



كوفيد-19 وفترة سن اليأس

إن سن اليأس جزء طبيعي من حياة المرأة. نتيجة لذلك ، قد يكون لديهم شكاوى مؤقتة مثل الهبات الساخنة والتعرق والتعب والأرق وزيادة القلق والخفقان وآلام المفاصل والعضلات .

في سن اليأس ، تزداد قابلية الإصابة بالأمراض المزمنة وهشاشة العظام.

من الضروري تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د لتقوية بنية العظام . ومن بين هذه الدهون مثل البيض والجن والزبادي والحليب وأنواع الأسماك مثل الماكريل والسلمون والتون .

للقاية من الأمراض المزمنة مثل إرتفاع ضغط الدم وإرتفاع الكوليسترول والسكر ، من الضروري تقليل أو عدم تناول الدقيق والأطعمة الدهنية والسكرية والملح .

إستهلاك الماء بكثرة هو أيضاً جزء مهم من النظام الغذائي الصحي .

يجب على المصابين بأمراض مزمنة أثناء عملية الوباء الإلتباه إلى نظامهم الغذائي وإستخدام الأدوية بإنتظام . يسمح لك التمرين المنتظم بالتحكم في وزنك وتقوية عظامك وعضلاتك . يمكن أن يؤدي تقييد الحركة في الوباء إلى تقليل قوة العضلات والعظام . للقيام بذلك ، يمكنك المشي يومياً ، والتجول في المنزل أثناء التحدث في الهاتف أو مشاهدة التلفزيون . يقوي التمرين المنتظم والتغذية الصحية العظام والعضلات ، ويمنع تطور إرتشاف العظام ، ويقوي توازن الجسم ويقلل من خطر السقوط .

من الضروري تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د لتقوية بنية العظام .



يعتبر
إستهلاك المياه
بكثرة أيضاً جزءاً
مهماً من النظام
الغذائي
الصحي .



تؤثر التغيرات الهرمونية التي تحدث في سن اليأس أيضاً على أنماط النوم والصحة العقلية والتهيج السريع والحالات المزاجية المماثلة . بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تسبب حالات الربو اضطرابات وقلق يومي .

■ ضع جدولاً لأنشطتك اليومية .

■ برنامج الحركة والنظام الغذائي .

■ تحديد أوقات النوم والإستيقاظ المنتظم .

■ تحدث إلى أقاربك وأصدقائك ، وشاركهم مشاعرك

■ خذ وقتك للقيام بأشياء تجعلك تحس بالراحة .

النساء في سن اليأس أكثر عرضة للإصابة بـ كوفيد-19 بشكل حاد من النساء اللواتي لم يكن في سن اليأس . هذا بسبب التغيرات الهرمونية التي تسببها في جهاز المناعة . السبب الرئيسي لهذا التغيير هو إنخفاض هرمون الإستروجين في الجسم .

يمكن الخلط بين الهبات الساخنة التي تحدث
أثناء إنقطاع الطمث والحمى البوائية . ومع
ذلك ، حتى لو شعرت بالتعرق وإرتفاع
درجة الحرارة في جسمك ، فأنت لا
تعاني من الحمى . ومع ذلك ، إذا كنت
تعاني من مرض مزمن وتعاني من
أي من أعراض كوفيد-19 مثل الحمى
والسعال وضيق التنفس وألم الصدر
والتعب أو آلام العضلات ، فأفضل بمقدم
الرعاية الصحية على الفور .

تمنع التمارين
المنتظمة والتغذية
الصحية تقدم إرتشاف
العظام عن طريق تقوية
العظام والعضلات
وتقوية توازن الجسم
وتقليل مخاطر
السقوط .



أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإستشارة المجاني لما في قلم : 0850 441 62 84

www.mavikalem.org

مشروع تطوير الخدمات الإجتماعية للاجئين في تركيا و مراكز المجتمع والمبادرات المحلية والمجتمعات المضيفة ، ووزارة التعاون
الاقتصادي والتنمية الفيدرالية (BMZ) وعمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO) ، تدار من
قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد
الأوروبي . و تحت مسؤولية الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ولا تعكس
بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلفة مسؤولية أي إستخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة .