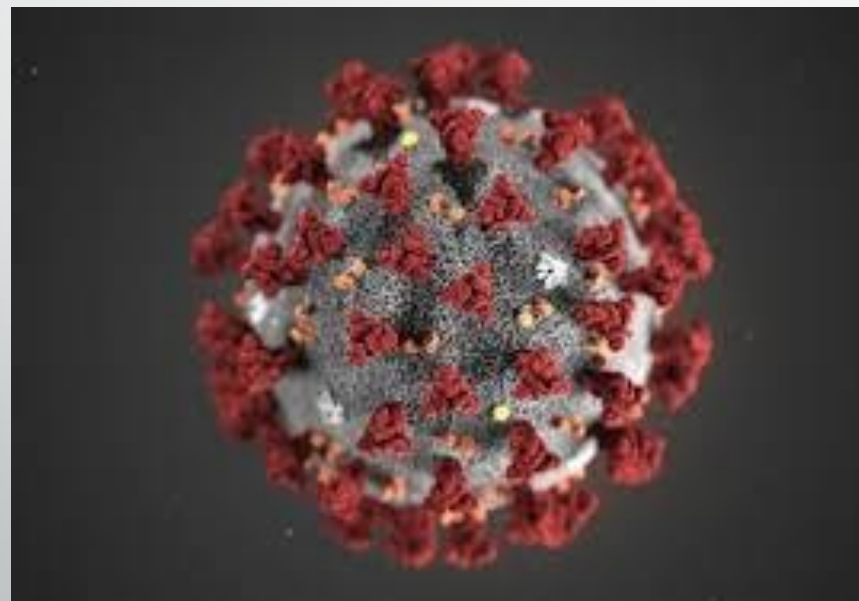




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی، درمانی تهران  
معاونت بهداشت

## سلامت سالمندان در شیوع COVID-19

COVID-19 بیماری جدیدی است و اطلاعات محدودی در مورد عوامل خطر شدت بیماری در شرایط سنی مختلف وجود دارد. بر اساس اطلاعات موجود، افراد مسن و همچنین سایر سنین که بیماری های زمینه ای جدی دارند ممکن است در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به شکل شدید بیماری باشند .



کسانی که در معرض خطر بیماری COVID-۱۹ از نوع شدید هستند عبارتند از:

❖ افراد ۶۰ سال و بالاتر

❖ افرادی که در خانه سالمندان یا مراکز نگهداری طولانی مدت زندگی می کنند

❖ افراد مبتلا به بیماری های مزمن ریه یا آسم با شدت متوسط تا شدید

❖ افراد با بیماری های قلبی عروقی شدید

❖ افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند مانند افراد مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی،

افراد مبتال به AIDS با کنترل ضعیف، موارد پیوند مغز استخوان و یا پیوند عضو، مصرف طولانی مدت

داروهای کورتیکواستروئید و دیگر داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن و افراد سیگاری

❖ افراد مبتلا به چاقی شدید در هر سنی  $BMI \leq 40$  و یا دارای بیماری های زمینه ای به خصوص اگر به خوبی کنترل نشده است مانند افراد مبتلا به دیابت، نارسایی کلیه، یا بیماری های کبدی

❖ خانم های باردار



## نکات تغذیه سالمندان در دوره شیوع بیماری کوید-۱۹

مصرف کافی منابع غذایی پروتئینی مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی شیر، ماست پنیر و حبوبات که برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است.



❖ مصرف روزانه مکمل کلسیم یا کلسیم د و مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت ضروری است. علاوه بر آن، مصرف حداقل ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات (هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر) که از منابع غنی کلسیم هست توصیه می شود.



❖ مصرف روزانه منابع غنی از ویتامین B6 از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل سبوس دار جهت تامین این ویتامین و تقویت سیستم ایمنی بدن سالمندان کمک می کند.



# ریزمغذی آهن و روی

ریزمغذی آهن و روی در افزایش ایمنی بدن نقش دارد کمبود دریافت آنها از منابع غذایی در سالمندان معمولاً شایع است. با مصرف منابع غذایی حاوی پروتئین بخصوص پروتئین حیوانی هر دو ریزمغذی آهن و روی تامین می شود.



## نکات تغذیه جهت افزایش جذب آهن مواد غذایی

- مصرف چای خصوصاً بلافاصله بعد از غذاهای گیاهی حاوی آهن (آهن غیر هم) مانند حبوبات و غلات از جذب آهن جلوگیری می کند بنابراین **سالمندان** باید از مصرف چای از یک ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا خودداری کنند. برای جذب بهتر آهن وعده غذایی توصیه می شود از سالاد و سبزی تازه و خام، آب لیموی تازه، آب نارنج که حاوی ویتامین C است، همراه با غذا استفاده شود. در صورتی که کمبود آهن و کم خونی توسط پزشک تشخیص داده شده است دوز درمانی مکمل آهن با توصیه پزشک برای رفع کم خونی باید مصرف شود.





