

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا
 مرکز آموزشی درمانی تخصصی فوق تخصصی امام حسین (ع)

تغذیه در کرونا

واحد آموزش سلامت

تهیه: محمدهادی کارگر (کارشناس پرستاری)

تنظیم: فاطمه قدیمی

تایید کننده: خانم دکتر منتصری

(سوپروایزر آموزش سلامت)

آبان ماه 1404

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،
 بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی

امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وب سایت: ihh.fums.ac.ir

اهمیت تغذیه در زمان ابتلا به کووید 19:

- مایع درمانی و تغذیه نقش مهمی در پاسخ بدن به ویروس کووید 19 و بهبود بعد از آن داشته و بخش مهمی از درمان طبی محسوب می شود.
- زمانیکه عفونت رخ می دهد، بدن باید به سختی تلاش کند تا پاسخ ایمنی را تقویت کند.
- در تب بالا، افزایش متابولیسم بدن در نتیجه واکنش سیستم ایمنی روشی برای مبارزه با ویروس یا باکتری است.
- تب می تواند موجب از دست دادن میزان زیادی از مایعات بدن و افزایش متابولیسم شود که در نتیجه باعث کم آبی و افزایش نیاز های تغذیه ای بدن می شود.
- دریافت کالری و پروتئین کافی در حفظ فعالیت های متابولیک بدن، قوام عضلانی و پیشگیری از تحلیل عضلانی و ثابت نگه داشتن وزن در زمان بحرانی ابتلا به کووید 19 حائز اهمیت است.

مراقبت های تغذیه ای فرد مبتلا به کووید 19:

- 1- مصرف روزانه مایعات در حدود 3 لیتر
- 2- دریافت روزانه 2500 تا 3500 کالری
- 3- دریافت روزانه 75 تا 100 گرم پروتئین
- 4- مصرف فیبر کافی در رژیم غذایی
- 5- اجتناب از مصرف نمک، شکر و چربی زیاد

در زمانی که بدن با کمبود آب مواجه است ترشحات تنفسی غلیظ شده و خارج سازی آن سخت می شود که می تواند باعث عفونت ریه و علائم زیر شود:
 تب، خشکی دهان، کاهش میزان ادرار، پررنگ شدن ادرار، خستگی، گیجی، افزایش ضربان قلب



اجتناب از مصرف الکل:

- مصرف الکل (بالاخص در حجم زیاد) توانایی بدن را در مقابله با بیماری های عفونی از جمله کووید 19 تضعیف می کند.
- الکل بر وضعیت روانی و نحوه تصمیم گیری فرد تاثیر گذاشته و وی را نسبت به خطراتی نظیر سقوط، ضربات یا خشونت آسیب پذیرتر کرده و نیز نشانه های افسردگی، اضطراب، ترس و هراس را تشدید می کند. الکل تاثیر برخی دارو ها را کم می کند و تاثیر برخی دیگر را تشدید می نماید.
- همچنین مصرف هم زمان آن با دارو ها می تواند بعضا باعث اختلال در عملکرد کبد و در موارد شدید باعث نارسایی کبد شود.

بهداشت تغذیه در کرونا:

- غذا خوردن در منزل میزان تماس با سایر افراد و شانس مواجهه با کووید 19 را کاهش می دهد.
- قبل از تهیه و صرف غذا باید دست ها را حداقل بمدت 30 ثانیه با آب و صابون شست.
- در نگهداری مواد غذایی باید نکات ایمنی غذایی را مدنظر داشت از جمله اینکه گوشت خام از سایر مواد غذایی، غذاهای فساد پذیر داخل یخچال جدا نگه داشته شود و گوشت طبخ شده در دمای مناسب نگهداری شود تا عوامل مضر آن از بی برود.



- به دلیل ماهیت بیماری فرد دچار بی اشتهاپی شده، و طعم غذاها را حس نمی کند، اما خوردن میزان کافی غذا برای فرد مبتلا بسیار اهمیت دارد.
- شش مرتبه در روز هر 2 تا 3 ساعت یک بار به میزان کم به بیمار غذا بدهید.
- کالری ها برای محافظت از تخریب عضلات حائز اهمیت است.
- منابع خوب پروتئین عبارتند از: کره بادام زمینی یا سایر مغز ها، شیر، تخم مرغ، ماست، پنیر، گوشت، ماهی، مرغ.
- بهتر است طبق صلاحدید پزشک از مکمل های تغذیه ای مصرف شود (در فروشگاه های بزرگ و داروخانه ها موجود است).
- منابع خوب فیبر: سبزیجات، میوه ها، حبوبات، غلات کامل (مثل جوی دو سر، برنج و پاستای قهوه ای)