



دقات جديدة

رقم ١٠ / حزيران ٢٠٢٠

حارب القاتل رقم واحد للمرأة، أمراض القلب والشرايين.

قد يقلب التشخيص المبكر كل المعادلة. في مركز صحة قلب المرأة نشجّع النساء فوق سن الـ ٤٥ على إجراء كشف سنوي.

هل يمكن لفيروس كورونا أن يضّر القلب؟ نعم

"يَدُنَا"، مركز صحة قلب المرأة، في زمن الكورونا: لا هوداة

نحن نعيش في ظل أكثر التهديدات العالمية فتكًا، جائحة COVID-19 أو الكورونا، التي غيّرت جذريًا أنماط التفاعل البشري وتسببت بعواقب اقتصادية واجتماعية وصحية مدقّرة. وبينما نقوم بممارسة التباعد الاجتماعي، هناك حاجة ملحة لبناء وتعزيز علاقة إنسانية قوية من أجل تخفيف المعاناة الفردية والوطنية ودعم بعضنا البعض من أجل البقاء والتعافي. إن الالتزام المستمر لـ"يَدُنَا" في توفير الرعاية الصحية في ظل هذه الأوقات العصيبة أمر محوري ويستحق الثناء.

وكان لوباء COVID-19 آثار صحية واسعة النطاق، وكشف ضعف أولئك الذين يعانون من أمراض سابقة. في العديد من البلدان، كشفت البيانات أنّ غالبية (69%) المرضى الذين ماتوا في المستشفى بسبب COVID-19 مصابون بأمراض مصاحبة، بشكل رئيسي أمراض القلب والشرايين، وكان الأكثر انتشارًا بين هؤلاء المرضى ارتفاع ضغط الدم (96%)، داء السكري من النوع 3 (23%)، مرض الشريان التاجي (82%)، مرض الانسداد الرئوي المزمن (71%)، والسرطان (61%).

إن تأثير تدابير الاستجابة لجائحة COVID-19 على الأمراض غير المعدية متعدد الأوجه. يمكن أن يؤدي التباعد الجسدي أو الحجر الصحي إلى سوء إدارة عوامل خطر نمط الحياة، بما في ذلك النظام الغذائي غير الصحي، الخمول البدني، تعاطي التبغ، والاستخدام الضار للكحول. تشير الدلائل من جائحة COVID-19 والأوبئة السابقة إلى أن الحالات المزمنة يمكن أن تسوء بسبب المواقف العصيبة الناتجة عن القيود المفروضة، الوضع الاقتصادي

لا يقي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) ولا يعالجه



- ١ إضافة الفلفل إلى حسائك أو إلى أطعمة أخرى.
- ٢ رش أو إدخال مبيض أو أي معقم آخر إلى جسمك.
- ٣ تعاطي الكحول.
- ٤ التعرّض للشمس أو لدرجات حرارة أعلى من ٢٥ درجة مئوية.
- ٥ وضع زيت السمسم على البشرة.
- ٦ غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي.
- ٧ شرب الميثانول أو الإيثانول أو المبيض.

النصائح الصحية لسلامة الغذاء من أجل منع انتشار الفيروس



- ١ لا تشارك الطعام أو الأواني أو زجاجات المياه أو الأكواب.
- ٢ اشرب الكثير من السوائل.
- ٣ اغسل جميع الأطعمة بعناية.
- ٤ تناول الكثير من فيتامين سي لتقوية جهاز المناعة.
- ٥ استخدم ألواح تقطيع وسكاكين مختلفة للحوم النيئة و المطبوخة، مع طهي اللحوم جيدًا.
- ٦ استخدم مناديل التبييض المضادة للبكتيريا لتنظيف الأسطح مثل الطاولات.



الأسئلة المتداولة حول فيروس الكورونا والتغذية

هل هناك أطعمة معينة تعزز جهاز المناعة ضد

فيروس كورونا؟

أظهرت الدراسات أنه لا يوجد طعام محدد أو نظام غذائي محدد يمكن أن يحمي من الفيروس. ومع ذلك، من الممكن الحفاظ على نظام مناعة قوي من خلال اتباع نظام غذائي متوازن. يجب استهلاك الفاكهة والخضار تحديدًا بشكل يومي لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية التي تلعب دورًا مضادًا للأكسدة في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يُنصح بشرب كميات كافية من الماء، الحصول على قسط كافٍ من النوم، ممارسة نشاط بدني منتظم وتجنب الإجهاد والتدخين من أجل دعم جهاز المناعة.