## منیزیم

- منیزیم یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه ای در **سنین سالمندی** می باشد و در افراد مبتلا به سوء تغذیه و سوء جذب مواد غذایی نیز بیشتر مشاهده می شود. منابع غذایی حاوی منیزیم عبارتند از: آجیل، لوبیای سویا، انواع گوشت ها.



## توصیه های مهم برای حفظ سلامت و امنیت غذایی سالمندان در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹

❖ تا حد امکان مکمل ها مانند کلسیم و ویتامین D و داروهای مورد نیاز سالمندان برای مدت یک تا سه ماه تامین شود تا مجبور به خروج مکرر از منزل نباشند.

❖ برای پیدا کردن خدمات تحویل در منزل، لازم است نزدیکان افراد سالمندی که به تنهایی زندگی می کنند، در منطقه محل سکونت آنان جستجو کنند و هماهنگی لازم برای ارسال مواد غذایی، میوه و سبزی مورد نیاز هفتگی آنان را انجام دهند .

❖ لازم است برخی مواد غذایی ضروری و پرمصرف از جمله لبنیات، میوه و سبزی و نان بصورت هفتگی تهیه و به روش مناسب و کاملاً بهداشتی در یخچال نگهداری شوند .

❖ حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس و ... حداقل برای مصرف حدود یک ماه در منزل تامین شده و بتدریج مورد استفاده قرار گیرد.

❖ ضدعفونی کردن سبزی ها و میوه های خریداری شده مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت، مورد توجه قرار گیرد.



❖ قدم زدن روزانه را در محیط منزل برای حفظ عملکرد ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل عضلانی ناشی از کم تحرکی با تواتر چندین بار در طول روز باید ادامه داد .



❖ بجای آب می توان موقتا از انواع آب میوه طبیعی نیز استفاده کرد که علاوه بر افزایش تحمل برای دریافت بیشتر مایعات، سبب دریافت بیشتر مواد مغذی و آنتی اکسیدان ها و تقویت سیستم ایمنی می شود .



❖ با توجه به اینکه این گروه سنی معمولاً مشکل اشتها، هضم و جذب دارند، بهتر است از مواد با ارزش غذایی بالا مانند مغزها بصورت پودر شده داخل غذاها و یا بصورت مجزا استفاده شود مانند اضافه کردن پودر گردو به غذاها که هم غذا را خوشمزه تر می کند، هم نیاز به جویدن ندارد، هم هضم و جذب بهتری دارد و هم منبع خوبی از امگا۳ بعنوان ضد التهاب است.



## نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به پنومونی کووید-۱۹ در سالمندان



❖ مصرف روزانه ۳-۳,۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن

❖ مصرف رژیم غذایی پرکالری و مواد غذایی نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد.

❖ مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر



❖ تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر نان سنگک، نان جو، غالت سبوس دار و انواع سبزی و میوه تازه به منظور جلوگیری از



یبوست

❖ استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (آب هویج و آب گوجه فرنگی ) که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا

حدودی فیبر غذایی می شود .



❖ توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق



❖ تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات های ساده از جمله قند و شکر و روغن های جامد

( کره و چربی های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و ....) در برنامه غذایی بیمار





❖ مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های E، C، B6، سلنیم و روی برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر عفونت ها. منابع غذایی ویتامین E عبارتند از: تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، سیب زمینی و میگو.



❖ منابع غذایی ویتامین C عبارتند از: خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه ها.



❖ منابع غذایی ویتامین B6 عبارتند از: جگر گوساله، سیب زمینی، موز، عدس و اسفناج.



❖ استفاده از مکمل های مولتی ویتامین مینرال خصوصا ویتامین های A و C

## نکات تغذیه ای در دوران نقاهت بعد از بیماری کووید -۱۹ در سالمندان

دوره نقاهت در این بیماری با شیوع بالای سوء تغذیه همراه است و از آنجا که سالمندان بیش از سایر سنین مستعد سوء تغذیه هستند باید از نظر تامین کالری، پروتئین و ریزمغذی های الزم چه در منزل و چه در نقاهتگاه ها، تحت مراقبت جدی قرار گیرند. ۱- در صورت امکان غذاها را از نظر پروتئین با اضافه کردن و مصرف گوشت چرخ کرده، پودر شیرخشک، پنیر، ماست چکیده، مغزها، تخم مرغ و ژلاتین غنی کنید. مثال می توانید "پودر شیرخشک" یا "پودر انشور-۱" را به شیر معمولی اضافه کنید.



