



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی آستان قدس

اطلاعیه شماره ۶۶

۱- توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای سالمندان در ایام ماه مبارک رمضان:

- قدرت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر بیماری ها با افزایش سن و سالمندی کاهش می یابد. بنابراین سالمندان اگر روزه می گیرند باید بیش از پیش مراقب سلامت خود باشند.
- به منظور پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ لازم است سالمندان سالم برای روزه گرفتن ضمن رعایت موارد زیر با پزشک نیز مشورت نمایند:

- کم آبی و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه، از حال رفتن و سقوط شود که برای سالمندان خطر آفرین است. علاوه بر آن کم آبی بدن، خشکی دهان و گلو زمینه را برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹ فراهم می کند. بنابراین باید به توصیه های مربوط به پیشگیری از افت قند خون و کاهش مایعات بدن که در اطلاعیه های قبلی آمده است بیشتر توجه شود.
- سالمندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می برند لذا مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن آب و چای کم رنگ در فاصله افطار تا سحر مفید است و می تواند تعادل آب و مواد معدنی را نیز برقرار کند.
- سالمندان دارای بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، بیماری قلبی عروقی، سرطان ها و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلا به کووید ۱۹ هستند. بنابراین توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کرده و به توصیه های پزشک عمل کنند.

۲- شماره تلفن ستاد هدایت دانشگاه که به صورت ۲۴ ساعته آماده دریافت گزارشات می باشد:
۰۲۴۳۳۱۳۵۱۲۴

۳- جهت ثبت اطلاعات و بررسی از نظر ابتلا به کورونا ویروس به سامانه خوداظهاری به آدرس salamat.gov.ir مراجعه نمایید.

۴- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۰۱۹۰ تماس بگیرید.

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه