

عنوان مقاله:

سبک زندگی در دوران پاندمی کووید-۱۹: چالشها و راهکارها

محل انتشار:

دومین همایش ملی تولید دانش سلامتی و حکمرانی در جهان پسا کرونا (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

مرصیه فاضل - دانشجوی کارشناسی مامایی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران

شادی گلی - استادیار، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران

پروا کوهی حبیبی - کارشناس مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه: شیوع گسترده و مرگ و میر ناشی از بیماری کووید-۱۹ باعث شد تصمیم گیران حوزه بهداشت و درمان به منظور مهار بیماری به اجرای اقداماتی از قبیل قرنطینه و جداسازی افراد، تعطیلی مراکز تفریحی، مشاغل، مدارس و دانشگاه ها، ارائه پروتکل های بهداشتی، راه اندازی بیمارستانها، فاصله گذاری فیزیکی و اجتماعی، محدودیت در تردد، اطلاع رسانی از طریق رسانه ها، الزام استفاده از ماسک و مواد ضد عفونی کننده در سطح گسترده بپردازند. در چنین شرایطی تمام ابعاد زندگی از جمله سبک زندگی به شدت متاثر شده است. اهداف: این مطالعه مروری با هدف بررسی تاثیر بیماری کووید-۱۹ بر سبک زندگی و چالشها و راهکارها انجام شده است. روش: در مطالعه مروری حاضر، برای دستیابی به اطلاعات مورد نظر از مقالات چاپ شده در مجلات داخلی، از پایگاه های SID، IranMedex، Magiran، Scopus، Science، انگلیسی پایگاه های الکترونیکی PubMed، Google، Google scholar، direct، کلمات کلیدی فارسی و معادل لاتین آنها و Mesh کلمات جستجو شد. یافته ها: قرنطینه خانگی توانست سبک زندگی افراد جوامع مختلف را تغییر دهد و افراد در نهایت فعالیتهای خود را بر همین اساس تغییر دادند. افراد فعالیتهای خود از ورزش تا فعالیت در اداره را متوقف کرده و مدارس نیز فعالیت های خود را متوقف و از طریق مجازی اداره کردند. افراد دیگری نیز رژیم خاص غذایی را شروع کردند تغییر سبک زندگی افراد در دوران همه گیری بیماری کرونا تاثیر جدی بر سلامتی افراد دیابتی و چاق نیز داشته است. نتایج پژوهشی که در کشور انگلستان انجام شد نشان داد که افرادی که از نظر فعالیت فیزیکی کم تحرک بودند و در زندگی عادی خود فعالیت بدنی کمتری را بروز میدادند، افرادی که عادت به کشیدن سیگار داشتند و روزانه تعداد قابل توجهی سیگار مصرف می کردند، افرادی که افزایش وزن داشتند و شاخص توده بدنی آنها در حد بالایی بود و نیز افرادی که به شکل عادت روزانه مرتب الکل مصرف می کردند، نسبت به افراد عادی جامعه به احتمال بیشتری به کووید ۱۹ مبتلا میشدند. از طرفی فاصله ی فیزیکی و انزوا طلبی به شدت بر روی عادات غذایی و رفتارهای روزانه تاثیر گذاشته است. همچنین شنیدن یا خواندن مداوم خبرهای مربوط به کرونا از رسانه ها نیز استرس زا است. استرس افراد را به سمت پر خوری، به ویژه به سمت غذاهایی که اصطلاحاً آنها را " غذاهای راحت " می نامیم و غنی از قند و چربی هستند، سوق می دهد. این حالت به " هوس غذایی " معروف است. چاقی نوعی گسترش بافت چربی است که باعث تولید سایتوکاین ها و ایجاد محیط پیش التهابی میشود و با کاهش حرکت دیافراگمی تهویه را دشوارتر می سازد. نتیجه گیری: تغییر سبک زندگی افراد در دوران همه گیری بیماری کرونا امری اجتناب ناپذیر است. جهت پیشگیری از آسیب های احتمالی پیشنهاد میشود افراد سبک زندگی خلاقانه ای را تدارک ببینند و اوقات فراغت و سرگرمی های خود را با توجه به تغییر با توجه به شرایط قرنطینه تغییر دهند. در این بین در افراد مسن و کودکان تغییر مثبت سبک زندگی می تواند تبعاتی مانند تنهایی انزوا و افسردگی را کاهش دهد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، کووید-۱۹، چالشها، راهکارها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

