روزنامه طلوع

تاریخ
۱۶
مرداد
۱۳۹۹
پنجشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

هر کجا روزیت را بدست آوردی
در همانجا بمان

تازی

صفحه
۶
شماره
۲۸۶۰
سال
بیست و ششم

سلامت

گام‌های عملیاتی برای قدردانی از حوزه سلامت برداشته شود

پزشکان بخش خصوصی و کسانی که استخدام دولت نبودند، شهید خدمت محسوب نمی‌شوند

واکنش به مرگ بیماران به دلیل آموزش نامناسب پزشکان در استفاده از ونتیلاتور

معاون آموزشی سازمان نظام پزشکی و رئیس انجمن متخصصان بیهوشی کشور با بیان اینکه انتظار داریم گام‌های عملیاتی برای قدردانی از حوزه سلامت برداشته شود گفت: اینکه تعریف شهید خدمت و قدردانی از آنها به چه صورتی باشد همه اعتقاد داریم که این بزرگواران را هرگز نباید فراموش کنیم. آیین‌نامه‌ای در این زمینه وجود دارد اما همکاران در بخش خصوصی و کسانی که استخدام نیستند شهید خدمت محسوب نمی‌شوند که از طریق سازمان نظام پزشکی در حال رایزنی هستیم و این مسئله قابل‌حل است.

به گزارش سلامت نیوز دکتر علیرضا سلیمی در نشست خبری با خبرنگاران از طریق ویدئوکنفرانس گفت: اگر بخواهیم بر پایه عدد جمع‌بندی داشته باشیم شعار «کرونا را شکست می‌دهیم» را باید به‌عنوان یک شعار نهایی در نظر بگیریم. پیشنهاد ما این است شعار قطع زنجیره انتقال و کمک به کاهش موارد ابتلا و مرگ و یک پویش برای حمایت از همکاران در حوزه سلامت را باید داشته باشیم و به‌عنوان شعارهای کوتاه‌مدت در نظر بگیریم.

وی در ادامه گفت: برای اینکه مردم بتوانند دستورهای اولیه بهداشتی مثل ماسک زدن و شستشوی دست و فاصله‌گذاری را رعایت کنند باید تمهیدات عمیق‌تری در نظر گرفته شود باید ساعت شروع و پایان کار ادارات مختلف با هم فرق داشته باشد همچنین باید بر روی فرهنگ دورکاری کار شود تا بتوانیم مسافرین درون شهری را کنترل کنیم. از مردم می‌خواهیم عمیق‌تر ما را حمایت کنند از حضور در تجمعات و مراسم عزا و عروسی پرهیز کنند اگر دست به دست هم ندهیم و به سلامت پزشکان و کادر درمان فکر نکنیم روز خوش دیرتر به سراغ ما خواهند آمد.

دکتر سلیمی در ادامه گفت: انتظار داریم مسئولین حمایت همه‌جانبه‌ای از حوزه سلامت داشته باشند تا این لحظه قدردانی‌ها در سطوح بالا انجام شده است اما انتظار داریم گام‌های عملیاتی برای قدردانی از حوزه سلامت برداشته شود. دغدغه‌های پزشکان از جمله معوقات پرداختی و مشکلات مالیاتی نباید ذهن آنها را درگیر کند. ابتلای افرادی که در خطوط مقدم سلامت قرار دارند چندین برابر جامعه است و به نظر می‌رسد ابتلای جامعه پزشکی در ایران بسیار زیاد است تنها در تهران بیش از ۶ هزار نفر از جامعه پزشکی به کرونا مبتلا شده‌اند و تعداد شهدای سلامت ۱۵۰ نفر است که قابل تأمل است.

وی درباره وضعیت تخت‌های بیمارستانی گفت: در حال حاضر و وضعیت مراجعه بیماران به بیمارستان‌ها و رفتار ویروس کرونا نسبت به اسفندماه تغییراتی داشته است در اسفندماه بیماران زیادی برای کرونا مراجعه می‌کردند و حال عمومی اغلب بیماران خوب بود و برای ادامه درمان به منزل برگشت داده می‌شدند ولی در حال حاضر نیاز به بخش‌های ویژه و آی سی یو و بخش مراقبت‌های ویژه بیشتر شده است و فشار زیادی بر روی برخی تخصص‌ها بخصوص متخصصین بیهوشی و مراقبت‌های ویژه وجود دارد. نیازمند تخت‌های آی سی یو هستیم. تاکنون از متخصصین بیهوشی ۸ شهید داشته‌ایم که از مجموع ۱۵۰ شهیدی که داشتیم عدد بالایی است و باید در برنامه‌ریزی‌ها به آن توجه شود.

وی افزود: اینکه تعریف شهید خدمت و قدردانی از آنها به چه صورتی باشد همه اعتقاد داریم که این بزرگواران را هرگز نباید فراموش کنیم. آیین‌نامه‌ای در این زمینه وجود دارد اما همکاران در بخش خصوصی و کسانی که استخدام نیستند شهید خدمت محسوب نمی‌شوند که از طریق سازمان نظام پزشکی در حال رایزنی هستیم و این مسئله قابل‌حل است. نظر سازمان نظام پزشکی این است هر آنچه که می‌توانیم برای تقدیر از این بزرگواران انجام شود بحث شهید خدمت بودن در آیین‌نامه بیشتر بر محور کسانی که استخدام دولتی بودند و یا در دانشگاه‌ها یا وزارتخانه استخدام بودند تدوین شده است اما مطمئن هستم قابل تسری است.

دکتر سلیمی در پاسخ به سؤال خبرنگار سلامت نیوز درباره نحوه آموزش پزشکان برای مقابله با کرونا و اینکه گفته می‌شود پزشکان ما در استفاده از دستگاه ونتیلاتور برای بیماران آموزش مناسب ندیده‌اند که عامل مرگ و میر بسیاری از بیماران شده، گفت: بحث آموزش در بیماری‌هایی جدید و همه‌گیری‌ها در دنیا از اولویت‌های کاری ما است. آموزش ما به دو قسمت تخصصی و عمومی تقسیم می‌شود. در مورد آموزش‌های تخصصی لحظه‌ای که پاندمی کرونا رخ داد اطلاعات ما کامل نبود اما رفته رفته این اطلاعات تکمیل شد و تجربیات در جهان به اشتراک گذاشته شد. قطعاً هنوز راه طولانی در پیش داریم نقش آموزش اولویت کاری ما است هرچه اطلاعات و تجربه ما بیشتر شود شانس کمک کردن به مردم و درمان بیماران مبتلا به کرونا سریع‌تر و بیشتر خواهد شد.

وی افزود: آموزش عمومی در همه‌گیری‌ها بسیار مهم است در این زمینه سازمان نظام پزشکی سریع عمل کرد. ما در بهمن‌ماه همزمان با شروع همه‌گیری کرونا در چین کار عملیاتی را در سازمان نظام پزشکی شروع کردیم و سایت کرونا را ارائه کردیم و از همان زمان شروع به انجام کارهای اختصاصی کردیم. آموزش همگانی و اختصاصی کرونا و تولید فیلم‌هایی برای ناشنوایان و کارمندان بانک و غیره در بهمن‌ماه انجام شد. همچنین اقدام به جمع‌آوری و بررسی مقالاتی که در دنیا در این زمینه ارائه شد کردیم. این سیر همچنان ادامه دارد.

وی در واکنش به اینکه به دلیل کمبود تخت آی سی یو بیماران گزینشی پذیرش می‌شوند، گفت: الگوی مراجعه به بیمارستان‌ها تغییر کرده است در اسفندماه به دلیل ترس و حساسیت زیاد مراجعین بیشتر بود الآن افرادی که به بیمارستان‌ها ارجاع داده می‌شوند عموماً افراد بدحال هستند و نیاز به بستری و تخت‌های ویژه دارند. در حال حاضر نیاز ما بیشتر متمرکز بر بخش‌های آی سی یو است الآن یک شرایط خاصی داریم و طبیعی است که این تعداد تخت و نیرو جوابگو نباشد ولی تا این لحظه همکاران ما در بخش‌های مراقبت‌های ویژه هیچ گزینشی انجام ندادند هر بیمار که نیاز به تخت داشته فارغ از جنسیت و ملیت پذیرش شده است.

وی در ادامه گفت: یکی از نکاتی که نیاز به هشدار دارد نیروی انسانی است که در آی سی یو که کار می‌کنند پرستاران و پیراپزشکان خسته هستند و این خستگی باعث می‌شود ایمنی بدن آنها کاهش پیدا کند و حساسیت آنها را برای محافظت‌های شخصی کم می‌کند و شانس ابتلای آنها به کرونا را بالا می‌برد و کارایی آنها برای ارائه خدمت ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. در حال حاضر وزارت بهداشت به دنبال تمهیداتی برای افزایش تخت‌های بیمارستانی است.

وی گفت: یک گروه بسیارمظلوم و فداکار از جامعه پزشکی دستیاران هستند که در بیمارستان‌ها بخش عمده‌ای از کارها را انجام می‌دهند انتظار داریم این افراد دیده شوند و در این شرایط روسای دانشگاه‌ها و بیمارستان‌ها با درایتی که دارند باید سعی کنند روند آموزشی و امتحانات این همکاران را تسهیل کنند ضمن حفظ چارچوب‌های اخلاقی تا می‌توانند از دستیاران حمایت کنند.

دکتر سلیمی گفت: در شرایط پاندمیک نیاز مبرم به بخش‌های مراقبت ویژه طبیعی است میزان فرسودگی افراد مشغول در این بخش‌ها و ابتلای آنها به کرونا بیشتر است. تعداد افراد شاغل در این بخش در دنیا حداقل سه برابر افراد عادی است و در برخی شرایط تا ۴۵ درصد هم می‌رسد. پزشکان مشغول در بخش کرونا که به کرونا مبتلا می‌شوند درست است که تصور می کنیم با دو هفته بعد از بیماری آزمایش آنها منفی می‌شود اما ماه‌ها طول می‌کشد که انرژی آنها به حالت عادی برگردد ما این خلاء را داریم.

وی گفت: برخی از همکاران مشغول در بخش کرونا را داشته‌ایم که ۲۱ روز به طور مداوم در بیمارستان بوده‌اند که از خودگذشتگی است یا در شهرهایی که کمبود نیرو داشتیم دیگر پزشکان این کمبودها را پوشش دادند اما ماجرای کرونا طولانی است و بحث خستگی کادر درمان مشغول در بخش کرونا را باید در نظر بگیریم که نیاز به برنامه‌ریزی دارد. اگر نیاز به نیروی بیشتر باشد امیدواریم بتوانیم با فراهم کردن دوره‌های آموزشی از سایر نیروها در بخش‌های مراقبت‌های ویژه استفاده کنیم پیشنهاد ما این است که مرزبندی بین تخصص‌ها برداشته شود یا دوره‌هایی برای پزشکان عمومی در نظر بگیریم. باید دست به دست هم دهیم تا این کمبودها برطرف شود.

وی گفت: شاخص انتقال بیماران از بخش معمولی به آی سی یو یا بستری در بخش مراقبت‌های ویژه شاخص‌های علمی دارد که وابستگی به جنس و ملیت ندارد سن شاید از این منظر مؤثر باشد. شاخص انتقال به آی سی یو وضعیت جسمانی بیماران است از جمله شاخص‌هایی که مربوط به وضعت ریه و میزان درگیری ریه بیمار و میزان اکسیژن خون آنها می‌باشد.

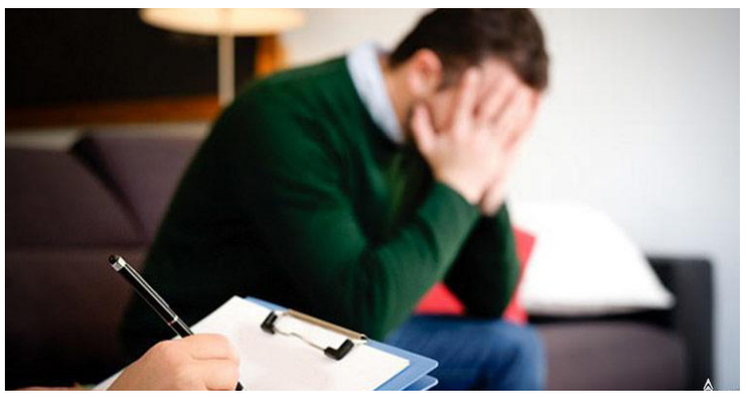
دکتر سلیمی درباره میزان کمبود تخت آی سی یو در کشور گفت: آمار دادن در این زمینه سخت است به دلیل اینکه در حالت عادی یکسری شاخص‌هایی داریم مثل تعداد افراد یا اعمال جراحی و تعداد پرستار اما در حال حاضر شرایط خاص و شناور است و شاهد خواهیم بود که میزان بیماری در ماه‌های آینده کم و زیاد خواهد شد و از این منظر گفتن یک عدد ثابت که چه تعداد تخت نیاز داریم سخت است.

وی با بیان اینکه عدد مبتلایان به کرونا در میان متخصصین بیهوشی عدد بزرگی است، گفت: تعداد بسیاری زیادی از همکاران بیهوشی ما مبتلا شدند و بدحال بودند و عدد مبتلایان بیهوشی به کرونا عدد بزرگی است. ما همه را تشویق می‌کنیم که فاصله اجتماعی را حفظ کنند اما متخصصین بیهوشی و بخش مراقبت‌های ویژه برای درمان مبتلایان به کرونا باید در فاصله ده سانتیمتری از بیمار قرار گیرند که موجب ابتلای بالای متخصصین بیهوشی می‌شود همچنین حضور طولانی مدت آنها در کنار بیماران در بخش‌های مراقبت‌های ویژه ریسک ابتلای آنها را بالا می‌برد.

وی گفت: در کشور ما مثل خیلی از کشورهای پیشرفته دنیا همکاران ما که مدرک پزشکی را دریافت می‌کنند هر ۵ سال یک بار باید این مدرک بازبینی شود و دوباره تأیید شود و هرسال متخصصین و پزشکان ما و افرادی که در حوزه سلامت هستند در یکسری کلاس‌ها و دوره‌ها شرکت و به ازای آنها امتیازاتی کسب می‌کنند اما امسال با توجه به اینکه امکان برگزاری این دوره‌ها وجود نداشت قرار بر این شد پروانه آنها تمدید شود و سال آینده این خلأ را جبران کنند تا روند درمان مختل نشود و سال آینده امتیاز دو سال را دریافت می‌کند.

دکتر سلیمی گفت:سازمان نظام پزشکی مدافع امضای الکترونیک بوده که در زمینه درمان می‌تواند تأثیر عمیقی را در کشور ما بگذارد و جای ورود به بحث اقدامات غیرحضوری در پاندمی کرونا است ما هم در آموزش و هم در امر درمان در حال تحول و پوست‌اندازی هستیم و شکی نداریم که در دوره پسا کرونا شاهد تغییرات جدی در چرخه آموزش و درمان خواهیم بود.

افزایش آمار مراجعان به مطب روانپزشکان و روانشناسان



یک متخصص روانپزشکی با بیان اینکه آمار مراجعات حضوری و غیرحضوری افراد به مطب روانپزشکان و روانشناسان و همچنین کلینیک‌های سلامت روان افزایش یافته است، با تأکید بر اهمیت تقویت مسئولیت‌پذیری اجتماعی و ارتقای روحیه حمایت‌های اجتماعی در زمان بحران، گفت: این حمایت‌ها در اوایل شیوع بیماری بسیار پررنگ بود اما به دنبال طولانی شدن دوره بحران کاهش پیدا کرد، در حالی که این قصه ممکن است تا چندین ماه دیگر ادامه داشته باشد و ضعیف شدن این حمایت‌ها نگران‌کننده است.

به گزارش سلامت نیوز، مصطفی حمدیه عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه این روزها آمار مراجعه بیماران به مطب‌ها و کلینیک‌های مغز و اعصاب و سلامت روان چه به صورت حضوری و چه به صورت مشاوره‌های تلفنی افزایش یافته است، اظهار کرد: طی دو ماه اخیر میزان شیوع بیماری کرونا ویروس همانند زمان اوج بیماری در اسفندماه افزایش یافته و همین مسئله عامل افزایش اضطراب و استرس، بی‌تابی و تحریک‌پذیری افراد شده است.

وی با بیان اینکه طولانی شدن دوره پاندمی و مزمن شدن بیماری نیز عامل بعدی تأثیرگذار در تضعیف سلامت روان است، ادامه داد: افراد جامعه این چند ماه را به امید اتمام سریع‌تر اپیدمی و بهتر شدن شرایط طی کردند، در حالی‌که شیوع بیماری مجدداً افزایش یافته و زمان اتمام آن نیز قابل پیش‌بینی نیست، همین مسائل به افزایش اضطراب، استرس و کلافگی و عدم تاب‌آوری دامن زده است.

عامل بروز اختلالات سلامت روان

وی با تأکید بر اینکه مشکلات اقتصادی و بیکاری منجر به افزایش آمار بروز اختلالات سلامت روان در جامعه شده است، گفت: یکی از مهم‌ترین تأثیرات پاندمی کرونا بر اقتصاد جوامع بوده که این مسئله در کشور ما بسیار محسوس‌تر است، چراکه پیش از این بحران نیز کشور با مشکلات اقتصادی زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کرد. علاوه بر آن طی این دوره بسیاری از خانواده‌ها بیکار شده و از مشکلات شدید اقتصادی رنج می‌برند که جبران آن تنها از طریق بهبود وضعیت اقتصادی کشور و ارتقای حمایت‌ها و پشتیبانی‌های مالی دولت امکان‌پذیر است.

وی ضمن انتقاد از کاهش سطح حمایت‌های اجتماعی و مالی مردمی که طی ماه‌های اول اپیدمی بسیار پررنگ بود، اظهار کرد: اگرچه حمایت اقتصادی و مالی از قشر آسیب‌پذیر وظیفه دولت و مسئولان است، ولی می‌توان با تداوم و افزایش حمایت‌های مردمی و خیرین به‌عنوان نیاز ضروری و قطعی این روزها تا جایی که می‌توانیم و به هر طریق ممکن از نیازمندان و افرادی که طی این مدت دچار مشکلات معیشتی و اقتصادی شده‌اند، حمایت کنیم.

دکتر حمدیه با بیان اینکه نمی‌توان با چند توصیه و تکنیک روانشناسی به سلامت روان قشر ضعیف جامعه کمک کرد، گفت: بیکاری و بی‌پولی مشکل جدی جامعه ماست که به خودی خود منجر به افزایش بروز بیماری‌ها و اختلالات روانی می‌شود که البته در دوران پاندمی کرونا تشدید شده است.

دو عمل مؤثر در تشدید بحران

این روانپزشک با اشاره به دو اتفاقی که بیشترین تأثیر را در تشدید بحران کرونا داشته است، اظهار کرد: متأسفانه در کشور ما برخلاف بسیاری از کشورهای مترقی به‌محض کمی بهتر شدن شرایط، اکثر کسب و کارها قبل از فراهم آوردن بستر مناسب رعایت اصول بهداشتی و حفاظتی و اجرای صحیح پروتکل‌ها بازگشایی شدند و از آن طرف رعایت این اصول به میزان بالایی از سوی مردم رها شد که همین دو مسئله در کنار هم منجر به تشدید شرایط بحران و شیوع مجدد بیماری شد. وی با انتقاد از ضعف حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی در سطح جامعه و فشار روانی ناشی از آن به‌خصوص در سطح اقشار آسیب‌پذیر، گفت: افزایش سطح استرس و اضطراب همچنین منجر به تضعیف سیستم ایمنی و کاهش آستانه تحمل و تاب‌آوری افراد جامعه و در نهایت افزایش سطح تعارضات در سطح جامعه و خانواده‌ها می‌شود.

