

چرا سالمندان بیشتر در معرض ابتلا به ویروس کرونا هستند؟

بیماری کرونا در سالمندان Coronavirus disease in the elderly بنا به دلایلی از جمله اینکه سالمندان به دلیل ضعف جسمی آسیب پذیرتر هستند شدید تر می باشد. مرگ در سالمندان نرخ بیشتری دارد و احتمال بروز عوارض شدیدتر کرونا در سالمندان نسبت به سایر گروههای سنی بیشتر است. برای جلوگیری از انتقال بیماری به این گروه حساس نیاز به اقدامات پیشگیرانه جهت قطع حلقه انتقال ویروس به سالمندان ضروری است.

علائم ابتلا به کرونا

۱: سردرد

۲: سرفه و تب و ضعف

۳: درد عضلانی و التهاب ملتحمه

۴: گلو درد

۵: شروع ناگهانی ترشحات بینی و التهاب حلق

۶: تقریباً یک پنجم بیماران پس از علائم اولیه دچار تنگی نفس و گرفتاری ریوی می شوند.

ویروس کرونا

راههای انتقال ویروس کرونا چیست؟

این ویروس از طریق تماس با ترشحات تنفسی بیمار در دوره واگیری و همچنین لمس و دست زدن به وسایل و سطوح آلوده انتقال پیدا می­کند.

دوره نهفتگی از ۲ تا ۱۲ روز متغیر بوده و میانگین آن ۷ روز است.

دوره­ی واگیر این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده هست معمولاً حداکثر واگیری در ایام سرفه و عطسه بیمار است، همچنین گفته شده در دوره نهفتگی نیز قابل سرایت است.

پیشگیری و مراقبت از بیماری کرونا در سالمندان

پیشگیری و مراقبت از کرونا در سالمندان به دلیل آسیب پذیر بودن سالمندان در برابر کرونا اهمیت زیادی دارد.

بهترین راه پیشگیری از این بیماری قرار نگرستن سالمندان در معرض ویروس کروناست. همچنین رعایت نکات زیر توسط سالمندان باعث پیشگیری از این بیماری می‌شود که عبارت اند از:

دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت حداقل ۴۰ ثانیه بشویید.

دهان، چشم، بینی و سر و صورت را با دستان آلوده لمس نکنید.

دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه با دستمال یکبار مصرف بپوشانید.

از تماس با بیماران خودداری کنید

اگر آب و صابون در دسترس نیست لازم است برای کنترل بیماری کرونا در سالمندان از ضد عفونی کننده می‌شود. الکلی استفاده شود.

اشیا و سطوحی را که اغلب لمس می‌کنید ضد عفونی کنید.

در تجمعات انبوه حضور نداشته باشید.

از ظروف شخصی استفاده نمایید.

هنگام بیماری در منزل بمانید و از سایر افراد منزل فاصله بگیرید.

از کشیدن سیگار و قلیان پرهیز کنید.

همیشه قبل از خوردن غذا یا میوه دست‌هایتان را بشویید.

دستمال و دستکش آلوده را به طریق بهداشتی دفع کرده و در سطل زباله بیندازید.

از دست دادن و روبوسی کردن پرهیز کنید

در مکانهای شلوغ و حمل و نقل عمومی وسایل و سطوح را لمس نکنید یا دستکش یکبار مصرف داشته باشید.

از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.

همچنین اطرافیان عضو سالمند برای پیشگیری و جلوگیری از کرونا در سالمندان باید نکاتی را رعایت کنند که عبارت اند از:

اطرافیان فرد سالمند برای کاهش احتمال ابتلای عضو سالمند تا حد امکان کمتر از خانه خارج شوند.

آموزش‌های لازم را به افراد سالمند در منزل بدهید و از نحوه اجرای صحیح آن آموزش می‌دهید. اطمینان یابید.

قبل از هرگونه ارائه مراقبت مانند غذا دادن به فرد سالمند و... دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت ۴۰ ثانیه بشویید و یا از ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.

از بغل کردن، لمس و بوسیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ خود پرهیز کنید.

سعی کنید رفت و آمد عضو سالمند را در وضعیت همه‌گیری کرونا محدود کنید.

ماسک، دستکش، محلول‌های ضدعفونی حاوی الکل ۷۰ درصد در اختیار عضو سالمند در منزل قرار دهید.

هرگز از وسایل حمل و نقل عمومی برای فرد سالمند استفاده نکنید.

در طول همه‌گیری کرونا از هرگونه پذیرش مهمان و مهمانی رفتن برای حفظ سلامت اعضای سالمند در منزل پرهیز کنید.

