنی دست‌های آلوده اقدام به شستن مکرر دست‌های خود می‌کند. بهترین درمان، بینش و آگاهی به شرایط بیماری است و این که عامل شستن دست‌ها، به دلیل نوعی اضطراب درونی است و با تخلیه این اضطراب به روش‌های دیگر و یادگیری توانمندی‌هایی برای ممانعت از تولید اضطراب، می‌توان رفتارهای وسواسی (مانند وسواس شست‌وشو) را کاهش داد. البته افراد از روش‌های رفتار درمانی، یعنی ممانعت از انجام رفتارهای وسواسی به صورت کنترل شده سود خواهند برد.

در این شرایط، فرد باید به این نتیجه برسد که شستن زیاد از حد دست‌ها نه تنها مانع ابتلای او از کرونا نخواهد شد، بلکه بیماری‌هایی مانند وسواس را نیز برای فرد ایجاد می‌کند.

## چگونه می‌توانم کلافگی ناشی از رعایت محدودیت‌های

### حفاظت شخصی مانند ماسک زدن و... را درمان کنم؟

باید به این نکته توجه کنیم که محدودیت‌ها عموماً باعث خستگی و کلافگی می‌شود. نمی‌توانیم به بدن مان سوزنی بزنییم و انتظار داشته باشیم که درد نداشته باشد! پس منتظر خستگی و کلافگی ناشی از محدودیت‌ها باشیم و زیاد به خودمان سخت نگیریم. از طرفی رعایت محدودیت‌ها در هر شرایطی یک معامله است، مثل تمام معامله‌های دیگر؛ یعنی ما چیزی می‌دهیم و چیزی می‌گیریم. البته همه‌ی ما می‌دانیم سودی که از این رعایت محدودیت‌ها به ما می‌رسد، بسیار بیشتر از ضرری است که از عدم رعایت محدودیت‌ها می‌بریم.

همیشه با خودم فکر می‌کنم افرادی که گوش و بینی خود را سوراخ می‌کنند و تزئینات به آن آویزان می‌کنند، چرا با این محدودیت‌ها دچار کلافگی نمی‌شوند. بله! آن‌ها به علت کسب منافع بیشتر مانند زیبا دیده شدن و... آن محدودیت‌ها را پذیرفته و تازه از آن هم لذت می‌برند. حال سؤال بعدی پیش می‌آید که کودکان که عموماً منفعت زیبا دیده شدن را درک نمی‌کنند، چرا این محدودیت‌ها را می‌پذیرند؟

البته کودکان معامله و کسب منافع بلند مدت را درک نمی‌کنند ولی از طرفی تقلید و تشویق را دوست دارند و با تقلید از

بزرگ‌ترها کم‌کم به شرایط موجود عادت کرده، به‌گونه‌ای که بعد از مدتی در صورت نبود آن محدودیت، احساس گم‌گشتگی می‌کنند. نکته آخر این که عقاب اگر نتواند پرواز کند افسرده می‌شود، ولی اسب اگر نتواند پرواز کند ناراحت و افسرده نمی‌شود؛ چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون که اسب از خودش توقع پرواز ندارد. ما نیز در شرایط فعلی که نمی‌توانیم تغییرش بدهیم، باید توقعات را از خودمان کاهش دهیم و بپذیریم این محدودیت‌ها جزئی از دوره‌ی زندگی ماست و در آینده‌ای نه چندان دور، به عنوان یک دوره‌ی جذاب و در عین حال سخت به آن نگاه خواهیم کرد.

## با دغدغه‌ی این که باعث شیوع و گسترش کرونا شوم، چه کنم؟

نگرانی‌ها و اضطراب‌ها تا جایی که باعث اُفت عملکردهای شخصی اجتماعی شغلی و تحصیلی نشوند، نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید و سودمند هم هستند. نگرانی تا جایی که باعث بشود ما برای سلامتی خودمان و دیگران اهمیت و ارزش قائل شویم و پروتکل‌های بهداشتی را به شکل مرسوم و معمول رعایت کنیم بسیار مفید و ارزنده است.

اگر این دغدغه و نگرانی، بیش از حالت طبیعی باشد و سبب اُفت عملکردهای شخصی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی فرد شود، خود این موضوع، یک اختلال روان‌پزشکی محسوب می‌شود که باید مورد توجه و درمان قرار گیرد. وظیفه‌ی ما به عنوان یک شهروند این است که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم و در عین حال وظایف فردی، اجتماعی و خانوادگی خود را نیز انجام دهیم. اگر با انجام پروتکل‌های بهداشتی باز هم نگران شیوع کرونا از سوی خودمان هستیم، به نظر این موضوع بیشتر یک وسوسه‌ی فکری است و باید با درمان‌های مختلفی مانند بی‌توجهی به افکار و یا جایگزین کردن افکار دیگر، این دغدغه‌ها را از خود دور کنیم.

## چگونه با فکر ترس از مرگ ناشی از کرونا کنار بیاییم؟

این که ویروس کرونا توانسته است جهان را به هم بریزد قدرت کشندگی بالایی ویروس نیست، بلکه ویژگی خاص کرونا قدرت سرایت بالای آن است، پس ترس مرگ ناشی از کرونا بیشتر کاذب و غیر واقعی است تا حقیقی و واقعی، جهت روشن‌تر شدن موضوع، به مثال زیر توجه نمایید:

آمار مرگ و میر تصادفات جاده‌ای بسیار بسیار بالاتر از آمار مرگ و میر حوادث هوایی است. نکته جالب اینجا است که بیشتر کسانی که سوار هواپیما می‌شوند، در لحظه‌ای از پرواز احساس مرگ قریب‌الوقوع می‌کنند و معمولاً یک دعایی می‌خوانند و ارتباطی با خدا برقرار می‌کنند. پس از نشستن هواپیما روی زمین، احساس می‌کنند که از حادثه‌ی ناگواری رهایی پیدا کرده‌اند. اگر به افراد سوار هواپیما بگوییم آمار حوادث هوایی بسیار پایین است، باور می‌کنند، ولی باز هم می‌گویند به هر حال ما در هوا پرواز می‌کنیم و احتمال اتفاق ناگوار برای هواپیماها بیشتر از ماشین است. چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون ذهن افراد عادت کرده است که روی زمین حرکت کند و از حرکت بر آسمان می‌ترسد. ترس ناشی از کرونا هم به همین شکل است، چون که فضای جامعه ملتهب و... است، افراد تلقین‌پذیر کرونا را با مرگ مساوی می‌گیرند.



از طرفی همه‌ی ما می‌دانیم ترس از هرچیزی به ویژه ترس از مرگ باعث افزایش اضطراب مزمن در فرد شده و همین اضطراب دائمی در فرد، سبب می‌شود کلیه دستگاه‌های بدن برای مدت زمان طولانی، در حالت تدافعی مقابل حمله‌ی دشمن فرضی قرار بگیرند. چنین حالتی علاوه بر آن که باعث خستگی و بیماری دستگاه‌های بدن می‌شود، قطعاً مرگی را که قرار نبوده با بیماری کرونا برای فرد ایجاد شود، به جلو می‌اندازد. بنابراین، باید ترس از مرگ ناشی از کرونا را با انجام تمرینات مختلف ورزشی و انجام فعالیت‌های ذهنی لذت‌بخش مانند تصویرسازی، خیال‌بافی، توجه برگردانی و... از خودمان دور کنیم.

از این که باعث مرگ مادر پیرم شده‌ام، از خودم بیزار هستم، با این افکار چه کنم؟

خیلی از اتفاقات جهان از حیطه‌ی اختیار، انتخاب و به تبع آن از وظیفه‌ی ما خارج است. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم جهان کار خودش را پیش می‌برد. ما در برابر اتفاق‌هایی که اراده، اختیار و انتخابی در قبال آن‌ها نداریم، چاره جز تسلیم و پذیرش نداریم. البته نباید فراموش کرد انسان موجودی انعطاف‌پذیر است و می‌تواند (و البته باید بتواند) خود را با هر شرایطی سازگار کند و از آن به نفع خود سود ببرد.

در بعضی از اتفاقاتی که انسان‌ها مؤثر هستند، این اثر یا تعمدی و یا سهوی است. در موارد سهوی با این که فرد به دنبال یک هدفی سودمند است، ولی دچار یک لغزش مضر می‌شود. به عنوان مثال، فردی برای رساندن کودک خود به مدرسه، عجله می‌کند که دیر نرسد، ولی به طور اتفاقی در مسیر خانه تا مدرسه تصادفی رخ می‌دهد و به کودک آسیب وارد می‌شود که نوعی اتفاق سهوی محسوب می‌شود.

در موارد عمدی فرد با نقشه‌ی قبلی در مسیر یک هدف مشخص حرکت می‌کند تا به مقصد برسد. در اتفاقات سهوی انسان مقصر نیست و هرگونه تفکر در این رابطه مبنی بر مقصر بودن بیشتر یک نشخوار ذهنی برای مقصر جلوه دادن خود

است تا یک واقعیت. در اتفاقات عمدی هم باید دید اجبار و اضطرابی در کار بوده یا نبوده است. در این شرایطِ اضطراب هم هرگونه تفکر ناشی از مقصر بودن فرد، نشخوار ذهنی است و باید آن را درمان کرد. در آخر اتفاقات عمدی است که از روی اجبار و اضطراب اتفاق نیفتاده است که در این مواقع هم می‌توان با جبران کردن موضوع با قضاوت یک فرد عادل موضوع را خاتمه داد.

با توجه مطالب ذکر شده، می‌توان گفت ما در اتفاقات خارج از اراده و اختیار، اتفاقات سهوی، اتفاقات عمدی از روی اجبار و اضطراب مقصر نیستیم و هرگونه افکاری در این زمینه، نشخوار فکری است که می‌خواهد اضطراب درونی فرد را کم کند، ولی به غلط ذهن تصور می‌کند، اگر مقصر واقعی را پیدا کند از اضطراب رهایی می‌یابد و چون که مقصری را نمی‌یابد، برای رهایی از اضطراب، خود را مقصر می‌داند.

درباره‌ی اتفاقات عمدی بدون اجبار من همیشه این بیت شعر حافظ را برای بیماران می‌خوانم:

«پدرم روضه رضوان به دو گندم بفروخت

ناخلف باشم اگر من به جوی نفروشم».

بله! پدر و مادر اول ما (یعنی حضرت آدم و حوا) بعد از آمدن به زمین و آن داستان‌های قبلی که همه شنیده‌ایم، دائم

گریه می‌کردند. به آن‌ها گفته می‌شد خدا شما را بخشیده و دیگر نیازی به گریه کردن نیست، جواب آن دو این بود که می‌دانیم خداوند ما را بخشیده، ولی از این‌که خطا و اشتباه کردیم، ناراحت هستیم. این موضوع مدت‌ها ادامه داشت تا روزی فرشته‌ای به حضرت آدم و حوا گفت: قبل از این‌که شما این اشتباه را بکنید، خداوند زمین را خلق کرده بود و قرار بود شما در این زمین ساکن شوید. در این‌جا بود که وقتی آن‌ها این حقیقت را فهمیدند که بنا بوده این اتفاقات بیفتد، آرام شدند.

