

سلامت زنان در دوره کرونا

مقدمه

بی تردید هر دو جنس تحت تاثیر عوامل طبیعی مرتبط با جنسیت خود و مزایا و مضار آن هستند و طبعاً همین شرایط طبیعی در عرصه سلامت و بیماری نیز تفاوت‌های مشخصی را سبب می‌شود و توجه به این تفاوتها در سلامت گروه‌های هدف، از پیچیدگی برنامه ریزی خواهد کاست.

با توجه به همین تفاوتها رویکرد جنسیت محور در برنامه ریزی دفتر سلامت جمعیت و خانواده سبب شده است دو هفته ملی سلامت مردان و هفته ملی سلامت بانوان ایران طراحی گردد.

هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا)

در سال جاری در شرایطی برگزار می شود که با همه گیری کووید ۱۹ مواجه هستیم. اگرچه شواهد ملی و بین المللی حاکی از آن است که در همه گیری کووید ۱۹، خطر مستقیم بیشتری، سلامتی و حیات مردان را تهدید میکند، اما تاثیر طوالتی مدت این همه گیری، بر سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی زنان می تواند آسیبهای جدی به خانواده و جامعه وارد نماید.

علاوه بر بیماری و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در زنان، نگرانی های مرتبط با سلامت مادر و نوزاد در دوره بارداری و پس از زایمان در همه گیری فوق، افزایش وظایف و مسئولیتهای زنان در دوره همه گیری در خانواده، وظایف سنگین زنان برای اقدامات پیشگیرانه و مراقبت از بیماران مبتلا در خانواده، وظایف زنان برای اداره امور فرزندانشان در شرایط تعطیلی مدارس، مشکلات ناشی از مرگ و بیماری همسران، مشکلات زنان سرپرست خانوار و زنان بد سرپرست و بد رفتاری ها و آسیبهای آنان درون خانواده، فشارهای اقتصادی ناشی از تعطیلی و قرنطینه ها و... آسیبهای جدی به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان وارد خواهد آورد.

اهداف

جلب حمایت سیاستگذاران و مسئولین نسبت به عواقب اقتصادی اجتماعی کووید بر بانوان و افزایش همکاریهای بین بخشی در این زمینه

ترویج رویکرد خود مراقبتی در بین زنان به منظور مراقبت از خود و خانواده در شرایط پاندمی کووید

افزایش آگاهی زنان در در جنبه های مختلف سلامت شامل سلامت روان، سلامت باروری و سبک زندگی سالم.

گرامیداشت بانوان فداکار کادر بهداشت و درمان

روزنگار هفته:

زنان پیشگامان خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده در پیشگیری از کووید ۱۹

پنجشنبه ۲۴ مهر:

پاسداشت و تکریم بانوان فداکار کادر بهداشت و درمان به عنوان پیشتازان پیشگیری و درمان کووید ۱۹

جمعه ۲۵ مهر:

شیوه زندگی سالم زنان و کووید ۱۹ با تاکید بر چاقی به عنوان عامل وخامت کووید ۱۹

شنبه ۲۶ مهر:

سالمت باروری زنان روابط زناشویی، بارداری و زایمان ایمن و سالم در همه گیری کووید ۱۹

یکشنبه ۲۷ مهر:

زنان و سلامت روانی در همه گیری کووید ۱۹

دوشنبه ۲۸ مهر:

نقش زنان در ترویج منابع معتبر آموزشی و اطلاعات معتبر و پیشگیری از انتشار باورهای غلط درباره پیشگیری و درمان کووید ۱۹

سه شنبه ۲۹ مهر:

پیشگیری از آسیبهای شغلی و اجتماعی زنان در اپیدمی کووید ۱۹

چهارشنبه ۳۰ مهر:

زنان پیشگامان خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده در پیشگیری از کووید ۱۹

سلامت شاخص پایه در دستیابی به توسعه پایدار است که با خود مراقبتی در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی حاصل میشود. خودمراقبتی رفتاری است اکتسابی، آگاهانه و هدف دار که فرد از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده میکند تا به طور مستقل از سلامت خود، فرزندان و خانواده مراقبت کند. ولی گاهی به دوستان، همسایگان، هم محلیها و همشهریان نیز گسترش می یابد.

خود مراقبتی،

فعالیتی است که مردم برای حفظ سلامت و برآورده کردن نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود انجام داده و بوسیله آن از بیماری ها یا حوادث پیشگیری و از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت می کنند. خودمراقبتی کم هزینه ترین و پرسود ترین اقدام برای ارتقاء سلامت است.

خودمراقبتی، دارای ویژگی های زیر است :

۱. رفتاری است
داوطلبانه

۲. فعالیتی است آموخته
شده

۳. حق و مسئولیتی است
همگانی برای حفظ
سلامت خود، خانواده و
نزدیکان

۴. بخشی است از
مراقبت های نوزادان،
کودکان، نوجوانان و
سالمنندان و بزرگسالانی
که قادر به خودمراقبتی
نیستند.

حیطه های خودمراقبتی شامل

ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است.

عمل خود مراقبتی باید متناسب با هر بیمار و شرایط فردی او صورت گیرد و برای همه یکسان نیست لذا آموزش های دقیقی در این زمینه باید ایجاد شود.

بیماری کووید-۱۹ که اصطلاحاً با نام کرونا در ایران شهرت یافته است یک عفونت ویروسی است که به بیماری همه گیر تبدیل شده و شرایط بحرانی را در سراسر دنیا ایجاد کرده است.

۴۰٪ از مبتلایان دارای علائم خفیف و یا بدون علامت هستند و این امر اهمیت جلوگیری از انتقال بیماری از طریق خودمراقبتی را بیشتر نشان می دهد. بنابراین تا زمانی که خطر انتقال کاهش نیابد مراقبت از خود به عنوان اصلی ترین روش برای مقابله با بیماری در کشورهای در حال توسعه، به ویژه در میان جوامع کم درآمد و نابرابر اجتماعی مورد توجه سیستم بهداشتی کشور قرار گرفته است.

از سوی دیگر خودمراقبتی را می توان به سه دسته



تقسیم کرد که لزوم و اهمیت عمل به آن در شرایط کنونی مسئولیتی اجتماعی ،
اخلاقی و مبتنی بر باورهای دینی است.

این موضوع مصداق بارز بسیج جامعه در همکاری با نظام سلامت در کنترل و پیشگیری این بیماری است . در شرایط کنونی زنان در نقش مادر، همسر و فرزند در کانون خانواده و در نقش فعال اجتماعی در جامعه و بازار کار پیشگامان و نقش آفرینان جدی و همیشگی خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده و جامعه در پیشگیری از کووید ۱۹ می باشند.

در شرایط قرنطینه و مراقبت از افراد مبتلا به کووید ۱۹ **زنان** مسئولیت بیشتری برای مراقبت از بیماران را به دوش می کشند. و این موضوع حجم کار **خانم ها** را افزایش می دهد. رسیدگی به بیمار مبتلا، ضد عفونی کردن مداوم محیط و وسایل شخص مبتلا، توجه به تغذیه ی فرد مبتلا و سایر افراد خانواده ، خرید مایحتاج خانواده در شرایطی که پدر خانواده مبتلا به بیماری است، رسیدگی به دروس فرزندان دانش آموز، حفظ نشاط در خانواده ، حفظ روابط عاطفی زناشویی از یک سو و هم زمان مراقبت از خود در برابر ابتلا به بیماری و حضور در محل کار برای بانوان کارمند فشار فیزیکی و روانی بسیار زیادی را بر زنان اعمال می کند. و آنان را در برابر آسیب های روانی از جمله خشونت خانگی و خطر آلوده شدن به ویروس قرار می دهد.

پاسداشت و تکریم بانوان فداکار کادر بهداشت و درمان به

عنوان پيشتازان پيشگيري و درمان کووید ۱۹

در این شرایط کارکنان نظام سلامت از بهورز و مراقب و ماما و پرستار و نیروهای خدماتی تا کادر تخصصی بیمارستان های کشور نیز که اکثریت آنان را زنان تشکیل می دهند، با مخاطرات جدی سلامت جسم و روان مواجهند. و در طولانی مدت، اثر آن بر سلامتی، حقوق و آزادی های زنان می تواند به همه ما آسیب برساند.

