

راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا

شیوع ویروس کرونا همراه با نشانه هایی همچون سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی، گروه های سنی مختلفی را تحت تاثیر قرار داده است که در میان آنها سالمندان، مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و افراد دارای نقص در سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس قرار داشتند.

بنابراین مراقبت های تغذیه ای برای کاهش احتمال ابتلا به ویروس کرونا یا کاهش عوارض ناشی از آن، در جریان ابتلا به این ویروس و دوران نقاهت ضروری است. در برنامه تغذیه ای



دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد.

به منظور افزایش سطح ایمنی روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین C استفاده گردد مانند لیمو شیرین پرتقال و پیاز خام. از منابع ویتامین A شامل سبزی ها و میوه های زرد و زرده تخم مرغ و لبنیات و منابع ویتامین E روغن کانولا آفتابگردان و ... استفاده کنید. همچنین روزانه جهت تقویت سیستم ایمنی از منابع ویتامین D نظیر ماهی های چرب و زرده تخم مرغ استفاده کنید. منابع ویتامین B نظیر غلات و حبوبات و منابع آهن در گوشت قرمز ماهی و حبوبات و ... می باشد.



توصیه های تغذیه ای در بیماران تب دار

با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳٪ متابولیسم بدن افزایش می یابد.

در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم از طریق تعریق دفع شود مصرف سوپ حاوی نمک برای تامین سدیم و میوه هایی نظیر موز و زردآلو و کیوی و سبزی هایی نظیر اسفناج گوجه و سیب زمینی برای تامین پتاسیم توصیه می شود.

اصول تغذیه در دوران نقاهت بیماری کرونا

مصرف مایعات به میزان حداقل ۸ لیوان در روز جهت رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی، مصرف سوپ داغ، میوه و سبزی ها، استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه، استفاده از سیر و پیاز و زنجبیل برای تقویت سیستم ایمنی، استفاده از زردچوبه در غذاها به جهت خاصیت ضد التهابی آن و مصرف منظم صبحانه برای تامین بیشتر انرژی توصیه می شود.

مدیریت تغذیه ای بیماران کرونا با تظاهرات گوارشی



- دستها را مرتب با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید و از نوشیدن مایعات شیرین پرهیز کنید.
- دوغ بدون گاز برای تامین املاح از دست رفته کمک میکند.
- از رژیم سبک حاوی موز و برنج و کمپوت سیب و نان سفید کم سبوس استفاده کنید.
- مصرف بلغور جو دو سر سیب زمینی پخته یا تنوری و مرغ بدون پوست مفید است.



راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: نوشین محمدی (ارشد کارشناسی پرستاری)

نابند کننده: خانم دکتر مهرزاد سلماسی متخصص داخلی

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/011

سال ۱۳۹۹

درد بدن

- میل کردن جوشانده چوب دارچین و عسل هر ۸ ساعت یک بار
- روغن بابونه و بنفشه هر هشت ساعت اگر تب بالا نیست.
- مصرف مایعات فراوان
- ماساژ اسانس نعنا

بی اشتها

- شربت انار عسلی یک و نیم لیوان آب انار که با یک قاشق مرباخوری عسل روی حرارت جوشانده حجم آن به یک لیوان برسد.
- رب انار هر هشت ساعت یک قاشق مرباخوری
- آب یا فالوده سیب
- مخلوط آب سیب و آب زرشک.
- شربت زرشک عسلی یک و نیم لیوان آب زرشک که با یک قاشق مرباخوری عسل روی حرارت جوشانده حجم آن به یک لیوان برسد.

منبع:

راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا (معاونت بهداشت / دفتر بهبود تغذیه جامعه) سال ۹۸
 برنامه تدابیر پیشگیرانه و درمانهای کمکی طب ایرانی در بیماری کووید سال ۹۹

برنامه های طب ایرانی برای بهبود علائم کرونا

- دمنوش گل ختمی و چای کوهی و آویشن
- به دانه یک قاشق مربا خوری در یک لیوان آبجوش حل کرده هر نیم ساعت دو قاشق
- غذاخوری از لعاب آن میل کند.
- شربت بنفشه هر هشت ساعت یک قاشق غذاخوری



تب

- تب یک واکنش بدن به عامل بیماریزا است و اگر پایین است زیر ۳۸ درجه سانتیگراد کاری با آن نباید داشت و فقط جایگزینی مایعات انجام پذیرد
- آب سیب یک استکان هر ۶ ساعت
- پاشویه با آب ولرم یا عرق بید
- دمنوش گل ختمی و بنفشه
- شکر سرخ و عرق شاهتره و کاسنی در موارد تنگی نفس شدید استفاده نشود
- سوپ مرغ و جو و گشنیز هر ۶ ساعت یک فنجان