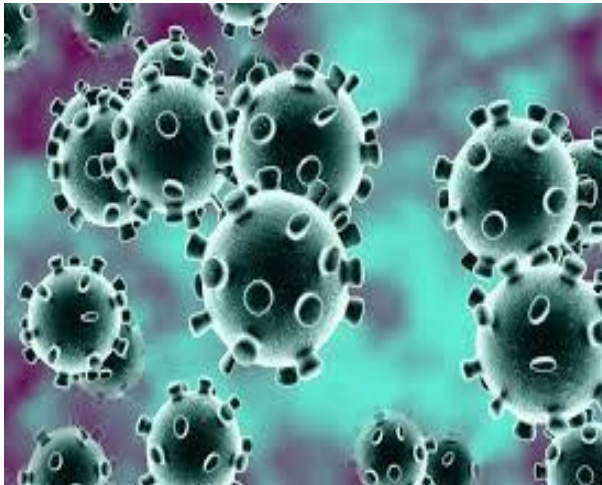


## شیوه زندگی سالم میانسالان در دوره اپیدمی کرونا



## شیوه زندگی سالم میانسالان در دوره اپیدمی کرونا

**مدیریت تغذیه فردی و خانوادگی در دوره اپیدمی کرونا:** میانسالان بخصوص زنان میانسال مسئولیت مدیریت تغذیه خانواده را نیز به عهده دارند. سید خرید کالاها و مواد غذایی، علاوه بر موارد جاری برنامه غذایی خانواده باید سرشار از منبع غنی از آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزی به مقدار کافی باشد. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی میانسالان و اعضای خانواده آنها کمک نمی کند. علاوه بر موارد جاری برنامه غذایی خانواده خرید مواد غذایی باید سرشار از منبع غنی از آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزی به مقدار کافی باشد. اگر ویتامینها و ریزمغذیههای لازم از طریق مواد غذایی در اختیار اعضای خانواده قرار بگیرد، با زیست دسترسی بهتر می تواند به بهبود شرایط کمک کند مگر در میانسالانی که برای خوردن مواد غذایی خاصی محدودیت یا ممنوعیت دارند، یا دسترسی اقتصادی ندارند یا ویتامین مورد نظر در مواد غذایی مصرفی روزانه آنها به اندازه کافی موجود نیست. همچنین با توجه به اینکه در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری خفیف کرونا ممکن است لازم باشد در منزل بستری یا ایزوله شود، باید دسترسی به مواد غذایی دوره بیماری به اندازه کافی فراهم باشد. مایعات کافی مانند آب، آب میوه ها، چای و انواع سوپها برای هیدراته کردن بیماران، دریافت کافی ریز مغذی های موثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین B6, E, D، روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ بویژه از طریق منابع غذایی غنی از این ترکیبات

انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها بارنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم

گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

\* تامین پروتئین و روی مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات مرغ

- \* دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی
- \* استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات همراه با منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن
- \* استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل
- \* مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ
- \* مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل مانند جو و مایعات.
- در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین آ ( هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوایی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز
- \* مصرف شیر و لبنیات کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- \* مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. این مواد غذایی حاوی چربی های امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. به علاوه ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- \* استفاده از روغن مایع گیاهی نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد. این مواد نیز حاوی امگا ۳ و روغنهای مایع حاوی ویتامین E
- \* گنجانیدن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشد. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آنها زیاده روی نمود.
- \* از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسید های چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.



## فعالیت بدنی و پرهیز از زندگی بی تحرک میانسالان در اپیدمی کرونا: در زمان فاصله

گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکت قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و... گردد. از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری مهلک موثر می باشد.

واقعیتها: این یک واقعیت تلخ است که در دوران مبارزه با ویروس کووید ۱۹ مجبوریم در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در امان نگاه داریم. در این حالت بسیاری از فعالیتهایی که تاکنون انجام می داده ایم مانند فعالیتهای ورزشی و تفریحی دسته جمعی، گردش در طبیعت، سفر و پیاده روی همراه دوستان و آشنایان و... محروم می شویم و به برنامه هایی روی می آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه های اجتماعی، کتابخوانی و ... که اگر به همه ابعاد سلامت خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه نشینی مبتلا به اختلال مهم کم تحرکی شویم که می تواند سرمنشا بسیاری از مشکلات سلامتی باشد.