در حالی که زنان ۷۰ درصد از کارکنان مراقبت های سلامت را تشکیل می دهند، اما در مدیریت سلامت تعداد مردان بسیار بیشتر از زنان است هنگامی که تصمیمات در مورد این بیماری همه گیر گرفته می شود، ما به زنان نیاز داریم تا از سناریوی بدترین حالت مانند افزایش دوباره سرایت ها، کمبود نیروی کار و حتی نا آرامی های اجتماعی جلوگیری کنیم.

زنانی که در **خط مقدم مبارزه با ویروس** کرونا قرار دارند در کنار خستگیهای ناشی از ساعتها خدمت رسانی به بیماران نگرانند که در اثر تماس با افراد آلوده به کووید -۱۹ به این بیماری مبتلا شوند. ترس این زنان زمانی بیشتر میشود که نمیدانند آیا تا کنون به ویروس کرونا مبتلا شده اند یا نه و در همان وضعیت به خانه های خود نزد پدر و مادر بالای ۶۰ سال یا فرزندان با سیستم ایمنی بسیار ضعیف باز میگردند.

در واقع، زنانی که به عنوان پرستار یا پزشک در مراکز درمانی مشغول کار هستند باید بین زندگی کاری و زندگی در خانواده تعادل برقرار کنند و علاوه بر خدمت رسانی به مردم جامعه، از اعضای خانواده خود نیز به بهترین نحو مراقبت کنند.

علاوه بر آن برخی **زنانی** که به عنوان پرستار در مراکز درمانی و بیمارستانها مشغول کار هستند، علاوه بر مراقبت از اعضای خانواده و فرزندان کم سن و سال، مجبورند روزانه به دیدن پدر و مادر پیر خود بروند و از آنها مراقبت کنند.

در نتیجه **ترس** و **نگرانی** این افراد از ابتلا به ویروس کرونا به مراتب بیشتر از سایرین است چرا که با آلوده شدن به این ویروس میتوانند اعضای آسیب پذیر خانواده را نیز آلوده کنند ما به این زنان مدیون هستیم و می بایست ابزار و خدمات مورد نیاز آنان و عدالت و برابری را که حق آنان است - در بیمارستان ها ، خانه ها و جوامع - به ایشان بدهیم.



زنان، کووید ۱۹ و سبک زندگی سالم

سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماریهای متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماریهای ریوی و بیماری های دیگری را فراهم میکند.

این بیماریها نه تنها به خودی خود به فرد آسیب میزنند، بلکه عوامل خطر و عوارض ابتلا به کووید ۱۹ 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 خطر ساز برای بیماران مبتال به کووید ۱۹ هستند، بر طبق یک مطالعه از بانک جهانی، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰) احتمال بستری شدن بعلت کووید ۱۹ را دو برابر می کند. برای مقابله با چاقی، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم.

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.



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 (۸ 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.

در حال حاضر مطالعه مستندی که نشان دهد انواع مکمل ها نقشی در پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید (کووید ۱۹) داشته باشند، وجود ندارد ولی بطور مشخص کمبود پروتئین، ویتامین دی، ویتامین سی، ویتامین آ و سلنیوم در ناتوان کردن سیستم ایمنی برای مقابله با هر عفونتی دخیل هستند.

پس توصیه به مصرف این مکمل ها تنها در افراد با کمبود ریز مغذیها توصیه میشود. همواره باید مراقب اثرات سوء مصرف بیش از اندازه این مکمل ها بود. اغلب افراد با تغذیه سالم نیاز به مکمل ندارند. در ایران با توجه به شیوع کمبود ویتامین دی، این ویتامین پس از بررسی در صورت نیاز توسط پزشک تجویز میشود.

در زمان فاصله گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی 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، میتواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و ... گردد.

ازسوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل کووید ۱۹ بالا میبرد؛ همچنین در کاهش استرس های ناشی از پاندمی موثر است.

توجه

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کامل تری است که شامل موارد زیر میباشد 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



تمرینات کششی و
انعطاف پذیری



تمرینات قدرتی

حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیریم، انجام بسیاری از فعالیتهای ورزشی بخصوص حرکات کششی یا قدرتی در منزل امکان پذیر است.

از **نشستن طولانی** مدت و بی تحرکی پرهیز کنید.

