



پیاده‌روی سریع برای پیشگیری از سرماخوردگی

کلید مصون ماندن از سرماخوردگی در طول ماه‌های سرد سال، ممکن است تنها ورزش مرتب باشد...

کلید مصون ماندن از سرماخوردگی در طول ماه‌های سرد سال، ممکن است تنها ورزش مرتب باشد. به گزارش هلت‌دی نیوز دیوید نیمن، عضو کالج پزشکی ورزشی آمریکا می‌گوید بررسی‌ها نشان داده‌اند که افرادی که دست کم 45 دقیقه چهار بار یا بیشتر در هفته ورزش می‌کنند، 25 تا 50 درصد کمتر به علت بیماری از رفتن به سر کار باز می‌مانند. نیمن گفت: "این کاهش در میزان بیماری بسیار بیشتر از هر مقداری است که یک دارو یا قرص می‌تواند ایجاد کند." "تنها لازم است یک جفت کفش پیاده‌روی بخرید و به پیاده‌روی بپردازید تا مصون ماندن شما از سرماخوردگی یکی از بیماری‌های شایع زمستان کمک شود."

اما اگر از قبل سرما خورده باشید، چه باید کرد. نیمن این پیشنهادات را برای شما دارد: اگر علائم سرماخوردگی تنها در سرتان است، و به سینه‌تان نریخته است، می‌تواند به ورزش‌تان ادامه دهید. به خودتان بیش از حد فشار نیاورید. این امر به معنای آن است که ندوید: تنها پیاده‌روی کنید. بررسی‌ها نشان داده‌اند که ورزش ملایم برای سرماخوردگی بد باشد. اگر علائم‌تان بیشتر از حد آبریزش بینی است، در تخت‌خواب بمانید. این توصیه برای مواردی است که سرماخوردگی به سینه‌تان ریخته است، بدن درد شدید دارید، و یا تب دارید. بزرگ‌شدن غدد لنفاوی هم مشکل جدی‌تری را نشان می‌دهد و بهتر است استراحت کنید. به جز موارد سرماخوردگی خفیف، در دوران بهبودی از بیماری هم بهتر است ورزش را کنار بگذارید. پیش از شروع دوباره ورزش یکی دو هفته استراحت کنید. و بالاخره آخرین توصیه اینکه پیش از زدن واکسن آنفلوآنزا ورزش کنید، زیرا پژوهش‌ها نشان داده است که فعالیت جسمی در درازمدت ایمنی شما را تقویت خواهد کرد.