از این که پدر و مادر پیرم و بچه کوچکم از من کرونا بگیرند، می‌ترسم با این شرایط چه کنم؟

یکی از راه‌های پیشرفت در زندگی شخصی و اجتماعی، مدیریت زمان است. یکی از عوامل اصلی در مدیریت زمان اولویت‌بندی است. اولویت‌بندی یعنی افراد کارهای خود را به مهم و غیر مهم، فوری و غیر فوری تقسیم کرده و بر اساس آن، اولویت‌بندی کنند که، امروز، این ماه و امسال چه کارهایی در اولویت دارد که انجام دهند. هر فردی باید اولویت‌هایش را بر اساس شرایط خود مشخص و برنامه‌ریزی کند. ما چاره‌ای جز زندگی کردن بر اساس اولویت‌ها نداریم و البته وقتی بر اساس اولویت‌ها زندگی می‌کنیم، هیچ عقلی به ما خرده نمی‌گیرد. بهتر است اولویت‌های زندگی خود را نوشته و بر اساس آن عمل کنیم؛ یعنی، بهتر است بگوییم ما چاره‌ای جز عمل کردن طبق اولویت‌های زندگی خود نداریم و در این مسیر هر اتفاقی بیفتد، قابل چشم‌پوشی و اغماض است؛ چرا که ما مقصر نیستیم.

اگر کسی مجبور است به علت مشکلات اقتصادی و یا نیاز جامعه به او در حرفه‌ای مشغول فعالیت باشد و در عین حال به علت شرایط مجبور است از والدین پیر و بچه‌ی کوچک خود نگهداری کند، البته پروتکل‌های بهداشتی را هم رعایت کند،

اگر هر اتفاقی برای افراد خانه بیفتد، هیچ عقل سلیمی او را مقصر نمی‌داند. پس در این زمینه باید مراقب اضطراب‌های غیر واقعی باشیم؛ چرا که اولاً اتفاقی نیفتاده است، ثانیاً اگر اتفاقی بیفتد ما در این زمینه مقصر نیستیم.

**با فکر این که بی‌خیال شوم و همه چیز را رها کنم،  
چکار کنم؟**

یکی از مکانیسم‌های خوب و سودمند دفاعی که افراد از آن استفاده می‌کنند، بی‌خیالی است. در این مکانیسم فرد استرس بالای روانی خود که ناشی از یک موضوع یا یک مسأله است را با حذف موضوع یا مسأله در ذهن خود، آن را کاهش می‌دهد و به اصطلاح «خود را به بی‌خیالی می‌زند» و اصلاً به موضوع و مسأله توجه نمی‌کند. اگر بی‌خیالی باعث شود ما با وجود رعایت پروتکل‌های بهداشتی، بی‌خیال افکار و استرس‌های پیرامون خود ناشی از کرونا شویم، مفید و سودمند است، ولی چنانچه بی‌خیالی باعث شود به خودمان بگوییم هر اتفاقی می‌خواهد بیفتد، بیفتد، ما دیگر پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنیم، در این جا بی‌خیالی مضر است؛ چرا که اصل موضوع یعنی کرونا وجود دارد و ما تنها به صورت کاذب صورت مسأله را پاک کرده‌ایم.

گاهی بی‌خیالی ناشی از ناامیدی زیاد نسبت به آینده است، مانند کسی که به علت سرطان ریه از زنده ماندن خود ناامید شده و دائم سیگار می‌کشد. در این‌گونه موارد، حتماً باید به فکر درمان افسردگی خود باشیم.

## با خستگی و کلافگی در محیط کار چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟

اگر احساس کلافگی و خستگی در همه شرایط زندگی شخصی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی وجود دارد به احتمال زیاد ما دچار افسردگی شده‌ایم و باید آن را درمان کنیم. اگر احساس کلافگی و خستگی صرفاً در محیط کار ایجاد می‌شود و در سایر محیط‌های خانوادگی و فردی وجود ندارد، باید به دنبال علت این علائم در محیط کار بگردیم. مطمئناً نارضایتی شغلی، احساس مفید نبودن، عدم امنیت شغلی، اعتماد به نفس شغلی پایین، احساس بی‌عدالتی، کار یکنواخت، احساس نداشتن پیشرفت شغلی، کار و فعالیت بیش از حد توان و قدرشناسی شغلی می‌تواند باعث ایجاد خستگی و کلافگی در محیط کار شود. اگرچه اصلاح بسیاری از این موارد به دست افراد نیست، ولی می‌توان با استفاده از روش‌هایی مانند ایجاد تنوع، تغییر دکوراسیون، قدم زدن در فضای باز، روی آوردن به طنز و

شوخی، ورزش کردن و مدیریت زمان احساس خستگی و کلافگی در محیط کار را کمتر یا درمان کنند.

**از این که دیگران قدر فعالیت‌های مرا در مراقبت از بیماران کرونایی نمی‌دانند، چه کنم؟**

قبل از پاسخ‌گویی به این سؤال، باید گفت چرا شما انتظار دارید مردم و مسئولان قدر زحمات شما را بدانند؟ چرا انتظار دارید دیگران به شما توجه داشته باشند؟ چرا حرف دیگران برایتان مهم است؟ با پاسخ به این پرسش‌ها به این نتیجه می‌رسیم خط‌کش اندازه‌گیری ما دچار خطا شده است. افراد قرار است بر اساس اهداف تعیین شده با اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی اقدامات عملی را انجام داده و با بررسی و بازخورد از اقدامات انجام شده، مجدداً اهداف و اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی‌ها خود را اصلاح و بازسازی کنند. اگر در این مسیر، کسی قدردان ما باشد به وظیفه‌ی خود عمل کرده و اگر قدردان ما نباشد به وظیفه خود عمل نکرده است.

قدردانی افراد در تعیین اهداف و اولویت‌های ما نباید نقش داشته باشد و اگر احساس می‌کنیم قدردانی افراد در مسیر زندگی ما نقش دارد، باید به دنبال درمان نیاز به جلب توجه و قدردانی دیگران ناشی از اعتماد به نفس پایین خود باشیم.



### چرا باید کارهایی انجام دهم که وظیفه من نیست؟

اگر در محیط کار بی‌عدالتی نباشد این‌گونه سؤالات کمتر پیش می‌آید. در این خصوص باید رفتار جرأت‌مندانه را تمرین کنیم. جهت اطلاع باید گفت، سبک برقراری ارتباط به سه صورت است: پرخاشگرانه، منفعلانه و یا جرأت‌مندانه است.

