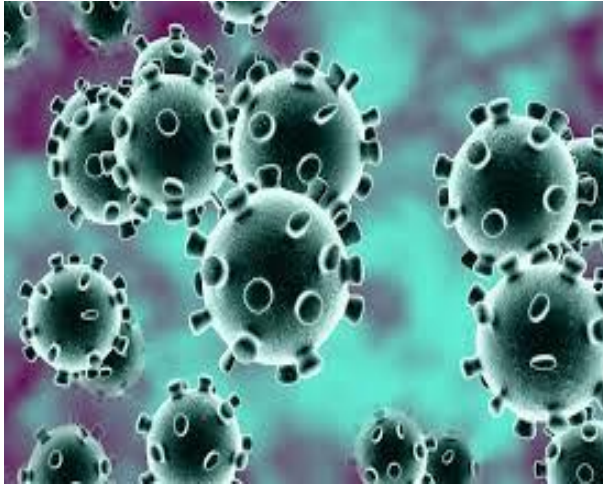




معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹

### اصول ارایه خدمات سلامت میانسالان



اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اردیبهشت ۹۹

## مقدمه

اپیدمی کرونا ویروس در سال ۲۰۱۹ از ووهان چین آغاز در هفته انتهایی سال ۱۳۹۸ حدود ۱۴۰ کشور جهان با این بیماری درگیر شدند به طوریکه از فوریه ۲۰۲۰ پاندمی کرونا ویروس (کووید ۱۹) به عنوان یک اورژانس جهانی توسط WHO اعلام گردید.

در کشور ما نیز اولین موارد بیماری در روز چهارشنبه ۳۰ بهمن ماه ۹۸ در قم شناسایی و اعلام شد و تا کنون موارد درگیری با بیماری و مرگ و میر ناشی از آن در همه استانهای کشور گزارش شده و علیرغم گمانه زنی های مختلف، سرانجام این پاندمی و پایان شرایط کنونی نامعلوم است و به نظر می رسد حتی در شرایط فروکش بیماری ممکن است شاهد اوج و فرودهای دیگری از اپیدمی کووید ۱۹ باشیم.

شدت سرایت ویروس، وجود ناقلین بی علامت بسیار، محدودیت منابع و مشکلاتی که برای انجام اقداماتی از قبیل قرنطینه، فاصله گذاری و... وجود دارد، برنامه ریزی طولانی مدت برای درگیری با ویروس فوق را اجتناب ناپذیر می نماید. این امر در گروه کثیر میانسالان که جمعیت ۳۲ میلیونی ۵۹-۳۰ سال کشور را به خود اختصاص می دهند، اهمیت بسیار دارد.

این مجموعه ملاحظات علمی و اجرایی و تغییرات برنامه سلامت میانسالان در شرایط درگیری با همه گیری بیماری کووید ۱۹ (SARS2) با هدف افزایش دانش و مهارت مدیران برنامه و ارائه دهندگان خدمات و بالمال احاد میانسال جامعه و رفع سردرگمی های دوره بحرانی کنونی را با توجه به شواهد بین المللی، دستورالعملهای کشوری و جمع بندی نظرات اعضای کمیته علمی کشوری سلامت میانسالان مد نظر قرار داده است.

## کلیات:

ویروس COVID19 به عنوان یک ویروس جهش یافته از خانواده کرونا ویروسها، با تظاهراتی از قبیل تب، لرز، گلودرد، سردرد، سرفه های خشک و تنگی نفس ظاهر شده و در مواردی با بیماری بسیار شدید تنفسی و در ۲ تا ۳ درصد از موارد با مرگ همراه بوده است.

ویروس در ابتدا از یک منبع حیوانی در چین به انسان منتقل شده و در حال حاضر انتقال آن انسان به انسان صورت می‌گیرد. به طور معمول، ویروس از طرق زیر منتقل می‌شود:

- تماس نزدیک با افراد مبتلا (در فاصله‌ای کمتر از ۲-۱ متر)
- تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه
- تماس دست‌ها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، چشم‌ها و بینی

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز و به طور شایع‌تری ۳ تا ۷ روز است. باید توجه داشت که این ویروس علاوه بر دوره ی بروز علائم حتی در دوره نهفتگی می‌تواند با درجات کمتری از فرد آلوده‌ی بدون علامت (ناقل)، به فرد سالم منتقل شده و او را نیز آلوده و مبتلا سازد.