در صورت سابقه ابتلا فرد سالمند به بیماری‌های زمین‌های مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، تنفسی و نقص ایمنی از خروج فرد سالمند از منزل جلوگیری کنید.

در طول همه‌گیری برای جلوگیری از هرگونه مسافرت بیماری کرونا در سالمندان خودداری کنید.

: افراد سالمند در روز به میزان کافی مایعات میل کنند. مثلاً روزانه هفت الی هشت لیوان مایعات میل کنند.

به کودکان در منزل بگویید برای پیشگیری از ابتلای مادر بزرگ یا پدر بزرگ خود با فاصله یک متری با او در ارتباط باشند.

سعی کنید شرایط استراحت و خواب افراد سالمند در منزل فراهم شود.

در صورت داشتن تب و سرفه و عطسه در هرکدام از اعضا خانواده، حتماً از ماسک استفاده کنند.

مراقب علائم سرفه، عطسه و تب در خود و عضو سالمند منزل باشید و در صورت مشاهده فوراً با پزشک خود تلفنی مشورت کنید و به دیگر اعضا خانواده اطلاع دهید.

: در صورت داشتن علائم سرفه، عطسه و تب در عضو سالمند در منزل کلیه نکات مراقبتی برای سالمند را فراهم و محیط استراحت وی را مکرراً ضدعفونی کنید.

در شرایط اضطرار خارج از خانه مراقب باشید سالمندان از گرفتن اشیا مجاور برای کنترل خود، پرهیز کنند.

ترجیحاً غذاهای پخته شده کامل برای سالمندان تهیه شود.

بیماری کرونا در سالمندان و تغذیه مناسب برای سالمندان کرونایی

یکی از مهم‌ترین نکات هنگام بروز بیماری کرونا در سالمندان، داشتن تغذیه مناسب برای حفظ عملکرد طبیعی بدن

است. در بیماری کووید ۱۹ بویژه در سالمندان که به طور طبیعی هم مستعد کم آبی هستند، باید مراقب کم آبی بدن بود و به بر طرف کردن مشکلات تنفسی نیز توجه کرد. همچنین لازم است مراقبین این گروه سنی، احتمال کاهش وزن فرد بر اثر شرایط جدید که سوخت و ساز بدن بالا است و بدن مستعد عفونت‌های ثانویه یبوست است را در نظر داشته باشند.

در رژیم غذایی بیمار سالمند، به مصرف انواع غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین E، C، A که در انواع میوه و سبزی تازه وجود دارد تاکید کنید. روغن‌های گیاهی مایع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، کلزا، کنجد و زیتون منابع خوبی از ویتامین E هستند و مصرف متعادل آنها به تامین این ویتامین کمک می‌کند. باید برای بیمار اهمیت مصرف مایعات و رژیم غذایی مناسب پر فیبر را توضیح داد تا همراهی لازم را با مراقبان خود داشته باشد.

توصیه‌هایی به شکل کلی در تغذیه سالمندان مبتلا به کووید ۱۹ وجود دارد که عبارتند از: مصرف روزانه ۳ تا ۳.۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن، مصرف رژیم غذایی پرکالری و مواد غذائی نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد.

مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده‌های غذایی بیشتر، تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر مثل نان سنگک، نان جو، غلات سبوس‌دار و انواع سبزی و میوه تازه به منظور جلوگیری از یبوست، استفاده از آب میوه‌ها و آب سبزیجات مانند آب هویج و آب گوجه فرنگی که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می‌شود.

توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی، تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌ها از جمله قند، شکر و روغن‌های جامد، کره و چربی‌های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و ... در برنامه غذایی بیمار، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های E، C، B۶، سلنیوم و روی برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر عفونت‌ها.

منابع غذایی ویتامین E عبارت‌اند از تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، سیب زمینی و میگو. منابع غذایی ویتامین C عبارتند از خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه‌ها. منابع غذایی ویتامین B۶ عبارتند از جگر گوساله، سیب زمینی، موز، عدس و اسفناج و استفاده از مکمل‌های مولتی ویتامین مینرال خصوصا ویتامین‌های A است.

نکاتی که پس از بیماری کرونا در سالمندان باید رعایت نمود:

کرونا در سالمندان نیاز به مراقبت‌هایی دارد که رعایت آن‌ها اهمیت دارد. با توجه به اطلاعات موجود در مورد این بیماری و انتقال آن، سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌کند که کلیه بیمارانی که مشکوک به عفونت COVID-۱۹ و دارای عفونت حاد تنفسی هستند، در اولین اولویت سیستم مراقبت‌های بهداشتی قرار بگیرند و درمان اضطراری بر اساس شدت بیماری آنها انجام شود.

