



سلامت زنان در دوران کرونا

الف) مقدمه

بی تردید هر دو جنس تحت تاثیر عوامل طبیعی مرتبط با جنسیت خود و مزایا و مضار آن هستند و طبعاً همین شرایط طبیعی در عرصه سلامت و بیماری نیز تفاوت‌های مشخصی را سبب می‌شود و توجه به این تفاوتها در سلامت گروههای هدف، از پیچیدگی برنامه ریزی خواهد کاست. با توجه به همین تفاوتها رویکرد جنسیت محور در برنامه ریزی دفتر سلامت جمعیت و خانواده سبب شده است دو هفته ملی سلامت مردان و هفته ملی سلامت بانوان ایران طراحی گردد.

هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا) در سال جاری در شرایطی برگزار می‌شود که با همه گیری کووید ۱۹ مواجه هستیم. اگرچه شواهد ملی و بین المللی حاکی از آن است که در همه گیری کووید ۱۹، خطر مستقیم بیشتری، سلامتی و حیات مردان را تهدید می‌کند، اما تاثیر طولانی مدت این همه گیری، بر سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی زنان می‌تواند آسیبهای جدی به خانواده و جامعه وارد نماید.

علاوه بر بیماری و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در زنان، نگرانی‌های مرتبط با سلامت مادر و نوزاد در دوره بارداری و پس از زایمان در همه گیری فوق، افزایش وظایف و مسئولیتهای زنان در دوره همه گیری در خانواده، وظایف سنگین زنان برای اقدامات پیشگیرانه و مراقبت از بیماران مبتلا در خانواده، وظایف زنان برای اداره امور فرزندانشان در شرایط تعطیلی مدارس، مشکلات ناشی از مرگ و بیماری همسران، مشکلات زنان سرپرست خانوار و زنان بد سرپرست و بد رفتاری‌ها و آسیبهای آنان درون خانواده، فشارهای اقتصادی ناشی از تعطیلی و قرنطینه‌ها و... آسیبهای جدی به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان وارد خواهد آورد. در این شرایط کارکنان نظام سلامت از بهورز و مراقب و ماما و پرستار و نیروهای خدماتی تا کادر تخصصی بیمارستانهای کشور نیز که اکثریت آنان را زنان تشکیل می‌دهند، با مخاطرات جدی سلامت جسم و روان مواجهند.

زنان پیشگامان خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده در پیشگیری از کووید ۱۹

سلامت شاخص پایه در دستیابی به توسعه پایدار است که با خود مراقبتی در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی حاصل می‌شود. خودمراقبتی رفتاری است اکتسابی، آگاهانه و هدف دار که فرد از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود، فرزندان و خانواده مراقبت کند. ولی گاهی به دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان نیز گسترش می‌یابد. خود مراقبتی، فعالیتی است که مردم برای حفظ سلامت و برآوره کردن نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود انجام داده و بوسیله آن از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری و از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت می‌کنند. خودمراقبتی کم هزینه ترین و پرسود ترین اقدام برای ارتقاء سلامت است.

خودمراقبتی، دارای ویژگی های زیر است :

۱- رفتاری است داوطلبانه

۲- فعالیتی است آموخته شده

۳- حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان

۴- بخشی است از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان و بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند،

امروزه نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی های جزئی، مدیریت بیماری های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است به گونه ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت ها از نوع خودمراقبتی است. حیطه های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است. عمل خود مراقبتی باید متناسب با هر بیمار و شرایط فردی او صورت گیرد و برای همه یکسان نیست لذا آموزش های دقیقی در این زمینه باید ایجاد شود .

بیماری کووید-۱۹ که اصطلاحاً با نام کرونا در ایران شهرت یافته است یک عفونت ویروسی است که به بیماری همه گیر تبدیل شده و شرایط بحرانی را در سراسر دنیا ایجاد کرده است. ۴۰٪ از مبتلایان دارای علائم خفیف و یا بدون علامت هستند و این امر اهمیت جلوگیری از انتقال بیماری از طریق خودمراقبتی را بیشتر نشان می دهد. بنابراین تا زمانی که خطر انتقال - کاهش نیابد مراقبت از خود به عنوان اصلی ترین روش برای مقابله با بیماری در کشورهای در حال توسعه، به ویژه در میان جوامع کم درآمد و نابرابر اجتماعی مورد توجه سیستم بهداشتی کشور قرار گرفته است.

از سوی دیگر خودمراقبتی را می توان به سه دسته خودمراقبتی فردی، خودمراقبتی سازمانی و خودمراقبتی اجتماعی تقسیم کرد که لزوم و اهمیت عمل به آن در شرایط کنونی مسئولیتی اجتماعی، اخلاقی و مبتنی بر باورهای دینی است. این موضوع مصداق بارز بسیج جامعه در همکاری با نظام سلامت در کنترل و پیشگیری این بیماری است. در شرایط کنونی زنان در نقش مادر، همسر و فرزند در کانون خانواده و در نقش فعال اجتماعی در جامعه و بازار کار پیشگامان و نقش آفرینان جدی و همیشگی خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده و جامعه در پیشگیری از کووید ۱۹ می باشند.

اگرچه در بسیاری از خانواده ها، مردان نیز مسئولیت پذیر هستند و در مراقبت از اعضای خانواده با همسران خود همکاری می کنند، اما آمار نشان داده است که حتی در این خانواده ها نیز زنان حدود ۵۰ درصد بیش تر از مردان از اعضای خانواده مراقبت می کنند.