بی تحرکی و نشستن طولانی مدت سهم مهلکی است که به اندازه استفاده از یک پاکت سیگار در روز می تواند ضربه های جبران ناپذیر به سلامتی وارد آورد  
باید بدانیم :

۱. مهم است بدانیم که انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی تحرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. حتی تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند.

۲. این موضوع نیز اهمیت دارد که انجام فعالیت بدنی و ورزش لازم نیست حتما در زمین بازی یا کوچه و خیابان یا دردل صحرا و دامن طبیعت باشد، در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیز می توان فعال بود.

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملی است که شامل موارد زیر می باشد و لازم است ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی مد نظر قرار گیرد. در صورتی که زندگی افراد در دوره خانه نشینی بیماری کرونا، بی تحرک نیست و آمادگی و امکان انجام برنامه ورزشی کاملتری را دارند، همه موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

### فعالیت هوازی

فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا ترد میل را در نظر گرفت. می توان با جمع دوره هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حد اقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.

### تمرینات کششی و انعطاف پذیری

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

### تمرینات قدرتی

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

#### توصیه های کاربردی:

۱. در این روزها که در خانه به سر می برید، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید.
۲. مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید.

۳. از همین امروز شروع کنید.

۴. با تمرینات ورزشی ساده زیر از زندگی بی تحرک و نشستن طولانی مدت اجتناب کنید.

### تمرینات کششی و انعطاف پذیری

همه حرکات را به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید و بتدریج به ۳۰ تا ۶۰ ثانیه برسانید. هر حرکت را برای سمت مقابل تکرار کنید. هر حرکت را در هر سمت ۴ بار تکرار کنید. حرکات را تا دامنه ای انجام دهید که کشش ایجاد شود اما نباید احساس درد در محل مربوطه داشته باشید:



#### ورزش گردن - حرکت چانه به سینه

۱. به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید تا عضلات پشت گردن حالت کشش پیدا کنند. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



### ورزش گردن - کج کردن سر

۱. در حالت نشسته به صندلی خود تکیه دهید.
۲. در حالی که سرتان در راستای بدنتان قرار دارد، به آرامی گوش خود را به شانه راست خود نزدیک کنید. این وضعیت را ۵ ثانیه نگاه دارید.
۳. به همان شکل سر خود را به سمت چپ متمایل کنید و نگاه دارید.
۴. در هر سمت سه بار این حرکت را تکرار کنید.



### ورزش شانه - چرخاندن شانه

۱. به آرامی شانه خود را پنج بار در یک دایره بزرگ به عقب بچرخانید.
۲. این حرکت را پنج بار به سمت جلو تکرار کنید.





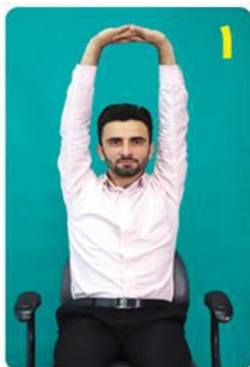
### ورزش دست - پرس دست

۱. در حالی که مچ دست‌ها به سمت بالا خم شده، دست‌ها را به هم بچسبانید.
۲. آرام دست‌ها را به سمت زمین هل بدهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. عضلات را شل کنید و حرکت را تکرار کنید.



### ورزش شانه - کشش شانه

۱. دست خود را روبروی سینه قرار دهید و روی شانه مقابل بگذارید. دست مخالف را پشت آرنج این دست بگذارید.
۲. به آرامی آرنج را به سمت شانه مقابل هل دهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت مقابل هم انجام دهید.
۴. این حرکات را ۲ بار تکرار کنید.



## ورزش شانه کشش بالای سر و کشش رو به جلو

۱. انگشتان خود را به هم قفل کنید و کف دستتان را رو به بالا بچرخانید و به بالای سرتان ببرید تا اینکه دستتان صاف شود (مرحله اول). وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۲. دستانتان را به جلوی رویتان موازی با سطح زمین پایین بیاورید و کف دستان را از خودتان دور کنید (مرحله دوم) و کشش را در شانه به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۳. حرکت را تکرار کنید.