در دوره کرونا چطور ورزش کنیم؟

عجیب است که آدمی از هرچه منع شود، به آن گرایش بیشتری پیدا می‌کند! ظاهراً استثنا هم ندارد. خیلی‌ها تا همین قبل از شیوع کرونا، از صد قدمی باشگاه هم رد نمی‌شدند، اما حالا نگران تعطیلی آن هستند! به این دلیل که احساس می‌کنند از همین امروز دچار اضافه‌وزن می‌شوند! حالا که دچار استرس اضافه‌وزن شده‌ایم؛ بد نیست برای افزایش تحرک بدنی در طول دوره شیوع کووید-۱۹ چند کار ساده و مهم انجام دهیم. بخشی از آنها را می‌تواند در منزل و بخشی دیگر را با رعایت نکته‌های ایمنی در خارج از منزل انجام داد.

به گزارش جام جم آنلاین در مجموع بهتر است از خانه بیرون نرویم! اما برای ورزش و با رعایت فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک و در ساعت‌های مشخصی از روز یا شب، اشکالی ندارد؛ بنابراین سعی کنید برای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، پیش از ساعت ۹ صبح که خیابان‌ها هنوز شلوغ نیست یا پس از ساعت ۹ شب، از خانه بیرون بروید. این کار علاوه‌بر این‌که ورزش بسیار خوبی است، باعث تغییر روحیه می‌شود.

این‌که در هر کاری همراه داشته باشیم، همیشه آدم را به انجام کارها تشویق می‌کند. ورزش هم از این قاعده مستثنا نیست. در ساعت مشخصی از روز با دوستان یا چند نفر از اقوام قرار بگذارید و از طریق ارتباط تصویری، نیم تا یک ساعت ورزش کنید. اگر این ارتباط را به دو نیم‌ساعت در صبح و بعدازظهر تقسیم کنید، نتیجه بهتری خواهد داشت.

با اعضای خانواده هم می‌توانید به طور همزمان و هماهنگ ورزش کنید. برای این‌که حس بهتری داشته باشید، بخشی از منزل را به ورزشگاه تبدیل کنید. برای این کار، زیرانداز ورزشی روی فرش بیندازید، موسیقی مناسب انتخاب کنید، لباس مناسب ورزش بپوشید و همراه با فرزندان و همسرتان ورزش کنید. بد نیست برنامه غذایی یا کنترل وزنی را هم در تلفن همراه داشته باشید.

به این ترتیب می‌توانید با کمک این برنامه، رژیم غذایی و برنامه ورزشی بهتر و منظم‌تری داشته باشید. با جست‌وجویی ساده در اینترنت می‌توانید یکی از این برنامه‌ها را روی گوشی یا تبلت نصب کنید.

میان‌وعده‌های حرکتی در طول روز

گاهی برای چند دقیقه یا بیش از چند دقیقه بدون حرکت نشسته یا می‌ایستیم تا کاری انجام شود؛ اما همین فرصت‌های کوچک می‌تواند زمینه تحرک بدنی مناسب باشند. به چه شکل؟ نظافت: کارهایی مانند جارو، گردگیری، شستن میوه، شستن ظرف‌ها، پهن کردن رخت‌های شسته شده و. همگی کارهایی است که با انجام آنها کالری و به بیان دقیق‌تر انرژی مصرف می‌کنید؛ بنابراین اولاً به آنها به چشم ورزش نگاه کنید. دوم این‌که با تقسیم این کارها بین اعضای خانه به آنها هم فرصت تحرک بدنی می‌دهید. هنگام تماشا: روی مبل نشسته‌اید و می‌خواهید برنامه موردعلاقه‌تان ببینید. دست و پا و سر و گردن را بیکار نگذارید.

درحین تماشای برنامه، ابتدا چند حرکت نشسته برای پاها، سپس دست و بعد هم سر و گردن انجام دهید. به‌همین سادگی کالری سوزانده‌اید و احوال جسمی و روحی خود را هم تغییر داده‌اید. هنگام کار: اگر نشسته یا ایستاده‌اید که مثلاً خمیر پیتزا ور بیاید یا آب کتری بجوشد و بعد چای یا ژله درست کنید، بیکار نمانید! چند حرکت ساده برای دست و پا انجام دهید.

