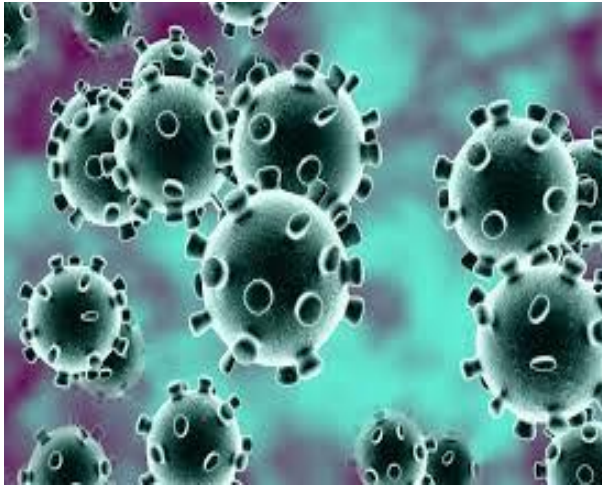


## ملاحظات برنامه سلامت میانسالان

### شیوه زندگی سالم میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹



## فهرست :

۱- مدیریت تغذیه فردی و خانوادگی در دوره اپیدمی کرونا

۲- فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی در اپیدمی کووید ۱۹

۳- مدیریت ترک دخانیات در شرایط اپیدمی کووید ۱۹

## ۱- 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. اگر ویتامینها و ریزمغذیهای لازم از طریق مواد غذایی در اختیار اعضای خانواده قرار بگیرد، می تواند با زیست دسترسی بهتر به بهبود شرایط فرد کمک کند. اما 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، می توان از مکملها یا سبزیجات و میوه های جایگزین ارزان قیمت یا توصیه به کاشت محصولات در منزل سود جست. همچنین با توجه به اینکه در صورت ابتلا 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 بر تقویت سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین B6، E، D، روی، منیزیم، سلنیم و امگا 3 بویژه از طریق منابع غذایی غنی از این ترکیبات

\* انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها باریکهای متنوع 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 حاوی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن
- \* استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل
- \* 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 3 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 روغنهای مایع گیاهی حاوی امگا 3 نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد.
- \* گنجاندن 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 برای پیشگیری از چاقی درمصرف آنها نباید زیاده روی نمود.
- \* مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل مانند جو و مایعات. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A ( هویج، کوجه فرنگی و کدو حلواپی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و کشنیز

\* برهیز 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.

\* اجتناب از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده ، چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.

\* گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتو کمیکال ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.

\* حذف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه ،زلوبیا بامیه و سایر شیرینی جات

\* ویتامین ب 1 ( تیامین) : کمبود این ویتامین موجب بی اشتها می شود و تامین آن به اندازه کافی در بیماران لازم است. این ویتامین در غلات، حبوبات، سبزیها، میوه ها، انواع گوشت و مغزها، تخم مرغ و لبنیات و مخمر آجودا وجود دارد.

\* مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ

\* اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار: غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده و نمک و چربی اشباع و ترانس بالایی داشته که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد.



\*در بیماران مبتلا به کووید 19 مراقبت‌های تغذیه ای شامل تامین همه مواد غذایی و احتیاطات فوق با تاکید بر مصرف مایعات فراوان، افزایش تعداد وعده های غذایی به 4 تا 6 وعده با حجم کمتر برای تامین حرکت آزادانه دیافراگم، پرهیز از غذای نفاخ در جهت کاهش اختلال تنفسی می باشد.

\*در صورتی که فرد به علت الودگی یا ابتلا به کووید 19 به توصیه پزشک داروی کلروکین مصرف می کند، باید توجه کرد که کلروکین از uptake تیامین ممانعت کرده لذا تجویز تیامین در این بیماران به صورت قرص های 100 میلی گرمی سه بار در روز علاوه بر تامین آن از طریق مصرف غذاهای حاوی ویتامین مذکور توصیه می شود. بعلاوه برای کاهش تحریکات حاصل از دارو، مصرف کلروکین به همراه غذا صورت گیرد.

## ۲- 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 سکته 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 مهلك موثر می باشد.

**واقعیتها:** این یک واقعیت تلخ است که در دوران مبارزه با ویروس کووید 19 مجبوریم در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در امان نگاه داریم. در این حالت بسیاری از 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.

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 سکته 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 مهلك موثر می باشد.

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

### باید بدانیم :

1. مهم است بدانیم که انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی تحرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. حتی تنها 5 دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند.