در شرایط قرنطینه و مراقبت از افراد مبتلا به کووید ۱۹ زنان مسئولیت بیشتری برای مراقبت از بیماران را به دوش می کشند. و این موضوع حجم کار خانم ها را افزایش می دهد. رسیدگی به بیمار مبتلا، ضد عفونی کردن مداوم محیط و وسایل شخص مبتلا، توجه به تغذیه ی فرد مبتلا و سایر افراد خانواده، خرید مایحتاج خانواده در شرایطی که پدر خانواده مبتلا به بیماری است، رسیدگی به دروس فرزندان دانش آموز، حفظ نشاط در خانواده، حفظ روابط عاطفی زناشویی از یک سو و هم زمان مراقبت از خود در برابر ابتلا به بیماری و حضور در محل کار برای بانوان کارمند فشار فیزیکی و روانی بسیار زیادی را بر زنان اعمال می کند. و آنان را در برابر آسیب های روانی از جمله خشونت خانگی و خطر آلوده شدن به ویروس قرار می دهد.

نکته حایز اهمیت این است که قرنطینه برای سرکوب کووید ۱۹ ضروری است. با این حال این امکان وجود دارد که زنان در دام همسران خشن و بد رفتار قرار گیرند. در برخی کشورها، تعداد زنانی که خدمات حمایت کننده را درخواست می کنند،

دو برابر شده است. بنابراین باید از طریق رسانه های جمعی آگاهی مردان در مورد مسیولیت هایشان در این دوران ارتقاده و به تبیین نقش مشارکتی آنان پرداخته شود.

زنان برای گذار از این دوره سخت زندگی خود نیازمند آگاهی، هشیاری و حمایت همه جانبه در خانواده و جامعه می باشند، اگر برای شکست این ویروس جدی هستیم، باید سلامتی و حقوق زنان را، برای رفاه حال خودشان ارتقا بخشیده و از آنان محافظت کنیم تا بتوانند به پیشرفت و محافظت از سلامت دیگران ادامه دهند.

زنان، کووید ۱۹ و سبک زندگی سالم

پاندمی کووید -۱۹ از زمان پیدایش چالش های متعددی را پیش روی افراد و جوامع قرار داده است. تغییر شرایط زندگی و فاصله گذاری اجتماعی، مشکلات روحی روانی ناشی از استرس بیماری، تعطیلی مدارس - دانشگاهها - مراکز ورزشی و تفریحی، همه و همه بر سبک زندگی ما تاثیر خواهند گذاشت. سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماری های متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری های ریوی و بیماری های دیگری را فراهم می کند. این بیماری ها نه تنها به خودی خود به فرد آسیب می زنند، بلکه عوامل خطر و عوارض ابتلا به کووید ۱۹ را نیز افزایش داده، پیش آگهی بدتری برای مبتلایان رقم می زند.

سبک زندگی جنبه های مختلفی دارد که از آن میان به تغذیه، فعالیت فیزیکی، بهداشت فردی، الگوی خواب، پرهیز از مصرف دخانیات و مواد، روابط دوستانه و خانوادگی مناسب اشاره کرد.

چاقی و دیابت از مهمترین عوامل خطر ساز برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ هستند، بر طبق یک مطالعه از بانک جهانی، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰) احتمال بستری شدن بعلت کووید ۱۹ را دو برابر می کند. برای مقابله با چاقی، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم.

زنان نه تنها برای خود بلکه برای کل افراد خانواده، تعیین کننده الگوی تغذیه هستند. تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می شود که بتواند در مجموع املاح، ویتامین و پروتئین و سایر نیازهای بدن را تامین کند. مواد غذایی مختلف هر یک برای اندام های خاصی مفید هستند و مصرف جامع از این مواد باعث می شود تا نیاز روزانه به مواد و املاح مختلف تامین شود. یک برنامه غذایی سالم، برنامه روزانه ایست که مواد غذایی از هر یک از دسته های غذایی زیر با رعایت نسبت لازم در آن گنجانده شده باشد.

• نان و غلات، میوه ها و سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات، چربی ها

نوشیدن آب کافی روزانه (۸ لیوان در روز)، استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (حداقل روزانه دو لیوان شیر)، مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته، پرهیز از مواد غذایی سرخ شده و فست فودها و نوشابه های گازدار، استفاده از روغن مایع گیاهی، و گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک مواردی است که برای داشتن تغذیه سالم باید در نظر گرفته شود.

هر چند مکمل ها نیز می توانند مواد مورد نیاز بدن را تامین کنند اما مصرف غذای سالم از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است و باید سعی شود با مصرف میوه ها، سبزیجات و غذاهای سالم این مواد برای بدن تامین گردد. در حال حاضر مطالعه مستندی که نشان دهد انواع مکمل ها نقشی در پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس جدید (کووید ۱۹) داشته باشند، وجود ندارد ولی بطور مشخص کمبود پروتئین، ویتامین دی، ویتامین سی، ویتامین آ و سلنیوم در ناتوان کردن سیستم ایمنی برای مقابله با هر عفونتی دخیل هستند. پس توصیه به مصرف این مکمل ها تنها در افراد با کمبود ریز مغذی ها توصیه می شود. همواره باید مراقب اثرات سوء مصرف بیش از اندازه این مکمل ها بود. اغلب افراد با تغذیه سالم نیاز به مکمل ندارند. در ایران با توجه به شیوع کمبود ویتامین دی، این ویتامین پس از بررسی در صورت نیاز توسط پزشک تجویز می شود.