در سبک ارتباطی پرخاشگرانه فرد با تهدید حق خود را می‌گیرد، ولی حقوق دیگران را ضایع می‌کند. در سبک ارتباطی منفعلانه، فرد افکار احساسات و حقوق خود را به نفع دیگران نادیده می‌گیرد. در سبک ارتباطی جرأت‌مندانه فرد احساسات و افکار خود را بدون ضایع کردن حق دیگران بیان می‌کند و به دنبال اهداف خود حرکت می‌کند. به نظر می‌رسد تمرین کردن رفتار جرأت‌مندانه در محیط کار باعث می‌شود همه‌ی اعضا از مشارکت با همدیگر سود ببرند و کارها را به نسبت عادلانه بین همدیگر تقسیم نمایند.

## با نگرانی ناشی از پیشرفت تحصیلی فرزندان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

شرایط تحصیلی فعلی از قانون عادت‌های قبلی آموزش و پرورش پیروی نمی‌کند خوب، چه کاری از دست ما برمی‌آید؟ آیا گاهی پیش نیامده فردی برای پیشرفت و آموزش مهارت خاصی مثل آموزش مکالمه‌ی زبان انگلیسی و ... چندین سال وقت صرف می‌کند. باید از این زاویه به مسائل تحصیلی کودکان فکر کنیم، مثل این که ما برای یک سال، اجازه بچه‌های خود را از آموزش و پرورش گرفته‌ایم، تا آموزش اضافی و جدیدی را به آن‌ها یاد بدهیم. این آموزش می‌تواند شامل آشنایی با برنامه‌ها و نرم‌افزارهای اینترنتی و... باشد. پس به این نتیجه می‌رسیم عمده‌ی نگرانی ما ایجاد وقفه در مسیر معمولی آموزش و پرورش است که می‌توان از همین وقفه به نفع آموزش سایر فعالیت‌ها سود برد.

## نگران استفاده غیرمجاز فرزندان از فضای مجازی هستیم در این رابطه چه وظایفی دارم؟

نگرانی، صحیح، حقیقی و به جایی است. درباره‌ی کودکان و نه نوجوانان بهترین کار این است که خودمان هم در کنار فرزندانمان و دوستان آنها در فضای مجازی باشیم. باید معلمان، دوستان و همکلاسی‌های فضای مجازی فرزندانمان را بشناسیم و با آنها ارتباط داشته باشیم.

در مورد نوجوانان، به خاطر نیاز آنها به استقلال اوضاع کمی پیچیده می‌شود. در این شرایط، بهترین شیوه دوست بودن و رفیق شدن با نوجوانان است. با رعایت کامل اصول رفاقت و دوستی، گاهی به عنوان مشاور، نوجوان را به شکل غیرکلامی هدایت کنیم. البته دوست شدن با نوجوانان هم مهارت‌های ویژه می‌خواهد که یکی از اصلی‌ترین مهارت‌ها مانند آنها فکر کردن و مانند آنها شدن است تا بتوانیم اعتمادشان را به عنوان یک رفیق جلب کنیم. البته باید به یاد داشته باشیم رفقای خوب نوجوانان نصیحت و قضاوت نمی‌کنند.

## پس از مرگ چه بر سر اعضای خانواده‌ام می‌آید، با این افکار نگران‌کننده، چه کنم؟

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، این‌گونه نگرانی‌ها تا وقتی که باعث آینده‌نگری و هدف‌گذاری برای آینده شود بسیار سودمند است، ولی هنگامی که باعث افت عملکردهای فرد بشود، مضر بوده و باید درمان شود. گاه این افکار کاذب است، مانند فرد نود ساله‌ای که نگران است، بعد از او چه بر سر فرزندانش می‌آید. در این موارد مشکل اصلی ترس از مرگ است نه نگران بابت فرزندان! و باید ترس از مرگ را درمان کنیم.

گاهی این افکار و نگرانی‌ها واقعی است، مانند مادری که نگران بچه‌ی شیرخوار و یا نوجوان خود است. این‌ها واقعی است و باید به آن‌ها توجه کرد. به جای این‌که از وجود این افکار نگران باشیم و نخواهیم که این افکار به ذهن ما بیایند، بهترین کار این است که آینده‌نگری کنیم و برای وقتی که نیستیم برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری انجام دهیم. این کار دو فایده دارد: اول این که برنامه‌ریزی سودمندی برای عدم وجود خودمان انجام داده‌ایم و دوم این‌که با برنامه‌ریزی این افکار و نگرانی‌ها از بین می‌روند. بنابراین، به طور خلاصه می‌توان گفت که اگر ما به خاطر ترس این افکار را کنار بزنیم آن‌ها به اجبار به ذهن ما هجوم می‌آورند و بهترین روش این است که آینده‌نگری کرده و

در هنگام عدم حضور خودمان برنامه‌ریزی کنیم، بعد متوجه می‌شویم این افکار تمام شدند و دیگر به ذهن ما نمی‌آیند.

**چرا از افرادی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، ناراحت و عصبی می‌شوم؟**

ذهن انسان روش‌های مختلف آگاه و ناخودآگاه برای تخلیه استرس‌ها و اضطراب‌های خود دارد. وقتی استرس یا اضطراب که فرد نمی‌تواند آن‌ها را کنار بگذارد، وجود دارد. ذهن به صورت ناخودآگاه به دنبال مقصر گشته و به این وسیله سعی در تخلیه و حذف آن استرس دارد و به غلط فکر می‌کند اگر مقصر را پیدا کند، استرس برای همیشه کاهش می‌یابد.