برای مثال حرکت جمع و باز قفسه سینه، کلاغ‌پر، بشین و پاشو و... تا زمان سپری شود. خودتان راه بیفتید: برای برداشتن هر چیزی از جایی از منزل، خودتان بلند شوید و حرکت کنید. کمتر کاری را به دیگران محول کنید. همین حرکت کوچک هم تحرک بدنی است. چند نکته کلیدی مهم در این دوره خاص، روان هم به‌اندازه جسم به استراحت نیاز دارد.

بنابراین بهتر است ورزش‌های آرام‌تنی را یاد بگیرید و در برنامه ورزش روزانه، انجام این ورزش‌ها را بگنجانید. این‌ها به آرامش جسم و روح کمک می‌کنند. طبیعی است که اگر هر روز با این شرایط زندگی یکنواخت و تکراری، ورزش‌های تکراری هم انجام دهید، دلزده می‌شوید؛ بنابراین سعی کنید در این باره هم تنوع را رعایت کنید. به‌عنوان مثال از هولاهوب، بارفیکس، حلقه‌ها، وزنه‌ها و توپ‌های مختلف ورزشی و... استفاده کنید. این کار علاوه‌بر کمک به ورزش ناحیه مشخصی از بدن، به تنوع ورزش هم کمک می‌کند.

حالا که برای ورزش آستین بالا زده‌اید، خوب است برای تغییر عادت‌های غذایی هم همین کار را انجام دهید. به‌عنوان مثال برای پرکردن اوقات فراغت، به جای کیک و شیرینی و تارت و... دستور پخت غذاهای سالم مانند انواع سالاد و غذاهای تهیه‌شده با سبزیجات فصل و تازه را یاد بگیرید. به جای انواع نوشیدنی‌های ناسالم، شیوه آماده کردن انواع دمنوش‌های سرد و گرم و آبمیوه‌های تازه را یاد بگیرید. فراموش نکنید اضافه وزن، یکی از دلایل افسردگی و عصبانیت است و اینها زمینه‌ساز پرخوری است؛ بنابراین اگر به دلیل شیوع کرونا وارد چرخه نامطلوب شده‌اید، آن را بشکنید.

ورزش برای غلبه بر کرونا مهم است

تحرک بدنی مهم است و در دوره کرونا، مهم‌تر. چرا؟ به چند دلیل مهم: تقویت عملکرد سیستم ایمنی: ما به داشتن سیستم ایمنی قوی نیاز داریم. به این دلیل که بدن باید بتواند با بیماری‌های فصلی و بیماری اصلی یعنی کرونا مقابله کند. ورزش از راهکارهای تقویت عملکرد آن است.

کنترل استرس و اضطراب: همه ما از اولین روزهایی که سر و کله این بیماری شروع شد، دچار استرس و اضطراب شده‌ایم؛ هرچند با شدت‌های متفاوت. ورزش از راهکارهای برطرف کردن استرس و اضطراب است. جلوگیری از افسردگی: یکی از توصیه‌های همیشگی به افراد دچار افسردگی، ورزش کردن است. ترس از ابتلا به بیماری، اجبار به ماندن در منزل، معاشرت نکردن با خانواده و دوستان، مشکلات اقتصادی و... همه از دلایل ایجاد افسردگی است.

ورزش این حالت‌ها را از بین می‌برد. جلوگیری از اضافه وزن: لازم به توضیح نیست که ورزش به کنترل و کاهش وزن کمک می‌کند؛ به‌ویژه حالا که تحرک بدنی روزانه به شکل چشمگیری کاهش یافته است. برطرف کردن اختلال‌ها: پرخوری یا بی‌اشتهایی عصبی، کم یا بدخوابی، دیدن خواب‌های نامناسب و کابوس، بدخلقی و عصبانیت و... همگی از عوارض ثانویه کروناست. ورزش می‌تواند تاحد زیادی، بسیاری از این عوارض را برطرف کند.