## ورزش شانه - خاراندن پشت

۱. دست راست خود را بین دو کتف خود تا حدی پایین بیاورید که در پشت بازویتان احساس کشش کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۲. دست را عوض کنید و حرکت را ۲ بار تکرار کنید.



### حرکت دورانی بازوها

۱. بایستید. پاها به عرض شانه باز باشند. دست‌ها را از طرفین در ارتفاع شانه دراز کنید.
۲. حالا هر دو دست را حول یک دایره کوچک رو به عقب حرکت دهید.
۳. این کار را در جهت رو به عقب ۲۰ بار تکرار کنید. سپس جهت حرکت را رو به جلو تغییر دهید و آن را هم ۲۰ بار تکرار کنید.



### تقویت پشت بازو

۱. پشت به یک صندلی ثابت بایستید. با خم کردن مچ دست‌ها، کف هر دو دست را صاف روی صندلی قرار دهید به طوری که آرنج‌ها صاف باشند.
۲. حالا با خم کردن آرنج بدن‌تان را پایین بیاورید. تا حد امکان پشت‌تان به صندلی نزدیک باشد. حالا با صاف کردن آرنج و بالا آمدن به وضعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



### ورزش سینه - دست‌ها پشت سر

۱. انگشتان خود را پشت سرتان قفل کنید، آرنج‌ها را به طرفین ببرید تا در امتداد بالاتنه قرار بگیرید. کتف‌ها را به همدیگر نزدیک کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۲. این حرکت را ۳ بار تکرار نمایید.



### ورزش سینه - کشش سینه

۱. صاف بایستید.

۲. دست‌ها را در حالت قفل کرده به پشتتان ببرید و آرنج‌ها را به سمت داخل بچرخانید.

۳. دست‌ها را به سمت بالا ببرید و ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگاه دارید.

۴. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



### ورزش کمر - گردش تنه

۱. پای راستتان را روی پای چپ بیاندازید و ساعد چپتان را روی خارج ران راست تکیه بدهید.
۲. فشار ملایم یکنواختی را با ساعد چپ به ران تان وارد کنید و بالاتنه خود را بچرخانید.
۳. در حالی که کشش را حفظ می‌کنید، به بالای شانه راست خود نگاه کنید و وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.



### ورزش کمر - کشش پشت

۱. کاملاً به مندرلی خود تکیه بدهید.
۲. حالا از کمر به سمت جلو خم شوید و سینه خود را به روی ران ها قرار دهید.
۳. دست ها را جلوی پاها آویزان کنید و سرتان را بین زانوها قرار بدهید. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
۴. اینک دست‌ها را روی ران‌ها بگذارید و بالاتنه را به حالت نشسته قائم ببرید.
۵. حرکت را ۲ بار تکرار کنید.



### ورزش پا - چرخاندن مچ پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز اداری به عنوان تکیه‌گاه، پای راست خود را از زمین بالا بیاورید و آن را هشت بار از مچ به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخانید.
۲. این کار را برای پای چپ تکرار کنید.



### ورزش پا - خم شدن به طرفین

۱. دستان را در دو طرف بدن نگاه دارید.
۲. به سمت چپ خم شوید و به تدریج دست چپ خود را به پا نزدیک کنید (سعی کنید به سمت جلو یا عقب متمایل نشوید). وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت راست تکرار کنید.

## ورزش پا - کشش پشت ساق پا



۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز بایستید، به صورتی که وزن بدن روی پای چپ بیافتد.
۲. پای راست خود را جلوی پای چپ دراز کنید، در حالی که پا خم شده است (پاشنه صاف، انگشتان به بالا).
۳. به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید تا احساس کشش در پشت ساق پای راست خود احساس کنید. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

## ورزش پا - کشش ران



۱. با گرفتن صندلی یا میز اداری برای حفظ تعادل، روی پای چپتان را با دست بگیرید و آرام پاشنه را به باسن نزدیک کنید.
۲. زانوی چپ باید در امتداد زانوی راست باقی بماند تا کشش در جلوی ران شما حفظ شود. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

### بلند شدن روی پنجه



۱. پشت میزتان بایستید و به عنوان تکیه گاه از آن استفاده کنید.
۲. پاشنه‌ها را از روی زمین بالا بیاورید تا اینکه روی پنجه بایستید.
۳. به آرامی پاها را روی زمین برگردانید.
۴. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.