در اصل خشم و ناراحتی ما از مردمی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، ناشی از استرس و اضطراب کرونا است که نتوانستیم آن استرس را تخلیه کنیم و به این شکل سعی می‌کنیم آن را از خود دور کنیم. بنابراین، بهتر است راهکارهای دیگر را برای کاهش استرس ناشی از کرونا امتحان کنیم.

## اگر بیمار شوم چه کسی وظایف کاری و خانوادگی من را انجام می‌دهد؟

این افکار و نگرانی‌ها تا جایی که باعث آینده‌نگری، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی برای آینده شود، سودمند است و در غیر این صورت مضر خواهد بود. پس به این افکار تا جایی که سودمند است اجازه جولان بدهیم و از آن‌ها به نفع خودمان استفاده کنیم. پیدا کردن روش‌ها و راه‌حلهایی برای وقتی که بیمار شدیم، مطمئناً از شدت و تناوب به این نگرانی‌ها کم خواهد کرد و از طرفی به این نکته همیشه توجه داشته باشیم که ما مرکز عالم و هسته‌ی اصلی تمام اتفاقات اطراف خودمان نیستیم و شاید با بیماری ما افراد دیگری وظایف ما را بهتر از ما انجام دهند.

## بهترین راه برای برخورد با افکار خودکشی چیست؟

یکی از مهارت‌های زندگی که همه‌ی ما باید آن را از کودکی یاد بگیریم، مهارت حل مسأله است. در این مهارت می‌آموزیم چگونه با مسائل زندگی خود برخورد کنیم. به طور خلاصه می‌توان این‌گونه بیان داشت که در حل هر مسأله‌ای در ابتدا باید مسأله را به شکل واضح و روشن مشخص و تعریف کرد، سپس با روش بارش افکار، تمام راه‌حلهایی که به ذهن می‌رسد را روی کاغذ آوریم. در این مرحله، حتی راه‌حلهایی که خنده‌دار و یا بی‌ربط هستند را می‌نویسیم. بعد از این مرحله، تمام معایب و مزایای هر راه حل را یادداشت کرده و بر اساس معایب و مزایای هر راه‌حل، آن‌ها را اولویت‌بندی کرده و از اولویت اول شروع به حل مسأله می‌کنیم و اگر به نتیجه نرسیدیم، به ترتیب به سراغ راه حل دوم و سایر راه‌حل‌ها می‌رویم. هرچه افراد مهارت بیشتری در حل مسأله پیدا کنند، راه‌حل‌های بیشتری به ذهن‌شان می‌رسد.

یکی از روش‌های حل مسأله، خودکشی است! ولی برای افرادی که مهارت حل مسأله را یاد گرفته‌اند، مطمئناً این روش جزء آخرین روش‌های حل مسأله است و افراد باید بقیه روش‌ها را قبل از اقدام به خودکشی انجام داده باشند، مضاف بر این‌که خودکشی روش حل مسأله نیست و در خودکشی مسأله باقی

می‌ماند و فرد برای فرار از مسأله، خودش را از بین می‌برد، از طرفی بیشتر خودکشی‌ها منجر به فوت نشده و باعث نقص عضو می‌شود، در این‌گونه اقدامات مسأله که حل نشده هیچ، تازه یک مسأله و مشکل دیگر به نام نقص عضو برای فرد باقی می‌ماند. وقتی با افرادی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، صحبت می‌کنم به وضوح می‌بینیم با انجام فقط دو راه حل برای برطرف شدن مشکل به سراغ خودکشی رفته‌اند؛ در صورتی که آن‌ها می‌توانستند راه‌حل‌های زیاد دیگری را قبل از اقدام به خودکشی پیگیری می‌کردند.

نتایج تحقیقات این‌گونه نشان می‌دهد که بیش از دو سوم افرادی که خودکشی کرده‌اند، دچار اختلالات خلقی بوده‌اند. به طور جدی به چنین افرادی توصیه می‌شود، با بروز افکار خودکشی، حتماً به یک روان‌پزشک و یا روان‌شناس مراجعه کنند و در صورتی که اختلالات خلقی و سایر اختلالات باعث بروز این افکار شده آن‌ها را درمان کنند.

اگر افسردگی باعث افکار خودکشی شده باشد، با درمان افسردگی فرد به خودش می‌خندد و تعجب می‌کند که چرا این افکار را داشته است! در مواردی که اتفاقات ناگوار باعث این افکار شده باشد، ضمن این که به خودمان حق بدهیم ناراحت



باشیم، با گذشت زمان، به خودمان فرصت بدهیم تا بتوانیم راه‌حل مناسبی، غیر از خودکشی برای موضوع پیدا کنیم.

## چگونه می‌توانیم در این شرایط سخت کرونایی شاد باشیم؟

هرچه فاصله بین انتظارات و توقعات فرد از خودش نسبت به واقعیتی که در آن زندگی می‌کند، بیشتر باشد، احساس شادی فرد کمتر خواهد بود. بنابراین، یکی از راهکارهای ایجاد شادی فاصله کم بین توقعات و واقعیات است. گاهی نیاز است برای انتظارات و توقعات خود زمان بگذاریم. به عنوان مثال، برای موفقیت در آزمون سال دیگر همین که توانسته‌ام امروز تکالیفِ خودِ امروز را انجام دهم، خودم را تشویق کنم و این نوع تقسیم‌بندی احساس شادی و رضایت در فرد ایجاد می‌کند.

از طرفی، اتفاقات ناگوار زندگی باعث خُلقِ افسرده و گرفته نمی‌شود و این نحوه‌ی برخورد و تفکر ما به حوادث مختلف است که شاد و غمگین بودن ما را تعیین می‌کند، پس بهتر است تفکرات خود را به گونه‌ای هماهنگ کنیم که در دل هر حادثه‌ای تجارب و برتری‌های آن اتفاقات را ببینیم. در حوادث ناگوار به جای توجه به خودِ حادثه، به پیامی که آن حادثه برای

ما دارد، توجه کنیم و با پیدا کردن آن پیام، بهترین استفاده را از آن حادثه ببریم.