در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی‌ تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی، می‌تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکت قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و ... گردد. ازسوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل کووید ۱۹ بالا می‌برد؛ همچنین در کاهش استرس‌های ناشی از پاندمی موثر است. این این یک واقعیت تلخ است که در دوران مبارزه با ویروس کووید ۱۹ مجبوریم در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در امان نگاه داریم. در این حالت بسیاری از فعالیت‌هایی که تاکنون انجام می‌داده‌ایم مانند فعالیت‌های ورزشی و تفریحی دسته جمعی، گردش در طبیعت، سفر و پیاده روی همراه دوستان و آشنایان و ... محروم می‌شویم و به برنامه‌هایی روی می‌آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، کتابخوانی و ... که اگر به همه ابعاد سلامت خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه‌نشینی مبتلا به اختلال مهم کم‌تحرکی شویم که می‌تواند سرمنشاء بسیاری از مشکلات سلامتی باشد. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، بی‌تحرکی و نشستن طولانی مدت سم مهلکی است که به اندازه استفاده از یک پاکت سیگار در روز می‌تواند ضربه‌های جبران ناپذیر به سلامتی وارد آورد. مهم است بدانیم که انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی‌تحرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. حتی تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می‌تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند. این موضوع نیز اهمیت دارد که انجام فعالیت بدنی و ورزش لازم نیست حتماً در زمین بازی یا کوچه و خیابان یا در دل صحرا و دامن طبیعت باشد، در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیز می‌توان فعال بود.

توجه: فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملتری است که شامل موارد زیر می‌باشد و لازم است ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی مد نظر قرار گیرد. در صورتی که زندگی افراد در دوره خانه‌نشینی بیماری کرونا، بی‌تحرک نیست و آمادگی و امکان انجام برنامه ورزشی کاملتری را دارند، همه موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

فعالیت هوازی: فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می‌کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می‌توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. می‌توان با جمع دوره‌هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشند، تا حداقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد. تمرینات کششی و انعطاف پذیری: این تمرینات سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می‌گردد.

تمرینات قدرتی: این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه‌ها یا کش‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می‌شود.

توصیه می‌شود در این روزها که در خانه به سر می‌بریم، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیریم، انجام بسیاری از فعالیت‌های ورزشی بخصوص حرکات کششی یا قدرتی در منزل امکان پذیر است. از نشستن طولانی مدت و بی‌تحرکی پرهیز کنید. از سبزیجات و میوه جات با رنگ‌های متنوع در برنامه غذایی روزانه استفاده کنیم. از مصرف مواد قندی، نشاسته‌ای، چربی، شیرینی‌جات در حجم زیاد پرهیز کنیم. به میزان کافی از مواد غذایی پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، ماهی و انواع گوشت استفاده کنیم.

سلامت باروری زنان در دوران همه گیری کووید.

از آغاز پاندمی کووید ۱۹ تا کنون نظامهای سلامت با چالشهای زیاد روبرو شده و برنامه های دیگر سلامت منجمله سلامت باروری تحت تاثیر قرار گرفته اند. هنوز مدت زیادی از شناخت این ویروس نگذشته و شواهد علمی در رابطه با تاثیر آن بر سلامت باروری بسیار محدود است. هنوز نمی دانیم که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ می تواند ویروس را در دوران بارداری یا حین زایمان به جنین یا نوزاد خود منتقل کند یا خیر. مستند مشخصی در مورد اینکه آیا ویروس کووید ۱۹ از جفت عبور میکند یا نه وجود ندارد. بهرحال یک تعداد گزارش از بافت جفتی یا پرده های آمنیوتیک گزارش شده و تعدادی هم احتمال عفونت داخل رحمی گزارش شده است. بهرحال در این موارد هم احتمال مثبت کاذب بودن نتیجه ابتلای نوزاد یا اخذ عفونت بعد از تولد هم کماکان در این موارد وجود دارد.

اطلاعات محدودی وجود دارد که ادعا دارند بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید-۱۹ علامت دار یا بی علامت نمی شود، اما زنان باردار در مقایسه با زنان غیر باردار در همان گروه سنی، ممکن است دوره بالینی شدیدتری را طی کنند. اکثریت زنان باردار مبتلا شده بهبود یافته اند و احتمال مرگ و میر در آنها از جمعیت عمومی بیشتر گزارش نشده است. اگرچه میدانیم، به دلیل تغییرات جسمی و سیستم ایمنی در زنان باردار، آنها می توانند به اشکال وخیم تر برخی از عفونتهای تنفسی دچار شوند. از طرف دیگر بیماری کووید-۱۹ خطر عوارض بارداری را بیشتر می کند. مادران مبتلا شده خصوصا گروهی که دچار پنومونی می شوند در معرض خطر زایمان زود رس (قبل از ۳۷ بارداری) و سزارین بیشتر قرار می گیرند.

بنابراین بسیار مهم است که زنان باردار از اقدامات احتیاطی برای محافظت از خود در برابر کووید-۱۹ استفاده کنند و علائم احتمالی (از جمله لرز، تب، سرفه یا مشکل در تنفس) را به ارائه دهنده خدمات درمانی گزارش دهند.

اگرچه باید تعداد دفعات رفت و آمد برای زنان باردار کاهش یابد، اما برای داشتن بارداری سالم و کم خطر باید حداقل مراقبتهای دوره ای صورت گیرد. زمان این مراقبتها در مادران بارداری که ریسک کم داشته، عوامل خطری آنها را تهدید نمیکنند به شرح ذیل است:

- در مناطق قرمز ۴ نوبت، به ترتیب در هفته های : ۶-۱۰ و ۳۰-۲۸ و ۳۴ - ۳۱ و ۳۷
- در مناطق سفید ۵ نوبت، به ترتیب در هفته های : ۶-۱۰ و ۲۰ - ۱۶ و ۳۰ - ۲۸ و ۳۴ - ۳۱ و ۳۷

برای مادرانی که شرایط خطر سازی برای آنها وجود دارد (افراد مبتلا به بیماریهای مزمن تحت درمان، افرادی که دچار عوارض بارداری شده اند، مصرف کنندگان مواد) تواتر مراقبت ها بر اساس دستور عمل های سلامت مادران با حفظ شرایط فاصله فیزیکی، و ضوابط بهداشتی، حضور بر اساس نوبت دهی و عدم باقی ماندن در مراکز با حجم بالای مراجع، الزامی است. صرف بارداری نیاز به بررسی از نظر کووید نیست. زنان باردار در صورتی نیاز به انجام تست دارند که بنابر تشخیص پزشک، علائم بالینی مرتبط با کووید داشته و یا در تماس نزدیک با فرد مبتلا بوده باشند.