یکی از گروه‌های سنی که در معرض ابتلا به کووید ۱۹ می‌باشد، گروه سنی میانسال بخصوص سالهای انتهایی میانسالی است. در این گروه به علت ویژگی‌های خاص آن، لازم است ملاحظات را بر مبنای دستورالعمل‌های ملی ستاد کمیته علمی ستاد کشوری مد نظر قرار داد، که این مجموعه به ملاحظات فوق‌الذکر اختصاص یافته است.

**اصول پیشگیری:** کلیات پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا در دستورالعمل‌های کشوری مختلف تدوین و ابلاغ شده است. اهم مواردی که میانسالان می‌توانند با رعایت و آموزش این نکات به کودکان و نوجوانان در خانه به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش دهند، عبارتند از:

- بطور مکرر دست‌ها را با آب و صابون بمدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه شستشو دهید یا با محلول الکلی ۷۰ درصد ضدعفونی کنید و از تماس دست‌های شسته نشده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند (مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره‌ها، دکمه آسانسور و ...) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰

درجه) بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید. و حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضدعفونی کنید.

- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ خودداری نمایید.
- همچنین عاداتی از قبیل دست دادن و روبوسی با دیگران را کنار بگذارید. هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید و دستمال را پس از استفاده درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. نگهداری گوشت خام، شیر و بسته های محصولات غذایی ضدعفونی نشده باید به صورتی باشد که سبب آلودگی غذاهای پخته شده یا ضد عفونی شده نگردد.
- اگر تب، سرفه، تنگی نفس، گلو درد و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریع به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید. زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید و از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری و در صورت وجود علائم تنفسی مانند سرفه یا عطسه از ماسک استفاده کنید.



## تعاریف بالینی موارد کووید-۱۹ ابلاغ شده توسط کمیته علمی ستاد کشوری

**تعاریف:** تعاریفی که در این دستورالعمل مورد اشاره قرار گرفته اند عبارتند از:

### تماس نزدیک

- تماس بیمارستانی با بیمار، شامل ارائه مستقیم خدمت بالینی کادر بیمارستانی به بیمار محتمل/قطعی کووید-۱۹
- تماس با عضو دیگری از تیم درمانی که خود مبتلا به کووید-۱۹ شده باشد
- فردی از افراد خانواده از بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ مراقبت مستقیم نموده است.
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته ی مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در یک وسیله نقلیه مشترک

### مورد مشکوک

- فرد با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس با یا بدون تب که با عامل اتیولوژیک دیگری قابل توجیه نباشد
- بیمار دارای تب و یا علائم تنفسی (با هر شدتی که باشد) شامل سابقه تماس نزدیک با مورد محتمل/قطعی بیماری کووید-۱۹، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری را داشته باشد و کارکنان بهداشتی-درمانی

### مورد محتمل

- با تظاهرات رادیولوژیک که از نظر متخصص رادیولوژی به شدت مطرح کننده بیماری کووید-۱۹ می باشد (نظیر انفیلتراسیون مولتی لوبولر یک یا دو طرفه خصوصا انفیلتراسیون نواحی پرفرال در CT scan ریه یا رادیوگرافی قفسه صدی و ground glass در CT scan ریه (Clinically confirmed))

- فرد مبتلا به پنومونی (عفونت ریوی) که علیرغم درمان های مناسب ، پاسخ نامناسبی از نظر علائم بیماری داشته و به شکل غیر معمول و سرعت غیرقابل انتظاری وضعیت علائم ظاهری بیماری حادتر و وخیم تر شده یا فوت شود (Clinically confirmed)
- نتیجه آزمایش PCR (ازمایشات ویروسی) از ترشحات تنفسی فرد بعنوان مثبت یا منفی قطعی گزارش نشده است. (inconclusive result)

### مورد قطعی

- فرد با تایید آزمایشگاهی ویروس ناشی از عفونت کووید-۱۹، صرف نظر از آن که علائم و نشانه های بالینی یا ارتباط نزدیک وجود داشته یا نداشته باشد.