زندگی در لحظه‌ی حال باعث شادی، زندگی در گذشته باعث افسردگی و زندگی در آینده باعث اضطراب می‌شود. تمرین کنیم همیشه در حال زندگی کنیم. دوستانِ شاد، محیط‌های شاد، فیلم‌ها و موسیقی‌های شاد، لباس‌های شاد و خیلی موارد دیگر باعث شادی ما می‌شود، پس آن‌ها را از خود دریغ نکنیم. اگر احساس شادی نمی‌کنیم باید مواظب باشیم دچار افسردگی نشده باشیم، اگر علائم افسردگی را داریم حتماً به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنیم و در آخر این که انسان‌ها برای شاد بودن به هیچ چیز و هیچ اتفاقی نیاز ندارند، فقط کافی است تصمیم بگیرند شاد باشند.

## چگونه می‌توانم مرگ عزیزان و همکارانم را تحمل کنم؟

مرگ عزیزان و همکاران همانند گم شدن وسایل نقلیه و ... نیست، ما انسان هستیم، عاطفه داریم و از این که ناراحت و غمگین شویم به خودمان حق دهیم. ما باید احساسات درونی خود را تخلیه کنیم باید عزاداری و سوگواری بکنیم، این حق ماست و نباید از بروز دادن این احساسات دچار نگرانی شویم.

مراحل سوگواری از مراحل انکار، اضطراب و افسردگی عبور می‌کند تا به مرحله‌ی پذیرش برسد. مرحله‌ی پذیرش یعنی من اتفاقات ناگواری را که نمی‌توانم تغییر دهم، می‌پذیرم و با آن کنار می‌آیم و زندگی خود را مجدداً با وجود آن نقص پیش آمده برنامه‌ریزی می‌کنم. باید همه‌ی ما سعی کنیم این مراحل را به سرعت طی کنیم و به مرحله‌ی پذیرش برسیم و از این که در مراحل انکار، اضطراب و افسردگی ناشی از آن اتفاق ناگوار هستیم، نگران و متعجب نشویم؛ چرا که این مراحل، کنار آمدن با یک اتفاق ناگوار مانند مرگ عزیزان است و در همه‌ی افراد به اشکال و مدت‌های مختلف طی می‌شود. گاهی انسان برای تحمل مشکلات به هیچ چیز نیاز ندارد و فقط کافی است، هیچ کاری نکند. گذر زمان خیلی چیزها را حل خواهد کرد. البته در شرایط خاص کرونایی به علت محدودیت‌های اجتماعی، سوگواری‌های معمول قبلی، قابل انجام نیست، ولی به هر حال

ما نباید به منظور رعایت پروتکل‌های بهداشتی عزاداری‌ها و سوگواری‌های خود را حذف کنیم. ما باید بتوانیم احساسات دردناک خود را بروز دهیم و آن‌ها را تخلیه کنیم. استفاده از فضاهای مجازی برای بیان خاطرات خوشی از افراد متوفی و دعاهای دسته‌جمعی و... کمک خوبی برای برگزاری عزاداری‌ها در شرایط کرونایی می‌کند. به خودمان قول بدهیم بعد از برطرف شدن این محدودیت‌های کرونایی، مراسم در خور شأن متوفی برگزار خواهیم کرد.

در آخر این نکته را نباید فراموش کنیم که اگر سوگواری‌ها باعث اُفت عملکرد شدید در فرد شده و یا علائم افسردگی شدیدی ایجاد کرده، حتماً باید به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه نماید.

## چگونه در برخورد با بیماران در محیط کار عصبی و پرخاشگر نشوم؟

پرخاشگری واکنشی غیرطبیعی و بیش از اندازه به یک محرک طبیعی و معمولی است. همه‌ی افراد درجاتی از پرخاشگری را دارند این که چه کسانی واکنش پرخاشگری شدیدتری به محرک‌ها یکسان نشان می‌دهند، به علل متفاوتی مانند مزاج، صفت‌های شخصیتی، شخصیت، بیماری‌های جسمی روانی، توانمندی‌های جسمی، روانی و روحی، استرس‌ها و حوادث پیرامون مرتبط است.

برای کاهش پرخاشگری باید به همه‌ی نکات بالا توجه نموده و در صورت وجود اشکال در هر کدام از موارد، آن‌ها را اصلاح و درمان کنیم. مزاج بعضی افراد ذاتی، تحریک‌پذیر است و با کوچک‌ترین محرک بیشترین واکنش را نشان می‌دهند. مزاج بعضی بی‌خیالی است و با محرک‌های شدید نیز واکنش نشان نمی‌دهند. بعضی صفت‌های شخصیتی مثل افراد مضطرب و نگران چون که معمولاً پیش‌بینی غیر واقعی از حوادث دارند و دائم گوش به زنگ حوادث ناگوار هستند، به محض وقوع حادثه‌ای، شدیداً مضطرب و نگران شده و واکنش شدیدتر از آن محرک نشان می‌دهند.

بعضی از شخصیت‌های بیمارگونه مثل شخصیت‌های مرزی به علت توقعات و انتظارات نابجا و البته کم‌تحملی در برخورد با حوادث کوچک به سرعت پرخاشگر می‌شوند. بعضی بیماری‌های جسمی مثل کم‌خونی و بیماری‌های روانی مثل افسردگی آستانه‌ی تحمل افراد را پایین آورده و افراد به نسبت بیشتری در مقایسه با وضعیت عادی پرخاشگری می‌کنند. از طرفی، هر چه توانمندی‌ها و مهارت‌های جسمی، روانی و روحی افراد مانند جسم سالم، تنومند و ورزشکار و داشتن مهارت کنترل خشم و مهارت گذشت در افراد تقویت شود، آستانه‌ی تحمل افراد به محرک‌ها بالاتر رفته، افراد در مواجهه با حوادث و اتفاقات واکنش‌های منطقی و پخته‌تری از خود نشان می‌دهند.