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

توجه: فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملتری 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 10 دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حد اقل 30 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:

1. در این روزها که در خانه به سر می برید، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید.
2. مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید.
3. از همین امروز شروع کنید.
4. 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.



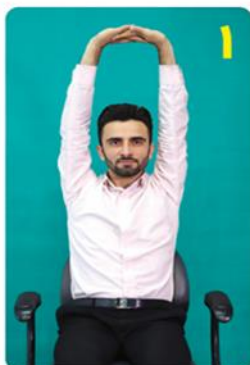
### ورزش دست - پرس دست

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

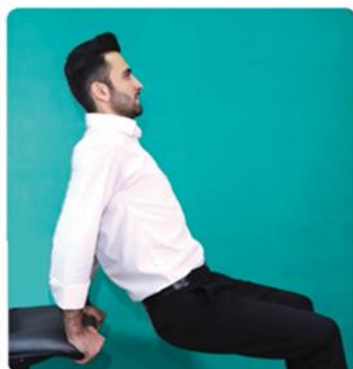
۱. دست راست خود را بین دو کتف خود تا حدی پایین بیاورید که در پشت بازویتان احساس کشش کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

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



### حرکت دورانی بازوها

۱. بایستید. پاهای شما 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 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 بیاورید و ساعد چپتان را روی خارج ران راست تکیه بدهید.
۲. فشار ملایم یکنواختی را با ساعد چپ به رانتان 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 صندلی خود تکیه بدهید.
۲. حالا از کمر به سمت جلو خم شوید و سینه خود را به روی رانها قرار دهید.
۳. دستها را جلوی پاها آویزان کنید و سرتان را بین زانوهای خود قرار دهید. 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 - 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.



### 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.

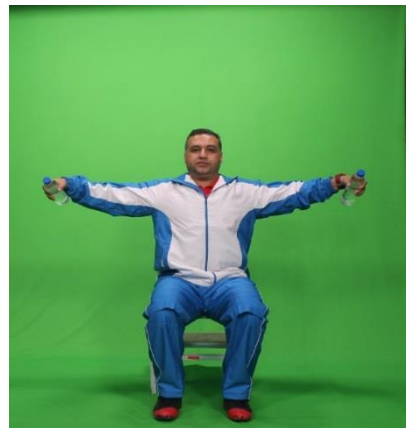
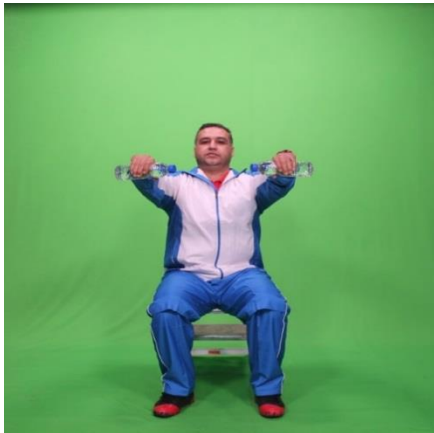
## تمرینات قدرتی

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 دست ها را به سمت جلو بالا بیاورید. به وضعیت اولیه برگردید، سپس این حرکت را به سمت عقب نیز تکرار کنید.

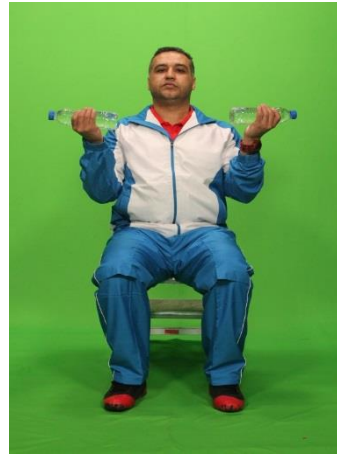
### بالا بردن شانه

در حالت ایستاده دو بطری آب معدنی در دست بگیرید و با آرنج نسبتاً 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 90 درجه در حالیکه بازوها به تنه چسبیده است، شروع شود. دست ها را به سمت شانه ها ببرید و در برگشت هم تا 90 درجه یا کمی پایین تر بیاورید.



## 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 مچ پاها را بر روی هم قرار دهید. با تکیه برکف دست ها تنه را به سمت بالا بیاورید.



### ۳- مخاطرات استعمال دخانیات در اپیدمی کرونا

ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی هستند که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شوند. عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت) می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این زمینه این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیر شدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و نظایر آن)، می تواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار است.