### راههای انتقال ویروس :

- ویروس از طریق تماس نزدیک فرد آلوده به فرد دیگری منتقل می شود.
- ویروسها در ترشحات تنفسی فرد مبتلا وجود دارند بنابراین با عطسه و سرفه این قطره های ریز تنفسی تا مدتی در هوا باقی میمانند و در فاصله کمتر از شش قدم یا یک و نیم متر قابل انتقال به فرد دیگر هستند
- ویروس از طریق بزاق یا آب دهان فرد آلوده و مخاطات منتقل میشود
- ویروس از طریق دست زدن به سطوح آلوده و عدم بهداشت صحیح دستها مخصوصا در استفاده مشترک همسران از موبایل ، لب تاپ ، کنترل از راه دور وسایل برقی قابل انتقال است .
- شواهد تا به امروز نشان میدهد که ویروس از مادر باردار آلوده و از طریق جفت و مایع آمنیوتیک به نوزاد منتقل نمی شود و علت ابتلا نوزادان تازه متولد شده هم به علت عدم رعایت بهداشت و عدم رعایت فاصله مناسب مادر یا مراقبین آلوده به ویروس با نوزاد بوده است ،اما همچنان تحقیقات در این زمینه ادامه دارد .
- ویروس از طریق شیر مادر آلوده به کودک منتقل نمی شود و میبایست مادر آلوده یا مبتلا به بیماری قبل و بعد از شیردهی شستشوی دستها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون ، شستشوی لوازم شیردوش و ظروف و استفاده از ماسک در زمان شیردهی مانع انتقال آلودگی به شیرخوار گردد .

- ویروس در مدفوع افراد مبتلا دیده شده است. بنابراین یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی - دهانی باشد که می بایست احتیاط لازم را در مورد بهداشت دستها در این خصوص رعایت کرد .
- آنچه که تا کنون شواهد نشان میدهند، ویروس در مایع منی و ترشحات دستگاه تناسلی زنان وجود ندارد و به همین دلیل تا به امروز بیماری کووید ۱۹ یک بیماری منتقله از طریق آمیزش محسوب نمی شود.

## خدمات سلامت در میانسالان در دوره اپیدمی کرونا ویروس

**اصول ارائه خدمات سلامت میانسالان:** در ارائه خدمات سلامت به میانسالان در مناطقی که

اپیدمی کووید ۱۹ به قوت خود باقی است، لازم است اصول کلی زیر مد نظر قرار گیرد:

- ارائه خدمات مربوط به مراجعه کنندگان مشکوک، محتمل و مبتلای قطعی به کرونا و تشخیص، درمان، ارجاع و پیگیری این افراد و اعضای خانواده آنها نسبت به سایر خدمات سلامت میانسالان در اولویت اصلی است.

- لازم است از هرگونه ارائه خدمات فعال و فراخوان برای مراجعه به واحد ارائه خدمت پرهیز شود.

- در صورت مراجعه گیرندگان خدمت، خدمات مورد نیاز و مورد تقاضای مراجعه کننده با رعایت اصول پیشگیری از انتقال ویروس و بیماری کرونا و رعایت فاصله گذاری اجتماعی ارائه شود.

- پیگیری مراقبت ممتد برای میانسالان مبتلا به بیماریهای مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت، دیس لیپیدمی، از طریق تلفن انجام و در صورت نبودن مشکل حاد یا عدم نیاز به تمدید نسخه، از فراخوان فرد به واحد ارائه خدمت پرهیز شود.

- در هر مراجعه به واحدهای ارائه خدمت و به هر دلیل، ارائه آموزش های پیشگیری از انتقال ویروس و بیماری کرونا از اهمیت ویژه برخوردار است.

- پاسخگویی به سوالات افراد تحت پوشش در زمینه های مختلف سلامت با اتکا به دستورالعملهای کشوری صورت گرفته و از ارائه نظرات شخصی، پاسخ غیر علمی یا غیر دقیق خودداری گردد.

- خود مراقبتی برای بیماریهای مزمن بیش از پیش اهمیت داشته و لازم است انتقال اطلاعات لازم برای خود مراقبتی به این گروه از میانسالان مد نظر قرار گیرد.

- در حد امکان برنامه های آموزشی به صورت مجازی و پاسخ به سوالات به صورت تلفنی صورت گرفته و از ایجاد تجمع در مراکز ارائه خدمات اجتناب گردد.

- در افرادی که مشکوک، محتمل یا مبتلا به کووید ۱۹ نیستند نیز، حساس سازی و آموزشهای مرتبط با پیشگیری از بیماری کرونا که در همین مجموعه آموزشی آمده است، از اولویت ویژه برخوردار است. این آموزشها باید به روش مناسب بدون اینکه افراد نیازمند حضور در مرکز برای دریافت آموزشها باشند، صورت پذیرد.



- توصیه های آموزشی عمومی با استفاده از شبکه های مجازی ، و صدا و سیمای محلی و توزیع بسته های آموزشی به روش مناسب انجام گردد و از برگزاری کلاسهای حضوری دسته جمعی اجتناب گردد.

- امکان انجام برخی آموزشهای گروهی مانند آموزش رابطین سلامت ادارات، داوطلبان سلامت محلات و آموزش میانسالان در محل تجمع میانسالان مانند مراکز کاری، انجمن اولیا و مربیان و... از طریق برگزاری ویدیو کنفرانس یا وبینار فراهم گردد.

-تکثیر مواد آموزشی و تکثیر فیلمهای آموزشی که در اختیار دانشگاهها قرار گرفته است، و توزیع آنها به روش مناسب از جمله شبکه های اجتماعی در گروه هدف اقدام مناسبی است.

- علاوه بر آموزشهای مرتبط با کرونا با توجه به اهمیت تغذیه و فعالیت بدنی در دوران شیوع کرونا، توصیه های آموزشی بر اساس بسته حاضر برای بهبود وضعیت تغذیه و پرهیز از زندگی بی تحرک، بدون نیاز به حضور مراجعه کننده در مرکز ارایه خدمت صورت گیرد.

- این دوره فرصت مناسبی است که خود مراقبتی برای توانمند سازی احاد میانسالانی که به دلایلی غیر از کرونا، خودشان به مراکز بهداشتی مراجعه کرده اند، انجام شود.

- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن و افراد پرخطر از نظر احتمال حمله قلبی عروقی که از قبل اطلاعات آنها به عنوان افراد پرخطر یا مبتلا ثبت شده است، مورد پیگیری تلفنی قرار گرفته و در صورت عدم توانایی بیمار به انجام خود مراقبتی یا نیاز به تمدید یا تغییر دارو یا نیاز به آزمایش یا وجود مشکلات اورژانس، امکان ارایه حضوری خدمات مراقبت ممتد، با رعایت احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از عفونت و بیماری کووید ۱۹ فراهم گردد.

- کما کان افرادی از گروه فوق که در تماس نزدیک با فرد مبتلا یا مشکوک به ابتلا یا محتمل به ابتلا به کووید ۱۹ می باشند، طبق پروتکل مربوطه، خدمات ویژه کرونا را با توجه به بیماری زمینه ای دریافت نمایند.

**خدمات سلامت روان:** خدمات سلامت روان در این دوره شامل آموزش برای رفع استرسهای مربوط به کرونا، ارائه خدمات پیشگیرانه شامل آموزش و غربالگری و ارائه خدمات اورژانس روانپزشکی می باشد. با توجه به استرسهای مرتبط با شیوع کرونا در خانواده ها، بسته های آموزشی دفتر سلامت روانی اجتماعی مد نظر قرار گرفته و غربالگری سلامت روان بخصوص در افراد دارای علائم نگرانی و تنش زیاد، یا سابقه بیماری روانپزشکی مانند اختلالات خلقی و اختلالات اضطرابی یا دارای سابقه مصرف الکل و مواد مخدر، همچنین گروههای آسیب پذیری

مانند زنان بی سرپرست، بد سرپرست و خود سرپرست، برای مراجعه کنندگانی که خودشان در این دوره مراجعه نموده اند، صورت گیرد تا اقدامات به موقع از جمله ارجاع به کارشناس سلامت روان برای آنان انجام شود. همچنین بسته خدمات سلامت روان ابلاغی دفتر سلامت روانی اجتماعی در خصوص خدمات اورژانس روانپزشکی مد نظر قرار گیرد.

**خدمات سلامت زنان میانسال :** به کلیه زنان میانسالی که خودشان به مرکز ارایه خدمت مراجعه کرده اند، توصیه های آموزشی مربوط به پیشگیری از انتقال عفونت ویروس کرونا در روابط زناشویی و جنسی متناسب با بسته حاضر ارائه شده و حساس سازی لازم صورت گیرد.