برای کسانی که مبتلا به بیماری خفیف هستند، ممکن است بستری شدن در بیمارستان لازم نباشد مگر اینکه نگرانی در مورد وخامت سریع حال آنها وجود داشته باشد. اگر بیماری خفیف باشد، ممکن است مراقبت در خانه در نظر گرفته شود. سایر بیمارانی که ممکن است در منزل مورد مراقبت قرار گیرند شامل بیمارانی است که علائم

بیماری را دارند اما دیگر نیازی به بستری ندارند و مواردی که آگاهانه تصمیم گرفته شده است که از بستری شدن اجتناب شده مراقبت در منزل در نظر گرفته شود .

مواردیکه پس از ابتلا بیماری کرونا در سالمندان باید رعایت شود عبارت اند از:

بیمار سالمند را در یک اتاق منفرد با تهویه مناسب قرار دهید (یعنی با پنجره های باز و یک درب باز).

تعداد مراقبان را محدود کنید. در حالت ایده آل، مراقبت را به شخصی اختصاص دهید که از سلامت خوبی برخوردار باشد و هیچ شرایط اساسی مزمن یا مصون سازی ایمنی را ندارد. تا زمانی که بیمار به طور کامل بهبود یافته و علائمی نداشته باشد، نباید به ملاقات کنندگان اجازه عیادت داده شود.

اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم امکان، فاصله حداقل ۱ متر از فرد بیمار را حفظ کنند.

مراقبین باید در هنگام قرار گرفتن در اتاق بیمار، ماسک پزشکی محکم داشته باشند که دهان و بینی آنها را بپوشاند. در حین استفاده ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک از ترشحات خیس یا کثیف شود، باید بلافاصله با ماسک تمیز و خشک جدید جایگزین شود. ماسک را بلافاصله پس از استفاده دور انداخته و بهداشت دست را انجام دهید.

از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. هنگام بیماری کرونا در سالمندان و انجام مراقبت از دهان یا تنفس و هنگام دست زدن به مدفوع، ادرار و سایر زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و بعد از از بین بردن دستکش و ماسک انجام دهید

برای محدود کردن ترشحات تنفسی، باید یک ماسک پزشکی در اختیار بیمار سالمند قرار داده شود و تا حد ممکن ماسک زده شود. افرادی که نمی توانند ماسک پزشکی را تحمل کنند باید از بهداشت تنفسی سخت استفاده کنند یعنی دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه باید با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف پوشانده شود. موادی که برای پوشاندن دهان و بینی استفاده می شود باید بعد از استفاده به طور مناسب دور انداخته یا تمیز شوند.

برای کنترل بیماری کرونا در سالمندان از لباس و ظروف مخصوص غذا استفاده کنید. این موارد پس از استفاده باید با صابون و آب تمیز شوند و به جای دور ریختن مجدداً مورد استفاده مجدد قرار گیرند.

سطوحی در اتاق مراقبت از بیمار که اغلب روزانه لمس می شوند نظیر میزهای کنار تختخواب، تخت خواب و سایر مبلمان اتاق خواب را تمیز و ضدعفونی کنید.

لباس ها، ملحفه ها و حوله های حمام و دست بیمار را با استفاده از صابون های معمولی و آب و یا ماشین لباسشویی در دمای ۶۰-۹۰ درجه سانتیگراد با مواد شوینده خانگی معمولی تمیز کرده و کاملاً خشک کنید. ملحفه

های آلوده را درون یک کیسه مخصوص لباس کثیف قرار دهید. لباس های کثیف نتکانید و از سرایت آلودگی به پوست و لباس خودداری کنید.

از قرار گرفتن در معرض سایر موارد در معرض آلودگی از محیط نزدیک بیمار خودداری کنید (مثلاً مسواک، سیگار، وسایل غذاخوری، ظروف، نوشیدنی، حوله، دستشویی یا ملحفه خود را از بیمار جدا کنید).

مرکز پرستاری زندگی برتر با داشتن سال ها تجربه در نگهداری از سالمندان عزیز آمادگی دارد تا با رعایت کلیه موازین بهداشتی از سالمند مبتلا به کرونای شما پرستاری و مراقبت نموده در جهت بهبود بیماری این عزیزان خدمت رسانی نماید.