به طور کلی، ریه ها در مصرف کنندگان دخانیات اعم از سیگار، قلیان و نظایر آن، آسیب می بیند و نمی تواند عملکرد کامل و مناسب خود را انجام دهد. به همین علت، این افراد از نظر ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی در معرض خطر بالاتری قرار دارند. به عنوان مثال، ریه های سالم به میزان طبیعی ترشحات مخاطی تولید می کنند، اما ریه های مصرف کنندگان دخانیات، ترشحات مخاطی بیشتری تولید کرده، ضخامت بیشتری داشته و دشوارتر از ریه های طبیعی تمیز می شوند. به گونه ای که این ترشحات مخاطی موجب انسداد ریه ها شده و سیستم تنفس فرد را مستعد آلوده شدن می کند.



همچنین مصرف دخانیات بر سیستم ایمنی نیز موثر است و مبارزه بدن با عفونت را دشوارتر می کند. مطالعه انجام شده بر مبتلایان به ویروس کرونا در چین نشان داده است که سابقه‌ی مصرف سیگار با پیشرفت بیماری کرونا در ارتباط است. بر این اساس پژوهشگران معتقدند، افرادی که سابقه مصرف دخانیات داشتند (و حتی افرادی که سیگاری نبودند اما با دود سیگار در تماس بوده‌اند)، هنگام ابتلا به کرونا، علائم بسیار شدیدتر و کشنده تری داشته اند، چرا که دود ناشی از دخانیات مانع از رسیدن اکسیژن به ریه ها می شود. همچنین بر اساس ادعای مرکز کنترل بیماری های امریکا به دلیل شباهت های بیماری کووید 19 با بیماری سارس و بیماری مرس و با استناد به مطالعات انجام شده می توان ادعا کرد، که دخانیات نقش مهمی در تشدید عوارض این بیماری دارد.

با توجه به مطالعات موجود نمی توان گفت به طور قطع احتمال ابتلای افراد سیگاری به بیماری کرونا بالاتر است، اما شواهد حاکی از آن است که به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت. بنابراین با توجه به این که مصرف دخانیات می تواند شدت پیشرفت بیماری های تنفسی و بیماری کرونا را افزایش دهد، لذا می توان نتیجه گرفت که قطع مصرف دخانیات و سیگار می تواند در بهبود عملکرد ریه ها و کاهش خطر بیماری های تنفسی در افراد سیگاری کمک کننده باشد. ممکن است ماه ها طول بکشد تا ریه های یک فرد سیگاری از آسیب های ناشی از سیگار کشیدن طولانی مدت بهبود یابد، اما سلامت فرد در روزها و هفته ها پس از ترک سیگار به طرز چشمگیری تغییر می کند و ایمنی در برابر ویروس کرونا را بهبود می بخشد.

اگرچه اسکار ناشی از استعمال دخانیات روی ریه ها را نمی توان به طور کامل از بین برد ، اما بهبود عملکرد ریه در کوتاه مدت امکان پذیر است. بعد از ترک سیگار یکی از اولین قسمت های بدن که بهبود پیدا می کند مژکهای تنفسی است که در مقابله با سرماخوردگی و عفونت های ریه و

پاکسازی مخاط تنفسی کمک می کنند. تمایل به سرفه در هنگام عفونت ، باعث فعال شدن روند بدنی پاکسازی مخاط ، می شود. این برای مبارزه با شرایط بیماری کووید 19 بسیار مهم است.

شیوع بیماری کووید 19 احساس ضرورت برای ترک سیگار را افزایش می دهد و دلایل کافی وجود دارد که ترک سیگار در طول پاندمی کووید 19 می تواند شانس مبارزه با ویروس را افزایش دهد. از این شرایط باید برای تغییر رفتار میانسالان در جهت ترک سیگار سود جست.

### منابع:

- دستورالعمل حمایت های تغذیه ای در بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به COVID-19 تغذیه بالینی گروه درمان بیماری های غیرواگیر مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها

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

- مجموعه تمرینات ورزشی محیط کار برای میانسالان

- گزارش موسسه ملی تحقیقات سلامت در خصوص دخانیات و کووید ۱۹

- گزارش انجمن ربه امریکا در خصوص دخانیات و کووید ۱۹

### منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:

- بسته آموزشی تغذیه ویژه کارشناسان تغذیه (در سامانه ۴۰۳۰) دفتر بهبود تغذیه جامعه

## **تدوین و گردآوری:**

مطهره علامه - مینا طباطبایی

## **مشاورین علمی**

دکتر فرزین حلبچی، دکتر زهرا علیزاده

## **با تشکر از همکاری:**

دکتر پریسا ترابی

## **زیر نظر:**

دکتر سیدحامد برکاتی