- سایر خدمات مامایی سلامت زنان میانسال با رعایت اصول احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از انتقال عفونت و بیماری کووید ۱۹ به افراد زیر محدود گردد:

۱. مراجعینی که مشکل یا شکایت یا علامتی در حیطه مامایی دارند.
۲. مراجعینی که از گروههای پرخطر برای بیماریهای زنان مانند سرطان پستان، سرطان سرویکس یا عفونتهای آمیزی محسوب می شوند.
۳. مراجعینی که خودشان متقاضی دریافت خدمت خاصی هستند و برای انجام آن رضایت دارند .

**خدمات سرطانهای زنان:** غربالگری همه بیماران از جمله اقداماتی مانند معاینه پستان، ماموگرافی و پاپ اسمیر به تاخیر انداخته شود. در مواردی که نیاز به پیگیری های مجدد بیمار وجود دارد نیز زمان مراجعه تا اطلاع بعدی به مراجعه کننده به تاخیر بیفتد. در صورتی که اقدامات پاراکلینیک قبلا انجام شده و لازم است توسط پزشک رویت گردد، ارسال نتایج به صورت مجازی انجام شود و نتیجه بررسی به مراجعه کننده به صورت مجازی اعلام گردد.

به افراد مبتلا به سرطان باید در خصوص علائم کرونا آموزش داده شده و تاکید گردد در صورت پیدایش هر کدام از علائم به صورت تلفنی پیگیری کنند. تشخیص لزوم انجام اقداماتی مانند جراحی در شرایط کرونا با پزشک متخصص است. افراد دارای سرطان تازه تشخیص داده شده باید برای پیگیری اقدامات ضروری و تصمیم گیری های لازم با پزشک متخصص خود تماس تلفنی گرفته و کسب تکلیف کنند.

## بیماری های مزمن در میانسالان و عفونت کووید ۱۹: با توجه به اینکه درصد کثیری از

افراد میانسال دارای بیماریهای مزمن زمینه ای غیرواگیر مانند انواع سرطانها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماریهای سیستم عصبی، و ... نیز هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیاز مند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

در میانسالان و سالمندانی که بیماری دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی دارند مرگ ناشی از این بیماری افزایش می یابد. گزارشات اولیه نشان می دهد افرادی که عامل خطر یا بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، دیابت و بیماری قلبی عروقی دارند، بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری هستند.

بیماری های ویروسی وضعیت کنترل شده بیماری زمینه ای قلبی را ناپایدار می سازند. این بیماری به دلیل ایجاد عفونت ریوی (پنومونی یا ذات الریه) و التهاب عمومی بدن و افزایش نیاز به اکسیژن قلب را تحت تاثیر قرار می دهد. در این شرایط به قلب بیمار فشار بیشتری وارد می شود. بنابراین لازم است بیماران قلبی عروقی، مغزی عروقی، فشارخون بالا و مبتلایان به دیابت برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا و عوارض جبران ناپذیر آن، دو چندان احتیاط کنند و موارد زیر را رعایت کنند:

۱- اگر فرد میانسال در خانواده به دلیل ابتلا به یک بیماری مزمن مثلا فشار خون بالا، دیابت یا بیماریهای دیگر دارو مصرف می کند، لازم است داروهای مورد نیاز را به اندازه کافی تهیه کند تا از مراجعات مکرر برای خرید دارو و تامین آن بی نیاز باشد. همچنین داروهای معمولی مانند تب بر، مسکن، مکملهایی مانند ویتامین د به مقدار کافی برای اعضای خانواده موجود باشد، بخصوص آنکه ممکن است به علت علائم خفیف ناشی از بیماری کرونا به توصیه پزشک مجبور به استراحت در منزل باشند. مصرف به موقع داروها از جمله استاتین ها، آسپیرین و سایر داروهای مصرفی مانند متوپرولول، کاپتوپریل مهم است و مشورت با پزشک معالج حتی المقدور غیر حضوری صورت گیرد .