### شنا رفتن روی دیوار



۱. با دو قدم فاصله روبروی دیوار بایستید و با کف دو دست به آن تکیه دهید. (فاصله دست‌ها بیش از عرض شانه باشد). در حالی که عضلات شکم را منقبض کرده اید و امتداد سر تا پا را در وضعیت مستقیم نگاه داشته اید، با خم کردن آرنج‌ها سینه را به دیوار نزدیک کنید.
۲. حالا با کمک صاف کردن آرنج‌ها به موقعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



## تمرینات قدرتی

این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه‌ها یا کش‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می‌شود. در این ورزش‌ها ست به معنی تکرارهایی است که پشت سرهم انجام می‌شوند. به عنوان مثال دو ست ۱۰ تکراره به معنی انجام ۱۰ تکرار از حرکت مورد نظر، سپس استراحت و انجام دوباره ۱۰ تکرار بعدی می‌باشد. ورزش قدرتی با ۸ تا ۱۰ حرکت عضلات بزرگ، ۸ تا ۱۲ تکرار، ۲ تا ۴ ست، ۲ تا ۳ دقیقه استراحت بین ست‌ها، ۲ تا ۳ روز در هفته تجویز می‌شود.

### دور و نزدیک کردن بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی در هر دست بگیرید. حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دست‌ها را از طرفین بالا بیاورید.



### جلو و عقب بردن بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی را در هر دست بگیرید. حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دست‌ها را به سمت جلو بالا بیاورید. به وضعیت اولیه برگردید، سپس این حرکت را به سمت عقب نیز تکرار کنید.

## بالا بردن شانه

در حالت ایستاده دو بطری آب معدنی در دست بگیرید و با آرنج نسبتا صاف، شانه ها را به سمت بالا و کمی عقب ببرید.



## جلو بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی در هر دست بگیرید. حرکت از آرنج خم در ۹۰ درجه در حالیکه بازوها به تنه چسبیده است، شروع شود. دست ها را به سمت شانه ها ببرید و در برگشت هم تا ۹۰ درجه یا کمی پایین تر بیاورید.



~۱۸~



## پشت بازو

بایستید و پاها را هم عرض شانه باز کنید و با تکیه بر صندلی کمی به سمت جلو خم شوید. یک بطری آب را در دست بگیرید. در شروع حرکت بازو به تنه نزدیک و آرنج خم باشد، سپس آرنج را به سمت عقب صاف کنید.



## تقویت عضله چهار سر ران

لبه تخت یا صندلی بنشینید. یکی از پاها در حال استراحت و آویزان از لبه صندلی باشد. پای دیگر را روی یک چهار پایه گذاشته، سپس در حالیکه زانو صاف است و با کمک انقباض عضله جلوی ران، پا را ۱۰-۱۵ سانتی متر به سمت بالا بیاورید. سعی کنید پشت ران از صندلی جدا نشود.



اسکات یا چمباتمه زدن در حالیکه پاها کمی جلوتر از تنه است، تنه را به دیوار تکیه دهید. سپس به آرامی زانوها را خم کنید. زانوها تا حدی خم شود که از روی آن ها نوک کفشتان را ببینید یا دردی در زانو ایجاد نشود.



#### شنا

یک حوله یا بالش زیر زانوها قرار دهید. به آرامی رو به شکم بخوابید و پاها را به هم نزدیک کنید. زانوها را به سمت پشت خم کنید و میچ پاها را بر روی هم قرار دهید. با تکیه بر کف دست ها تنه را به سمت بالا بیاورید.



## منابع:

- دستورالعمل‌های کمیته علمی کشوری مرتبط با کووید ۱۹ ابلاغی معاونت درمان به شماره  
۴۰۰/۳۱۲۷۶ تاریخ ۱۷ / ۱۲ / ۹۸

- دستورالعمل حمایت‌های تغذیه‌ای در بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به  
COVID-19 تغذیه بالینی گروه درمان بیماری‌های غیرواگیر مرکز مدیریت پیوند و درمان  
بیماری

-مجموعه شیوه زندگی سالم میانسالان - جلد ۲- فعالیت جسمانی میانسالان