ابتلا به کووید-۱۹ به خودی خود اندیکاسیون سزارین در بارداری نیست. سزارین در صورتی توصیه میشود که اندیکاسیونهای آن وجود داشته باشد.

زایمان طبیعی و سزارین در افراد مبتلای بدون علامت با اندیکاسیون های مامایی و مدیکال مشخص جهت ختم بارداری، بدلیل ابتلای بدون علامت به تعویق نمی افتد ولی حتما بایستی در بیمارستانی با امکانات مناسب انجام پذیرد.

نوزادان متولد شده از مادران مبتلا/مشکوک، مشکوک تلقی می شوند و ارزیابی های لازم از آنها بعمل می آید.

زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ باید مانند سایر افراد همان اقدامات احتیاطی را انجام دهند. در مقابل ویروس جدید کرونا با پیروی از موارد زیر، می توانید از خودتان محافظت کنید:

- ❖ بطور مرتب دست‌های خود را با آب و صابون بشویید یا با مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- ❖ فاصله خود را با دیگران رعایت کنید و از رفتن به مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.
- ❖ از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ❖ بهداشت تنفس را رعایت کنید. این به معنی پوشاندن دهان و بینی با آرنج خمیده یا استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه کردن است. سپس بلافاصله دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید .

اگر تب یا سرفه دارید و یا به سختی نفس میکشید ، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. قبل از رفتن به یک مرکز بهداشتی درمانی، با آن مرکز تماس بگیرید و به توصیه‌های مسئولین بهداشتی محل زندگی‌تان عمل کنید.

زنان باردار و خانم‌هایی که اخیراً زایمان کرده اند - از جمله آنهایی که مبتلا به کووید-۱۹ شده اند - باید حتماً به معاینه های دوره‌ای خود ادامه دهند.

. مادر مبتلا به کووید-۱۹ می تواند به نوزاد خود شیر بدهد. برای این کار باید:

- بهداشت تنفسی را هنگام شیر دادن رعایت کنند و در صورت دسترسی ماسک بپوشند؛
- دست‌ها را قبل و پس از لمس کردن کودک بشویند؛
- بطور مرتب سطوحی را که با آنها در تماس هستند، تمیز و ضدعفونی کنند

تماس نزدیک، زود هنگام و شیردهی انحصاری به کودک به رشد او کمک می کند. شما باید از حمایت‌های لازم برخوردار باشید تا بتوانید

- بطور ایمن و با رعایت بهداشت تنفسی به کودک خود شیر دهید؛
- تماس پوست به پوست با نوزاد خود داشته باشید، و
- با کودک یک اتاق مشترک داشته باشید شما باید قبل و بعد از لمس کردن کودک ، دست های خود را بشویید و تمام سطوح را تمیز کنید .

اگر به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ یا عوارض دیگر، آنقدر بد حال هستید که نمیتوانید به کودک خود شیر بدهید، باید کسی به شما کمک کند که بطور ایمن از روشهای ممکن، در دسترس و مورد قبولتان برای شیر دهی به کودکتان استفاده کنید. این می تواند شامل موارد زیر باشد:

- دوشیدن شیر(مادر)؛
- برقراری مجدد شیردهی؛
- شیر مادر اهدایی.

زوجین که در منزل و زیر یک سقف زندگی می کنند، غیر از رابطه زناشویی، ارتباطات دیگری مثل در کنار هم غذاخوردن، کنار هم نشستن و خندیدن، صحبت کردن و تماسهای دیگر هم دارند که هر کدام میتواند از طریق قطرات

تنفسی یا تماس با الودگی باعث انتقال ویروس شود بنابراین رابطه زناشویی تنها تماس زوج نیست و به خودی خود مانعی برای جلوگیری از انتقال ویروس، محسوب نمی شود. رابطه زناشویی در افرادی که علامتی ندارند و احتمالاً در معرض آلودگی قرار نگرفته اند و در خانه اقامت داشته و احتمالاً در معرض آلودگی قرار نگرفته اند، می تواند یک روش برای بهبود روابط بین زوجین و در برخی افراد روشی برای کاهش اضطراب در این دوران پر استرس باشد. توصیه می شود از فرصت ماندن در خانه برای گذراندن وقت بیشتر و رابطه با کیفیت با همسر و تقویت رابطه عاطفی و بهبود روابط زناشویی استفاده شود

رابطه زناشویی بین زوجین سالم به بهبود روابط آنها کمک کرده و سبب استحکام پیوند آنان می گردد. اما زمانی که هر یک از زوجین از نظر روانی و عاطفی احساس خوبی ندارند و تمایل به برقراری رابطه زناشویی ندارند از این کار خودداری و برای رفع نگرانیها و مشکلات و احساسات خود با یکدیگر صحبت کرده و با درک دوجانبه از وضعیت یکدیگر، رابطه زناشویی برقرار کنند. اجبار برای برقراری رابطه زناشویی توسط هیچیک از زوجین پذیرفته نیست.