❖ غذاها را از نظر کربوهیدرات با استفاده از پوره سیب زمینی و جوانه گندم، ماش یا جو غنی کنید. می توان از سمبو در میان وعده ها نیز استفاده کرد. این جوانه ها را می توانید در منزل با خیساندن غالت و جوانه زدن آنها بعد از چند روز تهیه کنید.



- در صورت امکان غذاها را از نظر کالری با اضافه کردن خامه، روغن زیتون و روغن بذر کتان غنی کنید. مثال می‌توانید خامه را به انواع سوپ اضافه کنید. مصرف دانه‌های روغنی مانند زیتون نیز مفید است.



- مصرف میان وعده‌های مقوی مانند سوپ غلیظ، پوره سیب زمینی با پنیر و یا گوشت مرغ، ساندویچ تخم مرغ، پودر مخلوط مغزها و فالوده انواع میوه بسیار کمک کننده است.



• استفاده از مخلوط حبوبات و غلات در غذاها، مانند عدس پلو، لوبیا پلو و باقال پلو و یا تهیه انواع کیک های کم شیرین خانگی با اضافه کردن مغزگردو، مغزبادام و میان وعده مناسبی برای این دوران است.



• انواع سبزی ها مانند (سیب زمینی، هویج، سبزی های برگ سبز، کدو، کرفس، شلغم و ...) را رنده کرده و پوره آنها را به غذا اضافه کنید. سبزی های تازه را بصورت ساطوری شده در ماست نیز می توانید اضافه کنید.





• از مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه اجتناب کنید.

• از مواد غذایی تازه و سالم استفاده کرده و از غذاهای مانده و یا فریز شده اجتناب کنید.



• یکی از علل کم اشتهاپی در این گروه سنی کم آبی است. سعی کنید با استفاده از مایعات مختلف در بین وعده های غذایی، به بدن آب کافی برسانید. آب آشامیدنی، چای کم رنگ، شیر یا آب میوه های طبیعی، روزانه حداقل ۸ لیوان در فاصله وعده های غذایی استفاده شود. همچنین در صورتی که سالمند مبتلا به دیابت نیست می توانید از شیر انگور و یا انواع شربت های تهیه شده با عرقیات و نبات بصورت کم شیرین استفاده کنید.





توصیه های عمومی مهم برای حفظ سلامت سالمندان در مدت فاصله گذاری اجتماعی در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹

❖ ضروری است اعضای خانواده و دوستان به عیادت و دیدار سالمندان به منازل آنان یا مراکز نگهداری سالمندان در این ایام نروند و از طریق تلفن و یا برقراری ارتباط تصویری در فضای مجازی با ایشان ارتباط برقرار کنند. به آنها نحوه برقراری ارتباط تصویری با دیگران با استفاده از گوشی های هوشمند، لپ تاپ یا تبلت را نشان دهید. همچنین از تایپ در این دستگاه ها برای ارائه زیرنویس برای سالمندانی که با مشکلات شنوایی روبرو هستند استفاده کنید.



❖ بسیاری از سالمندان درآمد محدود و ثابتی دارند بنابراین توجه به تغذیه آنان نقش مهمی در حفظ سلامت و اطمینان خاطر و آرامش آنان ایفا می کند. به این گروه سنی برای اولویت دادن به تغذیه نسبت به مخارج غیر ضروری زندگی تاکید کنید.

❖ دوران در خانه ماندن فرصت خوبی برای برقراری ارتباط بیشتر با سالمندان و بزرگان فامیل است. می توان دستور پخت غذاهای سنتی و بومی را در صورت حضور سالمند در جمع خانواده بصورت حضوری و در صورت اسکان در مکانی دور از سایر اعضای خانواده بصورت تلفنی از آنان فرا گرفت .

❖ آموزش لازم به سالمندان فامیل در این خصوص داده شود که در صورت تماس با افراد مبتلا به COVID-۱۹ در خانواده یا فروشگاه و یا رخدادهای علائمی همچون سرفه، تب، تنگی نفس و یا بدن درد جدید طول کشیده، با سامانه ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایند

❖ لازم است سالمندان، مراجعات غیر ضروری به پزشک یا آزمایشگاه را به تعویق بیندازند و در صورت نیاز به مشاوره تغذیه یا مشاوره پزشکی در زمینه این بیماری با سامانه ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایند.



❖ آموزش های لازم به سالمندان در خصوص علائم احتمالی بیماری، نحوه ضدعفونی کردن و استفاده از لوازم حفاظت شخصی برای حفظ سلامت و فاصله گذاری اجتماعی داده شود و محلول های مناسب و استاندارد برای ضدعفونی کردن سطوح تهیه و در اختیار آنان قرار گیرد .



❖ پاکسازی و یا ضدعفونی در زمان ورود مواد خریداری شده به منزل، قبل از هرگونه استفاده و یا نگهداری مواد در یخچال، کابینت یا هر نقطه از منزل، متناسب با نوع و بسته بندی به آنان گوشزد گردد.