متأسفانه استرس‌ها، حوادث و اتفاقات پیرامون از حیثه اختیارات افراد خارج است و صد البته یکی از شایع‌ترین علل کم‌حوصلگی و پرخاشگری همین اتفاقات و حوادث پیرامونی است. شرایط کرونایی کشور همه‌ی ما را کلافه و بی‌قرار کرده است. این کلافگی مخصوصاً در پرسنل درمانی به علت مواجهه مستقیم با بیماران کرونایی از شدت بیشتری برخوردار است. اگر حوادث استرس‌آور برای افرادی که اختلالات زمینه‌ای هم دارند، پیش بیاید شدت پرخاشگری دوچندان خواهد شد. برای کاهش پرخاشگری به تمام نکات باید توجه و با حوصله و

پشتکار آن‌ها را بررسی و درمان کرد. برای کنترل پرخاشگری از تکنیک‌های مختلف شناختی، رفتاری و رفتارشناختی می‌توان استفاده کرد که مجال توزیع آن در این مختصر نیست.

## اگر شرایط کرونایی چندین سال طول بکشد، چگونه آن را تحمل کنم؟

ذهن بیشتر انسان‌ها عادت کرده است، اتفاقات ناگوار را دائمی و اتفاقات خوشایند را زودگذر تصور کند. در مورد اتفاقات ناگوار به این نتیجه می‌رسد که تا آخر عمر مجبور است این شرایط را تحمل کند و درباره‌ی اتفاقات خوشایند دائم نگران است این شرایط از بین برود. خطای اتفاق افتاده، خطای ذهنی است که به جای زندگی کردن در لحظه حال و بهترین استفاده را از شرایط موجود بردن، با زندگی کردن در آینده دچار اضطراب و استرس می‌شود. پس بهتر است به ذهن خود بقبولانیم برای کاهش اضطراب درونی از سؤالات بهتری مانند چگونه از این شرایط بهترین فایده را ببرم (به جای اگر شرایط کرونایی طولانی شود چه کنم) استفاده شود.

## چرا توانایی تحمل این شرایط کرونایی را ندارم؟

در ورزش‌های رزمی سه نکته اصلی برای تمرینات ورزشی وجود دارد که شامل افزایش قدرت و توانایی جسمانی، افزایش سرعت عمل در واکنش به محرک‌ها و یادگیری تکنیک‌هایی برای تبدیل کردن ضربه‌های حریف به ضربه‌هایی علیه حریف است. در توانمندسازی روانی هم باید به این نکات دقت کرد، روان ما باید آن قدر انعطاف‌پذیر و سازگار باشد تا بتواند از حوادث ناگوار به‌نفع خود استفاده کند، این مهم مستلزم یادگیری مهارت‌هایی مانند مهارت خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، حل مسأله، مقابله با هیجانات، جرأت‌آموزی، مدیریت خشم و... است. تکرار و تمرین این مهارت‌ها باعث می‌شود با پیش‌بینی شرایط دشوار با تکیه بر انعطاف‌پذیری و با پذیرش شرایط سخت، بهترین فایده را از حوادث ناگوار ببریم.



### چرا من بعد از ابتلا به کرونا دیگر آن فرد سابق نیستم؟

بشر امروز در حال تجربه یکی از بیماری‌های منحصر به فرد است و شما این شانس را داشته‌اید که این بیماری را تجربه و پشت سر بگذارید. قطعاً استرس‌های جسمی و روانی که این بیماری برای شما ایجاد کرده تا مدتی باقی خواهد ماند. پس به خود بقبولانید اگرچه شاید بیماری به طور ناگهانی ایجاد می‌شود، ولی ناگهانی بهبود پیدا نخواهد کرد و از بین نخواهد رفت. پس برای این که تبدیل به فرد سابق و قبل از بیماری شوید، نیاز به گذر زمان است، پس عجله نکنید.

## چرا دیگران پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند؟

اگر شما به دنبال یک جامعه‌ی ایده‌آل می‌گردید به قول معروف «نیست، یافت می‌نشود، گشته‌ایم ما».

این که در هر جامعه‌ای افرادی پیدا می‌شود که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند امری عادی و معمولی است، ولی این که ما انتظار و توقع داشته باشیم، همه‌ی افراد بدون چون و چرا پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند، غیر طبیعی است. پس سعی کنیم علاوه بر دغدغه‌ی رعایت جدی پروتکل‌های بهداشتی، دغدغه دیگری مثل رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی از سوی دیگران را به دغدغه‌های خود اضافه نکنیم.

باید به این نکته نیز توجه کنیم که افراد به اشکال مختلف به حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهند، یکی از این واکنش‌ها متأسفانه استفاده از انکار و نادیده گرفتن مشکل برای کاهش اضطراب فرد است، این افراد برای فرار از اضطراب، شرایط کرونایی را انکار می‌کنند، بنابراین، لزومی به رعایت پروتکل‌های بهداشتی در خود احساس نمی‌کنند.

## از مرگ می‌ترسم، چه کنم؟

جالب است بدانیم سیستم درمانی در کشورهای غربی نسبت به موضوع فوت بیماران و ترس از مردن و شرایط خانوادگی بیماران فوت شده برنامه‌های ویژه‌ی درمانی دارد، ولی متأسفانه در کشور ما به علت مسائل فرهنگی موضوع مرگ از سوی پرسنل درمانی و پزشکان مورد اغفال تعمدی قرار می‌گیرد.