اگر شک ابتلا به بیماری در هریک از زوجین وجود دارد، از رابطه زناشویی خودداری کنند.

در برقراری رابطه زناشویی توجه به شغل زوجین و میزان خروج آنها از منزل برای کار یا انجام کارهای خانه یا تردد در مکانهای عمومی که روی میزان ابتلا به عفونت موثر می باشد، مهم است. گر هریک از زوجین تب، سرفه، گلودرد، یا تنگی نفس دارند از رابطه زناشویی خودداری کنند. در مواردی که یکی یا هر دو نفر از زوجین، مبتلا به بیماری مزمن زمینه ای هستند یا اخیراً از یک بیماری جدی بهبود یافته اند، با توجه به اینکه ابتلا به کووید 19 در این افراد می تواند شدت بیشتری داشته باشد، بهتر است در برقراری رابطه زناشویی احتیاط بیشتری کرد، و اگر هر کدام از طرفین علائم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند. این بیماریها شامل دیابت، بیماریهای ریوی، بیماریهای قلبی، بیماران دارای ضعف سیستم ایمنی (مبتلایان به عفونت HIV و یا مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید) می باشد. ملاحظات خاصی که برای پیشگیری از انتقال کووید در حین رابطه زناشویی توصیه شده در راهنمای "ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید 19" قابل مطالعه است.

زنان و سلامت روانی در همه گیری کووید 19

ترس، نگرانی و اضطراب پاسخهای طبیعی هستند که هر فرد به تهدیدهای احساس شده، و یا در مقابله با ناشناخته ها و بلا تکلیفی ها از خود نشان میدهد. بنابراین قابل درک است که افراد در برابر پاندمی با یک عامل ناشناخته دچار چنین واکنشهایی شوند. کووید 19 بر ریه، قلب، کبد و کلیه ها اثر میگذارد. اگر چه این ویروس اثر مستقیمی بر روی مغز ندارد، ولی پاندمی آن آثار مخربی بر روی سلامت روان بجا میگذارد و زنان در این مورد گروه آسیب پذیرتر هستند.

در پاندمی کووید 19، علاوه بر ترس از ابتلا به بیماری، تغییرات فاحشی در زندگی روزمره نیز رخ داده است. محدودیت در حرکت و جابجایی، کار در خانه، مدرسه در خانه، بیکاریهای موقت و از دست دادن تماس فیزیکی با اعضا خانواده، دوستان و همکاران همه و همه تغییراتی است که میتواند بر سلامت روان ما تاثیر بگذارد.

این بیماری نه تنها سبب نگرانیهای سلامت همگانی می گردد بلکه سبب بروز تعدادی از بیماریهای روانشناختی، شامل اضطراب، ترس، افسردگی، رفتارهای اجتنابی، تحریک پذیری، اختلال خواب، و اختلال استرس پس از سانحه¹ می گردد. در این شرایط، حفظ وضعیت سلامت روان افراد ضروری است زیرا مردم در قسمتهای مختلف جامعه ممکن است محرکهای استرسزایی در طول انتشار کووید-19 را تجربه نمایند. افراد در بخشهای مختلف یک جامعه ممکن است علائم روانشناختی به کووید-19 را در طول فاز افزایشی گسترش بیماری تجربه نمایند. این شامل بیماران مبتلا به کووید-19، افراد قرنطینه

¹ PTSD p(post-traumatic stress disorder)

شده، کارکنان مراقبت های بهداشتی و اعضای خانواده کارکنان پزشکی، کودکان، دانشجویان دانشگاه، زنان حامله، و خانواده‌ها میشود.

در یک مطالعه که توسط موسسه غیر انتفاعی Care International انجام شده، مشخص شده که اگرچه همه افراد تحت تاثیر نگرانی، اضطراب و خستگی روحی ناشی از پاندمی کووید ۱۹ هستند، ولی میزان عوارض جدی روحی روانی نظیر اضطراب، بی اشتها، بی خوابی و اختلال در توان انجام دادن کارهای روزمره در زنان سه برابر مردان است. (۲۷٪ در زنان در مقابل ۱۰٪ در مردان). این مطالعه بر روی ۱۰۴۰۰ مورد زن و مرد از کشورهای مختلف شامل ایالات متحده، امریکای لاتین و خاور میانه انجام شده است.

بخشی از عوامل ایجاد کننده اضطراب، عوامل اقتصادی است. این عوامل زنان را بیشتر تحت تاثیر قرار داده است. به عنوان مثال در ایالات متحده، از ماه فوریه تا ماه می ۲۰۲۰، ۱۱،۵ میلیون زن از کار اخراج شده اند در حالیکه این رقم برای مردان ۹ میلیون نفر بوده است. این در حالی است که زنان ۶۶ درصد شاغلین در ۴۰ شغل با کمترین درآمد کشور را تشکیل میدهند.

زنان حتی اگر شاغل باشند بار اصلی مسئولیت خانه و کار با فرزندان را بعهده دارند و این بار روانی بیشتری را به آنها تحمیل میکند. زمانی که برنامه های آموزشی به منزل منتقل میشود، این زنان هستند که بار اصلی مراقبت و نظارت بر فرزندان را بدوش میکشند. در کشورهای در حال توسعه این شرایط برای زنان سخت تر نیز میشود. در مطالعه Care در بنگلادش از ۵۴۲ زن شرکت کننده، ۱۰٪ افزایش مشکلات روحی روانی را گزارش کرده اند. در برخی نواحی این کشور، در شرایط عادی نیز زنان امکان خروج از منزل بدون همراهی یک مرد را ندارند و محدودیت رفت و آمد شرایط را برای آنان بسیار سخت تر کرده، به گونه ای که حتی امکان دسترسی به خدمات سلامت روان را از آنها سلب کرده است. بسیاری از زنان در این کشورها در مطالعه کیفی جملاتی از این قبیل را ذکر کرده اند: نمیتوانم تا چند روز میتوانم به خانواده ام غذا بدهم، بزودی شغلم رو از دست میدهم و هیچ پس اندازی ندارم. مشکلات مشابه در خاور میانه نیز وجود دارد. در لبنان ۴۹ درصد زنان از دست دادن شغل را گزارش داده اند در حالیکه این میزان توسط ۲۱٪ مردان گزارش شده است.

