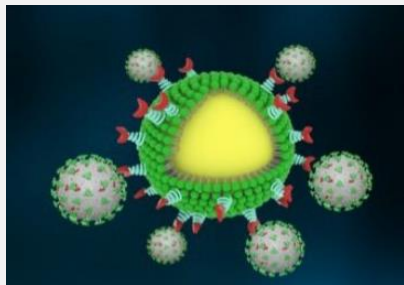


کشف مهم دانشمندان درباره کرونا

بر اساس گزارشی از مایو کلینیک که یکی از معتبرترین مراکز و دانشگاه‌های علوم پزشکی جهان به شمار می‌رود، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم روزانه قادر به ایمن‌سازی بدن در برابر ابتلا به نوع شدید کووید-۱۹ و به دنبال آن کاهش احتمال بستری شدن در بیمارستان است.



بر اساس گزارشی از مایو کلینیک که یکی از معتبرترین مراکز و دانشگاه‌های علوم پزشکی جهان به شمار می‌رود، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم روزانه قادر به ایمن‌سازی بدن در برابر ابتلا به نوع شدید کووید-۱۹ و به دنبال آن کاهش احتمال بستری شدن در بیمارستان است.

به گزارش ایسنا، عصر ایران در ادامه نوشت: «اخیرا مطالعه ای توسط مجله پزشکی - ورزشی انگلیس به چاپ رسیده است که در آن ابعاد متفاوت همین موضوع مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهش به صورت مشترک و با همکاری تعدادی از دانشمندان آمریکایی به انجام رسیده است. طبق یافته های مطالعه می توان به این نتیجه رسید: «آن دسته از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که قبل از ابتلا، به طور منظم ورزش می کردند، با پایین ترین احتمال بستری در بیمارستان و بخش مراقبت های ویژه و همین طور فوت رو به رو بودند.»

در این پژوهش از داده های تقریبا ۵۰ هزار نفر بیمار بزرگسال در کالیفرنیا که از ژانویه سال ۲۰۲۰ تا پایان اکتبر همین سال مبتلا به کووید-۱۹ شده بودند، استفاده شد.

به منظور اندازه گیری نسبتا دقیق سطح فعالیت، محققان از هر بیمار خواستند که گزارشی از زمان ورزش خود طی بازه یک هفته ارائه دهد. سپس تیم مطالعاتی فعالیت بدنی هفتگی را با پاسخ بدن هر یک از بیماران به کووید-۱۹ تجزیه و تحلیل کرد. در ادامه مشخص شد که بیماران غیر فعال (فعالیت بدنی کمتر از ۱۰ دقیقه در هفته) با خطر بستری، پذیرش در بخش مراقبت های ویژه و مرگ و میر بالاتری در مقایسه با بیماران فعال (حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هفتگی) مواجه هستند.

حتی پس از کنترل متغیرهای اثرگذار دیگری مانند چاقی و مصرف سیگار در تجزیه و تحلیل داده ها نیز دیده شد که عدم تحرک به طرز قوی تری با افزایش احتمال بستری در بیمارستان، بستری در بخش مراقبت های ویژه و مرگ در ارتباط است. در این میان وضعیت بیمارانی که فعالیت بدنی متوسط داشتند، به مراتب از گروه بی تحرک ها بهتر بود.

دکتر رابرت ای. سالیس، پزشک خانواده و پزشکی ورزشی، توضیح می دهد: «برای آن که بتوانیم بدون استفاده از مکمل های غذایی و دارویی ایمنی بدن خود را در برابر کووید شدید یا تهدیدکننده حیات بالا ببریم، ورزش منظم و فعالیت بدنی روزانه از هر روشی بهتر خواهد بود.»

به گفته سالیس بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه و حداکثر ۳۰۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ الی ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید هوازی داشته باشند. به نظر می رسد که این میزان تحرک فیزیکی برای کاهش ریسک بستری در بیمارستان به دنبال ابتلا به کووید-۱۹ کفایت کند.

البته به کسانی که به پیاده روی علاقه مند هستند نیز پیروی از یک روتین ۳۰ دقیقه ای روزانه به صورت منظم و برای ۵ روز در هفته توصیه می شود. این عادت پسندیده نه تنها از انواع شدت یافته کووید-۱۹ پیشگیری خواهد کرد، بلکه می تواند در کاهش احتمال ابتلا و درمان شمار زیادی از بیماری های دیگر هم موثر واقع شود.

پژوهش دیگری در ماه ژوئن سال ۲۰۲۰ توسط موسسه ملی سلامت (یکی از شاخه های وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا) منتشر شد که ورزش منظم را به افزایش پاسخ سیستم ایمنی بدن مرتبط می دانست.

همچنین در مطالعه ای مربوط به ماه مارس سال ۲۰۲۰ می خوانیم که شدت ورزش هم در عدم ابتلا به انواع خطرناک کووید-۱۹ تعیین کننده است. برای مثال پیاده روی تند، ۴ برابر بیشتر از پیاده روی کند، احتمال ابتلا به کرونا را کاهش می دهد. در این پژوهش بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال انگلیسی با رده سنی میانسال شرکت داشتند. اطلاعات کامل این بررسی علمی در وبگاه خبری ساینس دیلی منتشر شده است.

یکی از محققان و استادان تربیت بدنی دانشگاه لستر می گوید: ما پیشتر می دانستیم که چاقی و ضعف بدنی از فاکتورهای

تأثیرگذار اصلی در بروز عوارض جدی ناشی از کووید-۱۹ هستند اما این نخستین مطالعه ای است که نشان می دهد حتی سرعت پیاده روی و در واقع شدت تحرک بدنی نیز بر کاهش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ موثر خواهد بود. بله درست است اگر می خواهید بدن خود را علیه این پاندمی بیمه کنید، ورزش منظم مانند پیاده روی با سرعت بالا بهترین گزینه محسوب می شود!

توجه پایانی: ورزش و پیاده روی، ریسک کرونا را صفر نمی کند بلکه احتمال ابتلا را کاهش می دهد یا در صورت ابتلا از شدت آن می کاهد و احتمال مرگ را کاهش می دهد.