۲- خود مراقبتی در بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن از جمله دیابت بسیار مهم است. توجه به خود مراقبتی در زمینه تغذیه، فعالیت بدنی و پرهیز از رفتارهای ناسالم بیش از هر زمان دیگری ضرورت دارد. افراد مبتلا به بیماریهایی که نیازمند مراجعه مکرر برای کنترل بیماری خود هستند باید مهارتهای خود مراقبتی مانند اندازه گیری فشارخون، کار با گلوکومتر و کنترل دقیق قند خون در خانه، تزریق انسولین و... را فراگیرند تا از مراجعات غیر ضروری به مراکز درمانی درگیر با ویروس کرونا اجتناب نمایند. همچنین ضمن اجرای دستورالعمل کشوری مراقبت در مقابل ویروس کرونا، رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف منظم داروهای دیابت با نظر پزشک درمانگر، مراقبت پای دیابتی و ...، در صورت وجود مشکل تماس تلفنی با مرکز ارائه خدمت مد نظر قرار گرفته و از مراجعه غیر اورژانس به مراکز درمانی خودداری نمایند.

۳- بیماران دیابتی و قلبی در صورت ابتلا به کرونا و نیاز به بستری در بیمارستان به علت ابتلا به کرونا، با ریسک بالا در نظر گرفته می شوند و با توجه به نیاز به اقدامات تشخیصی مختلف در سیر بیماری و تداخلات دارویی، درمان ها از جمله در مان های خوراکی کنترل قند خون به داروی تزریقی انسولین زیر نظر پزشک درمانگر تغییر می کند.

۴- توصیه های بهداشتی عمومی پیشگیری از کرونا مانند شست و شوی دست ها بعد از تماس با افراد آلوده یا سطوح آلوده، عدم حضور در اجتماعات (حتی برای تهیه ارزاق روزانه از افراد دیگر کمک گرفته شود)، عدم تماس با بیماران، اجتناب از دست دادن و روبوسی، اجتناب از تماس دست های آلوده با صورت، چشم و دهان، پرهیز از تماس با حیوانات خانگی، عدم استفاده از لوازم شخصی دیگران، خودداری از تماس با سطوح آلوده و ضد عفونی کردن سطوح آلوده، در این گروه از اهمیت بسیاری برخوردار است و هیچیک از این موارد نباید نقض گردد.

۵- تغذیه مناسب و صحیح: مصرف سبزیجات تازه، لبنیات، پروتئین، حبوبات، غلات با استفاده از هرم غذایی و فعالیت بدنی کافی در برنامه روزانه مورد توجه قرار گیرد و از مصرف غذاهای نیم پز (غذاها باید کاملاً پخت شود) و غذاهای آماده، قهوه خود داری گردد.

۶- خودداری از تردد های غیر ضروری درون و برون شهری خصوصاً "مناطق مشکوک و آلوده مگر در صورت نیاز به مراجعه به پزشک الزامیست.

۷- دریافت واکسن آنفلوانزا و پنومونی در این گروه از افراد بخصوص در سالهای انتهایی میانسالی ضرورت دارد.

۸- کلید پیشگیری از بروز عوارض بیماریهای مزمن در دیابت ، کنترل و تنظیم صحیح قند خون و کلید پیشگیری از عوارض فشارخون بالا کنترل منظم و تنظیم عدد فشارخون است . به این منظور تصحیح رژیم غذایی ، ورزش ، عدم استفاده از سیگار اهمیت دارد. همچنین اندازه گیری منظم و همه روزه قندخون در صورت دیابت و اندازه گیری فشارخون در صورت فشارخون بالا و گزارش موارد بالا به پزشک مهم است. اگر با دارو ، قند خون یا فشارخون بیمار به میزان مورد نظر نمی رسد، باید حتماً با پزشک درمیان گذاشته شود . ممکن است نیاز به تغییر رژیم غذایی و شیوه ی زندگی، تغییر دوز دارو یا تغییر نوع دارو داشته باشید.

۹- آموزش علائم هشدار و اورژانسهای پزشکی مرتبط با بیماریهای مزمن غیر واگیر که می تواند زندگی بیمار را تهدید و مراجعه به مراکز درمانی حتی در دوره اپیدمی کرونا را اجتناب ناپذیر نماید، اهمیت دارد.