زنان بیشتر به مشاغل پرخطر اشتغال دارند. مطالعه Care در فلسطین نشان داد، زنان شاغل اغلب به مشاغلی مانند پرستاری، معلمی و سایر مشاغلی که با افراد زیاد در تماس است اشتغال دارند. این در حالی است که اگر علائم ناراحتی روانی برای آنها ایجاد شود به منابع کمتری دسترسی دارند. دسترسی به خدمات سلامت روان برای زنان در این کشور ۸٪ و برای مردان ۶۷٪ گزارش شده است. در این کشورها زنان تنها امکان مراجعه به درمانگران زن دارند در حالیکه تعداد درمانگران زن کمتر هست، بخصوص در دوران کووید ۱۹. در سایر کشورهای آسیایی، اشتغال در کارخانه ها و بیمارستانها به این موارد اضافه میشود.

کسب و کار از رونق افتاده، اقتصاد صدمه دیده، سوگ عزیزان مشهودترین عواقب این پاندمی جهانی هستند. سازمان جهانی بهداشت مجموعه ملاحظاتی را برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه گیری کووید ۱۹ منتشر کرده است. در این مستند برای گروههای مختلف جامعه توصیه هایی در زمینه حفظ سلامت روان ارائه شده که چکیده آن بدین شرح است:

پیام‌هایی برای جمعیت عمومی

- کووید ۱۹ افراد زیادی را از مناطق جغرافیایی مختلف درگیر خواهد کرد. بیماری را به قومیت یا ملیت خاصی مرتبط نکنیم. با افرادی که تحت تاثیر بیماری قرار گرفته اند، از هر ملیتی همدلی کنید. این افراد مرتکب هیچ گناهی نشده، نیازمند مهربانی، همدلی و حمایت ما هستند.

- از کووید به عنوان لقب برای افراد یا خانواده های مبتلا استفاده نکنید. هویت افراد از ابتلای آنها به بیماری جداست و دادن القاب اینچنین منجر به ایجاد انگ و فشار روانی و اجتماعی بر افراد میشود.

-از تماشا و گوش دادن به اخباری که برای شما ایجاد اضطراب میکند پرهیز کنید. فقط به اطلاعات منابع معتبر توجه کنید. فقط به اطلاعاتی توجه کنید که در عمل به شما برای برنامه ریزی خود و خانواده کمک میکند. در ساعات معینی از روز به سراغ اخبار بیماری بروید. چک کردن مداوم اطلاعات ایجاد اضطراب میکند. اطلاعات صحیح را میتوانید از وبسایت سازمان جهانی بهداشت بدست آورید.

-اقدامات حفاظتی برای خود را انجام دهید و به دیگران نیز در این زمینه کمک کنید. کمک به دیگران و باعث ایجاد همبستگی شده، شرایط روانی را بهتر میکند.

-از فرصتهای مختلف برای صحبت‌های مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال صحبت در مورد افرادی که از کووید بهبود یافته اند و یا افرادی که در این زمینه دیگران را حمایت میکنند. البته در صورتی که فرد نسبت به بیان اطلاعات شخصی رضایت داشته باشد.

پیام‌هایی برای مادران و سایر افرادی که از کودکان مراقبت میکنند:

-به کودکان کمک کنید که احساساتی نظیر غم یا ترس را بیان کنند. هر کودک روش خود را برای بیان احساس دارد. گاهی انجام فعالیتهای خلاقانه نظیر بازی و نقاشی میتواند کمک کننده باشد. بیان احساسات در محیطی مطمئن و حمایتگر، به کودکان در رهایی از این احساس کمک میکند.

-برای کودکان جدایی از مراقب اصلی تنش زاست. اگر لازم است کودک از مراقبتهای معمول خود جدا شود، نسبت به مراقب جایگزین اطمینان حاصل کنید. برقراری تماسهای منظم تلفنی یا ویدیویی (یک یا دو بار در طول روز) والدین در طول روز با کودکان به کم کردن این تنش کمک میکند.

-برنامه های روتین کودک را حفظ کنید و یا برنامه های روتین جدید برای او ترتیب دهید. این فعالیتهای میتواند آموزشی یا بازی باشد. داشتن روابط اجتماعی حتی در حد محدود به خانواده برای کودکان مناسب است.

-در شرایط استرس، کودکان بیشتر احساس وابستگی از خود نشان میدهند. برای آنها به زبانی صادقانه و مناسب سن در مورد مشکل توضیح دهید. اگر کودک نگرانی در این مورد دارد به او بگویید که با هم بهتر میتوانید به این نگرانی غلبه کنید. کودکان رفتارهای بزرگترها را مشاهده میکنند و یاد میگیرند که چگونه احساسات خود را در شرایط بحرانی مدیریت کنند. در این رابطه منابع بیشتری توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شده و مشاور نیز میتواند به شما کمک کند.

پیام‌هایی برای افراد مسن و یا دارای بیماری زمینه ای و مراقبین آنها:

-افراد مسن، بویژه آنان که مشکلات شناختی یا دمانس دارند، در شرایط سخت طغیان بیماری و یا قرنطینه، بیشتر دچار اضطراب، خشم، استرس و بیقراری و انزوای میشوند. حمایت‌های عملی و روانی خانواده، مراقب و پرسنل بهداشتی درمانی برای آنها لازم است.