یکی از ریشه‌های اصلی ترس از موضوعات مختلف مرموز، جهالت نسبت به آن موضوعات و شرایط است. به طور مثال، هیچ کس از اتاق روشن که همه جای آن به وضوح آشکار است، نمی‌ترسد، اما بعضی افراد از اتاق‌های تاریک به خصوص اگر چند گنجه و طاقچه بزرگ داشته باشد، می‌ترسند! علت این ترس کجاست؟ علت ناآگاهی از شرایط موجود است. آیا همین علت ناآگاهی یا جهالت از شرایط موجود، علت اصلی ترس است؟ خیر! علت اولیه، جهالت و ناآگاهی است و علت بعدی ذهن خلاق انسان است که بر اثر تجارب، برداشت‌ها و قوانینی که در ذهن خود ساخته است، تصاویر و افکار خیالی را از وضعیتی که اطلاع از آن ندارد، ایجاد می‌کند. بنابراین، ناآگاهی از شرایط موجود به همراه افکار و تصاویر ذهنی برای پُر کردن خلاء ناآگاهی، باعث ترس از پدیده‌های ناآشنا می‌شود. مرگ نیز یکی از این پدیده‌ها است.

درباره‌ی مرگ دو دیدگاه اصلی وجود دارد: اکثریتی که مرگ را ادامه یک مسیر مشخص می‌دانند و اقلیتی که مرگ را نابودی کامل همه چیز می‌دانند. این که خواننده عزیز بر کدام دیدگاه است کاملاً به اختیار و انتخاب خود فرد است، هیچ‌کس نمی‌تواند به اجبار دیدگاهی را به فرد تحمیل کند.

اکثریتی که مرگ را یک مسیر راه عبور می‌دانند، سعی می‌کنند با استفاده از امکانات موجود فعلی با در نظر گرفتن آینده پس از مرگ، زندگی خود را ساخته و از آن لذت ببرند. اقلیتی که مرگ را پایان همه چیز می‌دانند سعی می‌کنند در همین زندگی بهترین بهره و سود را ببرند. نکته قابل توجه و تأمل این است که قطعاً فکر کردن به مرگ و دنیای پس از مرگ، باعث جلو افتادن مرگ نخواهد شد. پس همه‌ی ما می‌توانیم ناآگاهی‌های خود را درباره‌ی دنیای پس از مرگ، بدون نگرانی به آگاهی تبدیل کنیم. در بعضی افراد وقتی فکر مرگ می‌آید، به دلیل ایجاد ترس از مرگ، افراد آن را نادیده می‌گیرند و افکار دیگری را جایگزین می‌کنند. این کار از نظر روانی صحیح و بدون اشکال است؛ چرا که فرد به این نتیجه می‌رسد با یادآوری مرگ، ترس از مردن به سراغش می‌آید و ترس از مردن باعث کاهش عملکردهای روانی و جسمی او می‌شود و در این شرایط فرد بهترین کار را انجام می‌دهد.

خلاصه‌ی کلام این‌که وقتی فکر مرگ بدون اضطراب و بی‌قراری شدید می‌آید، سعی کنیم بدون ترس و نگرانی، ناآگاهی‌های خود درباره‌ی مرگ را به آگاهی تبدیل کنیم. وقتی فکر مرگ همراه با ترس از مرگ با اضطراب و بی‌قراری شدید آمد، بهترین کار توجه برگردانی و جایگزین کردن افکار دیگر و خود را وادار به فعالیت‌های خاص کردن است تا بتوانیم اضطراب و بی‌قراری ناشی از ترس مرگ را کم یا پایان دهیم.

جالب است بدانیم افرادی که به مرگ به عنوان یک مسیر راه عبور نگاه کرده و در رابطه با آن فکر می‌کنند، از زندگی در دنیا لذت بیشتری می‌برند؛ چرا که احساس می‌کنند برای لذت‌های آن‌ها پایانی نیست. آن‌ها می‌توانند دائم از این لذت‌ها استفاده کنند، ولی برعکس افرادی که سعی می‌کنند فکر کردن راجع به مرگ را به تعویق بیندازند، دائم یک احساس نگرانی از پایان یافتن لذت‌های موجود در خود احساس می‌کنند که همین نگرانی‌ها باعث می‌شود از شرایط موجود و حال خود لذت کافی را نبرند.

(پایان).

## کتاب‌نامه

- انجمن‌های روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۹۳)، راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی DSM-۵، ترجمه فرزین رضاعی، تهران: کتاب ارجمند.
- اوتر، اکهارت (۱۳۹۰)، اصول معالجه بالینی، مهدی نصر اصفهانی، تهران: کتاب ارجمند.
- برنز، دیوید (۱۳۹۴)، از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: ذهن‌آویز
- بوران، ادموند (۱۳۹۲)، تمرینات عملی برای درمان اضطراب و فوبیا، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: آسیم.
- جردم، اس بلکمن (۱۳۹۱)، ۱۰۱ مکانیسم دفاع روانی، ترجمه غلامرضا جوادزاده، تهران: ارجمند.
- سادوک، بنجامین جیمز (۱۳۹۴)، خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک، ترجمه فرزین رضاعی، تهران: کتاب ارجمند.
- فروید، زیگموند (۱۳۷۷)، اصول روانکاوی بالینی، ترجمه سعید شجاع، تهران: ققنوس.
- لیمن، آوریل (۱۳۹۷)، روان‌شناسی مثبت، ترجمه فریبا مقدم، تهران: آوند دانش.
- لیمی، رابرت (۱۳۹۰)، تکنیک‌های شناخت درمانی، ترجمه حسن حمیدپور، تهران: ارجمند.

- نینان، مایکل (۱۳۸۹)، شناخت درمانی، ترجمه حمید یعقوبی، تهران: ارجمند.
- ولز، آدریان (۱۳۹۲)، راهنمای عملی فراشناختی اضطراب و افسردگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: وراي دانش.
- وینستون، آرنولد (۱۳۹۳)، راهنمای فراگیری روان درمانی حمایتی، ترجمه عنایت خلیقی، تهران: ارجمند.
- هاوتون، کبیت (۱۳۸۹)، رفتار درمانی شناختی، ترجمه حبیب‌اله قاسم‌زاده، تهران: ارجمند.



قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

