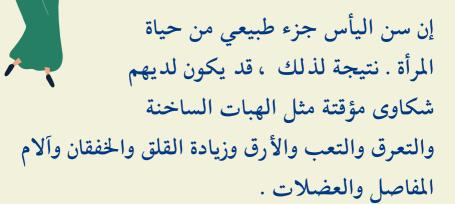
كوفيد-19 وفترة سن اليأس



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









من الضروري تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د لتقوية بنية العظام . ومن بين هذه الدهنية مثل البيض والجبن والزبادي والحليب وأنواع الأسماك مثل لماكريل والسلمون والتون .

للوقاية 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 أيضًا جزء مهم من النظام الغذائي الصحي .

يجب على المصابين بأمراض مزمنة أثناء عملية الوباء الإنتباه إلى نظامهم الغذائي وإستخدام الأدوية

بإنتظام . يسمح لك التمرين المنتظم بالتحكم في وزنك وتقوية عظامك وعضلاتك .

يكن أن يؤدي تقييد الحركة في الوباء إلى تقليل قوة العضلات والعظام.

للقيام بذلك ، يمكنك المشي يوميًا ، 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 أيضًا جزءًا مهمًا من النظام الغذائي الصحي .

تؤثر التغيرات الهرمونية التي تحدث في سن اليأس أيضًا على أنماط النوم والصحة العقلية والتهيج السريع والحالات المزاجية المماثلة . بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تسبب حالات الوباء إضطرابات 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 .



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

يمكن الخلط بين الهبات الساخنة التي تحدث أثناء إنقطاع الطمث والحمى الوبائية . 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 أعراض كوفيد-19 مثل الحمى والسعال وضيق التنفس وألم الصدر والتعب أو آلام العضلات ، فأتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور .

أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإسشارة المجاني لمافي قلم: 84 62 441 0850

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 (GIZ) ، تدار من قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ، يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي . وتحت 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 .