از **مصرف مواد قندی**،

نشاسته ای، چربی، شیرینیجات در حجم زیاد پرهیز کنیم.

از **سبزیجات و میوه جات**

با رنگهای متنوع در برنامه غذایی روزانه استفاده کنیم.

به **میزان کافی**

از مواد غذایی پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، ماهی و انواع گوشت استفاده کنیم.

توصیه میشود
در این روزها
که در خانه به
سر میبریم،

سلامت باروری زنان در دوران همه گیری کووید

از آغاز پاندمی کووید ۱۹ تا کنون نظام های سلامت با چالش های زیاد روبرو شده و برنامه های دیگر سلامت من جمله سلامت باروری تحت تاثیر قرار گرفته اند. هنوز مدت زیادی از شناخت این ویروس نگذشته و شواهد علمی در رابطه با تاثیر آن بر سلامت باروری بسیار محدود است. هنوز نمی دانیم که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ میتواند ویروس را در دوران بارداری یا حین زایمان به جنین یا نوزاد خود منتقل کند یا خیر. مستند مشخصی در مورد اینکه آیا ویروس کووید ۱۹ از جفت عبور میکند یا نه وجود ندارد. به هر حال یک تعداد گزارش از بافت جفتی یا پرده های آمنیوتیک گزارش شده و تعدادی هم احتمال عفونت داخل رحمی گزارش شده است. به هر حال در این موارد هم احتمال مثبت کاذب بودن نتیجه ابتلای نوزاد یا اخذ عفونت بعد از تولد هم کماکان در این موارد وجود دارد.

اطلاعات محدودی وجود دارد که ادعا دارند بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید-۱۹ علامت دار یا بی علامت نمی شود، اما زنان باردار در مقایسه با زنان غیر باردار در همان گروه سنی، ممکن است دوره بالینی شدیدتری را طی کنند .

اکثریت زنان باردار مبتلا شده بهبود یافته اند و احتمال مرگ و میر در آنها از جمعیت عمومی بیشتر گزارش نشده است . اگرچه میدانیم، به دلیل تغییرات جسمی و سیستم ایمنی در زنان باردار، آنها می توانند به اشکال وخیم تر برخی از عفونتهای تنفسی دچار شوند. از طرف دیگر بیماری کووید -۱۹ خطر عوارض بارداری را بیشتر می کند.

مادران مبتلا شده خصوصا گروهی که دچار پنومونی می شوند در معرض خطر زایمان زود رس (قبل از ۳۷ بارداری) و سزارین بیشتر قرار می گیرند .

بنابراین بسیار مهم است که **زنان باردار** از اقدامات احتیاطی برای محافظت از خود در برابر کووید ۱۹ استفاده کنند و عائله احتمالی (از جمله لرز، تب، سرفه یا مشکل در تنفس) را به ارائه دهنده خدمات درمانی گزارش دهند.

اگرچه باید تعداد دفعات رفت و آمد برای زنان باردار کاهش یابد، اما برای داشتن بارداری سالم و کم خطر باید حداقل مراقبتهای دوره ای صورت گیرد. زمان این مراقبتهای در مادران بارداری که ریسک کم داشته، عوامل خطری آنها را تهدید نمیکند به شرح ذیل است:

❖ **در مناطق قرمز ۴ نوبت، به ترتیب در هفته های: ۶-۱۰ و ۳۰-۲۸ و ۳۴ - ۳۱ و ۳۷**

❖ **در مناطق سفید ۵ نوبت، به ترتیب در هفته های: ۶-۱۰ و ۲۰ - ۱۶ و ۳۰ - ۲۸ و ۳۴ - ۳۱ و**

برای **مادرانی** که شرایط خطر سازی برای آنها وجود دارد (افراد مبتلا به بیماریهای مزمن تحت درمان، افرادی که دچار عوارض بارداری شده اند، مصرف کنندگان مواد) تواتر مراقبت ها بر اساس دستور عمل های سلامت مادران با حفظ شرایط فاصله فیزیکی ، و ضوابط بهداشتی ، حضور بر اساس نوبت دهی و عدم باقی ماندن در مراکز با حجم بالای مراجع ، الزامی است .