### **علائم هشدار و اورژانس عبارتند از :**

حمله ی قلبی: احساس ناراحتی در قفسه ی سینه حالتی مانند احساس فشار یا فشرده شدن قفسه ی سینه ، احساس سیری بسیار شدید یا درد در مرکز قفسه ی سینه که برای مدت کوتاهی باقی می ماند یا برطرف شده و مجدداً بر می گردد، درد در هر جای دیگر مانند پشت ، فک ، معده یا گردن، یا درد در یک یا هر دو بازو، تنگی نفس، تهوع یا احساس سبکی سر

سکته مغزی: بی حسی ناگهانی یا ضعف در صورت ، بازو یا پا بخصوص اگر در یک طرف بدن اتفاق افتد، احساس گیجی ، سردرگمی و مغشوشی، مشکل در راه رفتن، تکلم و فقدان هماهنگی، سردرد شدید بدون علت ظاهری

بیماری کلیوی: معمولاً بیمار متوجه ی علایم بیماری کلیوی نمی شود تا اینکه بیماری به مراحل پیشرفته ی خود می رسد، بهر حال چنانچه هر یک از علایم زیر مشاهده شود، با ید به پزشک اطلاع داده شود: تورم در قوزک پا یا پا، گرفتگی ، تکرار ادرار بخصوص درشب، کاهش نیاز به انسولین، تهوع یا استفراغ، ضعف یا زردی، خارش

نوروپاتی دیابتی، پای دیابتی: افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر تخریب عصب یا نوروپاتی دیابتی به دلیل بالا بودن قندخون و عدم کنترل طولانی مدت بیماری هستند. تخریب عصب به دلیل دیابت نوع ۲ می تواند حس لامسه را در پاها ضعیف کرده یا از بین ببرد و موجب افزایش احتمال جراحی و عفونت در پاها شود. فرد دیابتی ممکن است هیچ احساسی از ایجاد تاول یا بریدگی در پاهای خود نداشته باشد بنابراین باید بطور منظم و روزانه پاهای خود را بررسی و معاینه کند زیرا در صورت ایجاد جراحی ممکن است درمدت زمان کوتاهی زخم عفونی شود. عدم درمان بموقع زخم ها می تواند به گانگرن و نهایتاً قطع عضو بیانجامد.

مشکلات چشمی: دیابت نوع ۲ موجب افزایش خطر چندین بیماری چشمی در بیماران می شود که شامل رتینوپاتی دیابتی (تخریب عروق خونی درشبکیه )، گلوکوما و کاتاراکت یا آب مروارید است. چنانچه این بیماریها درمان نشده باقی بمانند فرد بینایی خود را از دست میدهد. بیمار با دیدن علایم زیر باید به پزشک اطلاع بدهد: تاری دید که برای پیش از دو روز ادامه داشته باشد، از دست دادن ناگهانی بینایی در یک یا هر دو چشم، دیدن نقطه های شناور ، سیاه یا طوسی، تار عنکبوت یا نوارهایی که با حرکت چشمانتان حرکت می کنند، حس دیدن نور شدید یا فلش مانند، درد یا فشار دریک یا هر دو چشم، افزایش زیاد قند خون، تکرر ادرار، تشنگی بسیار شدید، خستگی و ضعف شدید، گرسنگی شدید حتی بعد از خوردن غذا

**خدمات سلامت قلب و عروق و بیماریهای غیرواگیر:** به طور کلی با توجه به اینکه این خدمات در گام اول دوره شیوع کووید ۱۹ عمدتاً از راه دور انجام شده، لازم است در مناطق کم خطر ارایه این خدمات به افراد زیر در دستور کار قرار گیرد:

۱. بیماران مبتلا به هر یک از بیماریهای مزمن غیرواگیر مانند دیابت، فشارخون بالا، دیس لیپیدمی مورد پیگیری تلفنی قرار گرفته و در صورت عدم توانایی بیمار به انجام خود مراقبتی یا نیاز به تمديد یا تغيير دارو یا نیاز به آزمایش یا وجود مشکلات اورژانس و وجود علائم هشدار ذکر شده در صفحات بعد ، برای مراقبت ممتد فراخوان شده و به دقت و با رعایت اصول احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از کرونا و اطمینان بخشی به بیماران در خصوص فراهم کردن شرایط ایمن برای آنان بر اساس پروتکل دفتر مدیریت بیماریهای غیر واگیر مورد مراقبت قرار گیرند.

۲. در صورت وجود مشکل یا شکایت یا تقاضا برای خدمت خاص از جمله غربالگری، خدمات مربوطه با رضایت بیمار و با رعایت اصول احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از عفونت کرونا انجام گیرد.