ما هي المواد الغذائية التي تلعب دوراً مهماً

في تعزيز جهاز المناعة؟

تم إثبات أن نقص الفيتامينات A, C, E, D، الزنك، السيلينيوم والأوميغا ٣ مرتبط بضعف جهاز المناعة. مصادر هذه العناصر الغذائية هي:

الفيتامين A: السبانخ، الجزر، الحليب المدعم، والخضار ذات الأوراق الخضراء.

الفيتامين C: الفاكهة والخضار بالأخص الكيوي والبرتقال والفراولة والفلفل والخضار.

الفيتامين E: المكسرات والزيوت النباتية.

الفيتامين D: الحليب المدعم والسلمون والسردين.

الزنك: السمك واللحوم.

السيلينيوم: الثوم، البصل، الفطر، الحبوب الكاملة.

الأوميغا 3: المكسرات والأسماك وبذور الكتان.

هل يؤدي تناول مكمل غذائي إلى تحسين جهاز المناعة؟

لا يوجد متمع غذائي يمكن أن يقي من فيروس الكورونا. ولكن إن كان لديك نقص في عنصر غذائي معين، يمكن أن يصفه لك الطبيب كمكمل مع الجرعة اليومية المناسبة لك.

هل يمكننا التقاط فيروس الكورونا من الطعام؟

لم يظهر أي دليل علمي أنه يمكن أن ينتقل عن طريق الغذاء. ومع ذلك، من المهم غسل اليدين جيداً قبل التعامل مع الطعام، تنظيف وتطهير جميع الأسطح قبل وبعد الاستخدام، فصل الأطعمة النيئة والمطبوخة وطهي المأكولات جيّداً.

ستيغاني نصار

أخصائية تغذية
ماستر في تغذية الرياضيين
يَدُنَا – مركز صحة قلب المرأة

المرجع:

World Health Organization.
Food and Agriculture Organization of the United Nations
(FAO), (2020, March 27).

تبرّعوا حتى تنقذوا قلباً

إتصلوا بالرقم ٩٢٣٢٢٩ (٠٥)

تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي



زوروا موقعنا
www.yaduna.org

الصحة النفس-جسدية في زمن «الكورونا»

يعتبر الضغط النفسي من أهم أسباب أمراض العصر فهو يساهم في تطور الأمراض النفسية، الجلدية، الهضمية، السرطانية، الضغط وأمراض القلب والشرايين... فكيف يمكن للمرأة أن تساعد نفسها وتحافظ على صحتها النفسية والجسدية خلال الأوضاع الصعبة الراهنة وخاصة خلال الحجر المنزلي؟ هذه بعض الخطوات التي يمكن اعتمادها لتخفيف الضغط النفسي:

– أتاح الحجر المنزلي لك الوقت لممارسة النشاط البدني. قومي بممارسة رياضة تحبينها كالرقص، المشي أو التمدد...

– ميّزي بين الشهية والجوع الناتج عن القلق النفسي. غالباً ما يشعر الفرد بالرغبة في استهلاك المأكولات على أنواعها، خاصة الأطعمة المشبعة بالدهون، السكريات والحلويات. لكن هذه الأخيرة وبدل أن تخفف من الشعور بالقلق، تزيده بسبب اضطراب الهرمونات في الجسم.

– قومي بأشياء تستمتعين بها أنت وعائلتك مثل مشاهدة الأفلام أو قراءة الكتب أو الاستماع إلى الموسيقى أو الكتب المسموعة ومناقشة مواضيع. يمكن أن يصبح وقت الأسرة إيجابياً.

– ابقِي على اتصال مع الأصدقاء والعائلة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والهاتف. فهذا التواصل يمنحك الدعم والتشجيع ويقلل الضغوط النفسية.

– قد تحتاج عائلتك إلى المساعدة في مثل هذه المواقف الصعبة. لا تترددي بالتواصل مع نظام الدعم من وزارات وجمعيات تقدم خدمات مادية وغذائية وصحية ونفسية.

– لا تهملِي صحتك وقومي بزيارة طبيبك في العيادات الخاصة أو مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لوزارة الصحة.

ولأن القلب هو مصدر المشاعر والجزء الرئيسي لدورة الدم في الجسم، لا تنسي زيارة «مركز صحة قلب المرأة» لتطمئني على صحة قلبك الذي رغم هذه الظروف الصعبة، ما زال ينبض بالحياة ويمدك بالقوة لتستطيعي التحمل والمثابرة.

ديانا الحلو

عاملة اجتماعية
"يَدُنَا" – مركز صحة قلب المرأة