



**Tehran University
of Medical
Sciences (TUMS)**

پاسخ به پرسش های رایج در خصوص ورزش به هنگام شیوع اپیدمی
کروناویروس
گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

آیا فعالیت فیزیکی بر سیستم ایمنی و احتمال ابتلا به بیماری های تنفسی ویروسی اثر میگذارد؟

- در بین بررسی انجام فعالیت های ورزشی با شدت های مختلف، مطالعات نشان داده است که فعالیت فیزیکی با **شدت متوسط** اثرات مثبتی بر پاسخ های سیستم ایمنی در برابر عفونت های تنفسی ویروسی دارد. افزایش نوتروفیل ها و سلول های کشنده طبیعی ، افزایش ایمونوگلوبولین آ در بزاق علت این ایمنی و کاهش التهاب میباشد.



آیا فعالیت فیزیکی بر سیستم ایمنی و احتمال ابتلا به بیماری های تنفسی ویروسی اثر میگذارد؟

- در بین افرادی که در زندگی روزمره، سطوح متوسط فعالیت فیزیکی را انجام میدهند، ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش در عفونت های تنفسی فوقانی گزارش شده است.



آیا فعالیت فیزیکی بر سیستم ایمنی و احتمال ابتلای به بیماری های تنفسی ویروسی اثر میگذارد؟

- متخصصین پزشکی ورزشی یک رابطه به شکل حرف L را میان فعالیت فیزیکی و عفونت های تنفسی ویروسی را نشان داده اند. در حالیکه ورزش با شدت متوسط باعث تقویت سیستم ایمنی میشود، **ورزش با شدت بالا و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی تا چند ساعت پس از ورزش و افزایش خطر عفونت میشود.**



آیا در زمان اپیدمی، ورزش برای افراد سالم و بی علامت مفید است؟ احتیاطات صحیح چیست؟

- ورزش با شدت متوسط در افراد بدون علامت سودمند است. فعالیت ورزشی باید در محیط اختصاصی، محیط روباز، منزل و حتما دور از جمعیت، با اجتناب از تماس با سطوح (وسایل ورزشی بوستان ها، صندلی پارک ها و ..) و رعایت فاصله ۱-۲ متر از دیگران انجام شود. این برنامه ورزشی باید شامل ترکیب ورزش هوازی، قدرتی، کششی و تعادلی باشد.



آیا در زمان اپیدمی، ورزش برای افراد سالم و بی علامت مفید است؟ احتیاطات صحیح چیست؟

• ورزش شدید در باشگاه ها و سالن های ورزشی شلوغ و فضای بسته در این روزها دارای مضراتی بیشتر از فواید آن است و این روزها باید پرهیز شود.



ورزش در افراد دارای علایم سرماخوردگی

- در این مورد «قانون گردن» صدق میکند. اگر علایم و نشانه های بیمار محدود به بالای گردن بود (عطسه، آبریزش و با گلودرد) از بیمار خواسته میشود نرم دوی ملایم را بمدت ۱۰ دقیقه انجام دهد. اگر افزایش علایم داشت، باید از فعالیت فیزیکی تا بهبودی کامل منع شود. و اگر تغییری در علایم نداشت مجاز به انجام فعالیت ورزشی سبک تا متوسط میباشد

ورزش در افراد دارای علایم سرماخوردگی

- اگر **علایم پایین تر از گردن** (تب ، درد عضلانی ، لرز ، علایم گوارشی) میباشد **انجام فعالیت فیزیکی تا بهبودی کامل ممنوع** است.



**Tehran University
of Medical
Sciences (TUMS)**

**گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی
تهران**