-دستورالعمل‌های ساده برای کم کردن خطر (شستن دست،) را به زبانی روشن، محترمانه، صبورانه و قابل فهم در اختیار آنان قرار دهید. زمانی که لازم شد موضوع را تکرار کنید. میتوانید از نمایش، تصویر و یا نوشته نیز برای انتقال اطلاعات کمک بگیرید. از سایر افراد خانواده برای دادن این اطلاعات کمک بگیرید.

-اگر بیماری زمینه ای دارید، از دسترسی به داروها، آذوقه و خدمات مورد نیاز خود اطمینان حاصل کنید. اطمینان حاصل کنید که داروی مورد نیاز مصرف دو هفته را دارید. برای مسائلی که ممکن است بصورت فوری برای شما پیش بیاید (به عنوان مثال درخواست تاکسی) آمادگی داشته باشید.

-فعالیت ساده فیزیکی و ورزشهای سبک داشته باشید. حفظ فعالیت فیزیکی به کاهش احساس دلزدگی کمک میکند.

-فعالیت‌های روتین خود را حفظ کنید و یا روتین‌های جدید ایجاد میکنید. این فعالیتها میتواند شامل نظافت، نرمش، نقاشی، خواندن و ... باشد. با عزیزان خود از طریق تلفن و یا ویدیو در ارتباط باشید.

پیام‌هایی برای افراد در قرنطینه:

-ارتباط خود را با شبکه اجتماعی از طریق تلفن و شبکه‌های مجازی حفظ کنید. روتین‌های روزانه داشته باشید و یا ایجاد کنید.

-در زمانهای استرس به احساسات و نیازهای خود توجه کنید. فعالیت‌های سالم داشته باشید. ورزش و خواب منظم داشته باشید و غذای سالم مصرف کنید.

-اخبار همه‌گیری میتواند برای هر کسی ایجاد استرس کند. برای جستجوی اخبار ساعات منظمی را برای خود در نظر بگیرید. به مراجع معتبر اطلاعاتی نظیر سایت سازمان جهانی بهداشت مراجعه کنید و از مرور شایعات پرهیز کنید.

آسیب‌های اجتماعی زنان در همه‌گیری کووید

هنگامی که بخش‌های مختلف یک جامعه با یک بحران بهداشتی مواجه می‌شوند، چرخه‌ای به وجود می‌آید که با تضعیف وضعیت اقتصادی، بهره‌وری را تحت فشار قرار می‌دهد و با افزایش آمار شیوع بیماری‌های مزمن، هزینه مراقبت‌های بهداشتی را بالا می‌برد. این امر به سهم خود فقر را زیاد می‌کند و در نتیجه باعث گسترش بیماری می‌شود. در حال حاضر پاندمی کووید ۱۹ در سراسر جهان این چرخه معیوب موجب شده است که به دنبال آن آسیب‌های اجتماعی و بهداشتی افزایش می‌یابد. فقر بصورت مانعی برای دسترسی اقشار ضعیف و متوسط جامعه به مراقبت‌های بهداشتی-درمانی عمل می‌کند چرا که هزینه درمان بیماری برای این اقشار بسیار سنگین است.

پس از وقوع همه‌گیری کووید ۱۹ در زمستان گذشته، در مدت کوتاهی مشخص شد که میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری در مردان بیشتر است. این واقعیت همچنان به قوه خود باقی است اما، زنان بیش از مردان بار عواقب اجتماعی و اقتصادی ناشی از بیماری را بدوش می‌کشند.

دلیل بیشتر بودن مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در مردان مشخص نیست. اصولاً متوسط طول عمر در مردان کمتر از زنان است و شاید کووید تنها همین اختلاف را بیشتر نشان می‌دهد. تفاوت در شیوع بیماری‌های زمینه‌ای (بیماری‌های قلبی، ریوی، فشار خون، دیابت و ...) و یا تفاوت در اهمیت دادن به علائم بیماری و مراجعه بموقع برای دریافت خدمات بهداشتی درمانی، می‌توانند علت‌های اصلی این اختلاف باشند. با اینحال بر طبق مستندی از سازمان ملل که در آوریل ۲۰۲۰ منتشر شد، پاندمی کووید ۱۹ آسیب پذیری زنان در زمینه‌های اجتماعی اقتصادی و سیاسی را بیشتر تحت تاثیر قرار داده، شکاف بین دو جنس در این زمینه‌ها را عمیق‌تر می‌سازد.

برنامه توسعه سازمان ملل متحد هشدار داده است که همه‌گیری کووید ۱۹ چیزی بیش از یک بحران سلامت است. این همه‌گیری بشدت وضعیت اقتصادی و نیز اجتماعی را تحت تاثیر قرار خواهد داد. قطعاً تاثیرات همه‌گیری از کشوری به کشور دیگر متفاوت خواهد بود ولی در هر حال باعث افزایش فقر و نابرابری در سطح جهانی خواهد شد. زمانی که شوک اقتصادی ناشی از کووید ۱۹ به جامعه وارد شود، زنان بیش از مردان صدمه می‌بینند چرا که بطور کلی زنان درآمد و پس‌انداز کمتری نسبت به مردان دارند. سهم بیشتری از مشاغل ناپایدار مربوط به زنان می‌شود و بالطبع از حمایت‌های شغلی کمتری برخوردارند. در خانواده‌های طلاق، زنان بیش از مردان سرپرستی فرزند را بعهده دارند. مجموع این عوامل باعث می‌شود که زنان بیش از مردان از شوک اقتصادی کووید ۱۹ صدمه بینند.

از طرف دیگر بسته شدن مدارس و فاصله گذاری اجتماعی، باعث افزایش بار کاری زنان در خانه، و کم شدن فرصت اشتغال و درآمدزایی می‌شود. در جوامع در حال توسعه که بیشتر مردم از مشاغل غیررسمی برخوردار هستند وضعیت بدتر است چرا که حمایت‌های شغلی مانند بیمه سلامت، حقوق ایام بیکاری، مرخصی استعلاجی و موارد مشابه وجود ندارد. اگرچه در کل

جهان مشاغل غیر رسمی بیشتر به مردان تعلق دارد (۶۳٪ مردان، ۵۸٪ زنان)، در کشورهای با درآمد پایین سهم بیشتر این مشاغل به زنان تعلق می‌گیرد. به نظر می‌رسد این پاندمی تاثیر عمیقی بر درآمد و اشتغال زنان باقی بگذارد. شکاف درآمد بین دو جنس موضوع دیگری است که زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در کل جهان این اختلاف پرداخت بین زنان و مردان برای شغل مشابه، ۱۶٪ برآورد شده و در برخی کشورهای زنان ۳۵٪ کمتر از مردان در قبال کار مشابه، دستمزد می‌گیرند.

براساس تخمین سازمان جهانی کار^۲ (ILO)، میزان بیکاری تحت تاثیر پاندمی کووید ۱۹، بین ۵٫۳ میلیون تا ۲۴٫۷ میلیون نسبت به میزان پایه (۱۸۸ میلیون در سال ۲۰۱۹) افزایش خواهد داشت. مطالعه سازمان ملل نشان داده که زنان سریعتر از مردان معیشت خود را از دست داده، با احتمال کمتری منبع جایگزین برای درآمد پیدا می‌کنند. در امریکا میزان بیکاری در بین مردان از ۳٫۵ میلیون در ماه فوریه ۲۰۲۰، به ۱۱ میلیون در ماه آوریل رسیده در حالیکه در زنان در دوره زمانی مشابه، از ۲٫۷ میلیون (قبل از کووید ۱۹ این رقم برای زنان کمتر از مردان بوده) به ۱۱٫۵ میلیون رسیده است. این رقم برای مردان و زنان جوان بین ۱۶ تا ۲۹ سال بسیار بدتر بوده، از ۱۱٫۵ در ماه فوریه به ۳۲٫۲ در ماه آوریل رسیده است. بنابر گزارش انستیتو مطالعات مالی انگلیس، احتمال ترک یا از دست دادن شغل در دوران قرنطینه در مادران ۱٫۵ برابر بیشتر از پدران خانواده است.

از سوی دیگر تجربیات قبلی نشان می‌دهد که فقر و نابرابری علاوه بر میزان انتقال بیماری‌های واگیر، مرگ‌ومیر ناشی از آن‌ها را نیز به شدت بالا می‌برد، بدین ترتیب افزایش نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی یک عامل تسریع‌کننده در گسترش ابتلا و افزایش میزان تلفات ناشی از کرونا ویروس محسوب می‌شود. بنابراین می‌توان گفت گسترش کووید ۱۹- و افزایش نابرابری‌ها در جوامع رابطه‌ای متقابل دارد. با توجه به مسائل گفته شده، زنانی که از نظر اقتصادی در شرایط بدتری قرار دارند بیشترین میزان آسیب را خواهند دید.

بر اساس آمارهای اعلام شده از سوی نهادهای حمایتی مانند کمیته امداد و بهزیستی در حال حاضر حدود چهار میلیون زن سرپرست خانوار در محدوده سنی ۱۸ تا ۶۰ سال در کشور وجود دارند که طی ۱۰ سال گذشته تعداد خانواده‌های دارای زن سرپرست خانوار نسبت به مردان ۵۸ درصد افزایش داشته است.

باید توجه داشت که زنان سرپرست خانوار اغلب در بخش‌های غیررسمی اقتصادی فعالیت دارند و از این رو در اوج بحران کرونا رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و در خانه ماندن برای آنها مفهومی نداشت چرا که باید تا پای جان برای تأمین هزینه‌های امرار معاش کودکانشان می‌ایستادند. زنان سرپرست خانوار یکی از اقشار آسیب‌پذیر هستند که روزبه‌روز بر تعدادشان افزوده می‌شود، این گروه به دلیل کمبود خدمات اجتماعی و مشکلات اقتصادی بیش از بقیه زنان نیازمند توجه هستند.

زنانی که سرپرستی یک خانوار را بر عهده دارند اغلب در بخش غیررسمی اقتصاد که معمولاً مشاغلی بی‌ثبات و کم درآمدند مشغول کار هستند، بنابراین مشکلات و بی‌ثباتی‌های اقتصادی بر زندگی آنها صدمه‌های بیشتری وارد می‌کند البته این موضوع در مورد زنان سرپرست خانوار شهری بیشتر صدق می‌کند چرا که زنان سرپرست خانوار روستایی به نظر می‌رسد از همین شغل با دستمزد پایین هم محروم هستند و بنابراین مشکلات بیشتری خواهند داشت.

□ در بحران کرونا خارج شدن از منزل برای همه مردم مشکل‌زا بوده و همچنان هست اما زنان سرپرست خانوار به دلیل مشکلات اقتصادی بیشتر، نسبت به بقیه اقشار جامعه دردسرهای بیشتری دارند به ویژه از این جهت که خارج شدن از منزل نیازمند لوازمی مانند ماسک و دستکش است و تهیه این لوازم این روزها حتی برای افرادی که توانایی مالی دارند مشکل است چه رسد به این افراد که اکثراً در گذران زندگی روزمره خود دچار مشکل هستند.

² (International Labor Organization)