صرف **بارداری** نیاز به بررسی از نظر کووید نیست . **زنان باردار** در صورتی نیاز به انجام تست دارند که بنابر تشخیص پزشک ، علائم بالینی مرتبط با کووید داشته و یا در تماس نزدیک با فرد مبتلا بوده باشند.

ابتلا به کووید-۱۹ به خودی خود اندیکاسیون سزارین در بارداری نیست.

سزارین در صورتی توصیه میشود که اندیکاسیون های آن وجود داشته باشد.

زایمان طبیعی و سزارین در افراد مبتلای بدون علامت با اندیکاسیون های مامایی و مدیکال مشخص جهت ختم بارداری، بدلیل ابتلای بدون علامت به تعویق نمی افتد ولی حتما بایستی در بیمارستانی با امکانات مناسب انجام پذیرد .

نوزادان متولد شده از مادران مبتلا/مشکوک، مشکوک تلقی می شوند و ارزیابی های لازم از آنها بعمل می آید .

زنان باردار برای جلوگیری از ابتال به کووید-۱۹ باید مانند سایر افراد همان اقدامات احتیاطی را انجام دهند. در مقابل ویروس جدید کرونا با پیروی از موارد زیر، می توانید از خودتان محافظت کنید:

- ▶ بطور مرتب دستهای خود را با آب و صابون بشوید یا با مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- ▶ فاصله خود را با دیگران رعایت کنید و از رفتن به مکان های شلوغ پرهیز کنید.
- ▶ از لمس کردن چشمها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ▶ بهداشت تنفس را رعایت کنید. این به معنی پوشاندن دهان و بینی با آرنج خمیده یا استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه کردن است. سپس بلافاصله دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید .
- ▶ اگر تب یا سرفه دارید و یا به سختی نفس میکشید ، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. قبل از رفتن به یک مرکز بهداشتی درمانی، با آن مرکز تماس بگیرید و به توصیه های مسئولین بهداشتی محل زندگیتان عمل کنید.
- ▶ زنان باردار و خانمهایی که اخیراً زایمان کرده اند – از جمله آنهایی که مبتال به کووید-۱۹ شده اند - باید حتماً به معاینه های دوره ای خود ادامه دهند.

مادر مبتلا به کووید-۱۹ می تواند به نوزاد خود شیر بدهد.

برای این کار باید:

بهداشت تنفسی را هنگام شیر دادن رعایت کنند و در صورت دسترسی
ماسک بپوشند؛

دستها را قبل و پس از لمس کردن کودک بشویند؛

بطور مرتب سطوحی را که با آنها در تماس هستند، تمیز و ضدعفونی کنند

تماس نزدیک ، زود هنگام و شیردهی انحصاری به کودک به رشد او کم می کند. شما باید از حمایت‌های لازم برخوردار باشید تا بتوانید

بطور ایمن و با رعایت بهداشت تنفسی به کودک خود شیر دهید؛

تماس پوست به پوست با نوزاد خود داشته باشید، و

با کودک یک اتاق مشترک داشته باشید شما باید قبل و بعد از لمس کردن کودک ، دست های خود را بشوید و تمام سطوح را تمیز کنید .

اگر به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ یا عوارض دیگر، آنقدر بد حال هستید که نمیتوانید به کودک خود شیر بدهید، باید کسی به شما کمک کند که بطور ایمن از روشهای ممکن، در دسترس و مورد قبولتان برای شیردهی به کودکتان استفاده کنید. این می تواند شامل موارد زیر باشد:



رابطه زناشویی بین زوجین سالم به بهبود روابط آنها کمک کرده و سبب استحکام پیوند آنان میگردد. اما زمانی که هر یک از زوجین از نظر روانی و عاطفی احساس خوبی ندارند و تمایل به برقراری رابطه زناشویی ندارند از این کار خودداری و برای رفع نگرانی ها و مشکلات و احساسات خود با یکدیگر صحبت کرده و با درک دوجانبه از وضعیت یکدیگر ، رابطه زناشویی برقرار کنند.

اجبار برای برقراری رابطه زناشویی توسط هیچ یک از زوجین پذیرفته نیست.

اگر شک ابتلا به بیماری در هر یک از زوجین وجود دارد، از رابطه زناشویی خودداری کنند.

از توجه شما سپاسگزارم