**هفته سلامت بانوان ایران گرامی باد "سلامت زنان در دوره کرونا"**

**زنان، کووید 19 و سبک زندگی سالم**

پاندمی کووید -19 از زمان پیدایش چالش‌های متعددی را پیش روی افراد و جوامع قرار داده است. تغییر شرایط زندگی و فاصله گذاری اجتماعی، مشکلات روحی روانی ناشی از استرس بیماری، تعطیلی مدارس – دانشگاهها- مراکز ورزشی و تفریحی، همه و همه بر سبک زندگی ما تاثیر خواهند گذاشت. سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماریهای متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماریهای ریوی و بیماریهای دیگری را فراهم می کند. این بیماریها نه تنها به خودی خود به فرد آسیب میزنند، بلکه عوامل خطر و عوارض ابتلا به کووید19 را نیز افزایش داده، پیش آگهی بدتری برای مبتلایان رقم میزند. سبک زندگی جنبه های مختلفی دارد که از آن میان به تغذیه، فعالیت فیزیکی، بهداشت فردی، الگوی خواب، پرهیز از مصرف دخانیات و مواد، روابط دوستانه و خانوادگی مناسب اشاره کرد. چاقی و دیابت از مهمترین عوامل خطرساز برای بیماران مبتلا به کووید 19 هستند، بر طبق یک مطاله از بانک جهانی، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از 30) احتمال بستری شدن بعلت کووید 19 را دو برابر می-کند. برای مقابله با چاقی، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم**. زنان** نه تنها برای خود بلکه برای کل افراد خانواده، تعیین کننده الگوی تغذیه هستند. تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می شود که بتواند در مجموع املاح، ویتامین، پروتئین و سایر نیازهای بدن را تامین کند. مواد غذایی مختلف هر یک برای اندام های خاصی مفید هستند و مصرف جامع از این مواد باعث میشود تا نیاز روزانه به مواد و املاح مختلف تامین شود. یک برنامه غذایی سالم، برنامه روزانه ایست که مواد غذایی از هر یک از دسته های غذایی زیر با رعایت نسبت لازم در آن گنجانده شده باشد.

• نان و غلات، • میوه ها و سبزیجات، • شیر و لبنیات،

• گوشت و تخم مرغ و حبوبات، • چربی ها

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

نوشیدن آب کافی روزانه (8 لیوان در روز)، استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (حداقل روزانه دو لیوان شیر)، مصرف ماهی حداقل دوبار در هفته، پرهیز از مواد غذایی سرخ شده و فست فودها و نوشابه های گازدار، استفاده از روغن مایع گیاهی، و گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک مواردی است که برای داشتن تغذیه سالم باید در نظر گرفته شود. هرچند مکمل ها نیز می توانند مواد مورد نیاز بدن را تامین کنند اما مصرف غذای سالم از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است و باید سعی شود با مصرف میوه ها، سبزیجات و غذاهای سالم این مواد برای بدن تامین گردد.

• فعالیت هوازی

فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می¬کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می¬توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. می¬توان با جمع دوره¬هایی که حداقل 10دقیقه یا بیشتر طول می¬کشند، تا حداقل30 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

ای 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.

**پس همه با هم** :با رعایت اصول تغذیه و فعالیت بدنی مناسب و رعایت پروتکل بهداشتی و استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری مناسب ،دوران همه گیری کووید 19 را با سلامت بگذرانیم