

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

آیا بیماری کرونا مانع از ورزش کردن می شود؟



به منظور پیش‌گیری موثرتر در برابر ابتلا به ویروس کرونا (corona) ، تمام نکات لازم بهداشتی را که از طرف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ابلاغ شده است، به دقت اجرا کنید.

برای مبارزه با گسترش کرونا (corona) در ورزش رعایت موردهای زیر ضروری است:

- ۱- خودداری از حضور غیر ضروری در مکان های پرتردد و پرجمعیت
- ۲- شست و شوی مکرر دست ها با آب و صابون
- ۳- خودداری از دست دادن و روبوسی
- ۴- رعایت حریم ایمن ۱,۵ تا ۲ متری با دیگر اشخاص در تجمعات، مانند زمان حضور در ورزشگاه
- ۵- استفاده از محلول های ضدعفونی در محل ورزش و کار برای تمیز کردن دست ها و سطوح وسیله ها
- ۶- مراجعه به پزشک در صورت وجود علایمی مثل سرفه، گلودرد، نفس تنگی ، تب و مشکلات گوارشی
- ۷- استفاده از ماسک های استاندارد و معاوضه آن براساس دستورالعمل های مربوطه برای افرادی که مریض شده اند یا از مریض نگهداری می کنند.



بیماری کرونا مانع از ورزش کردن

آیا ورزش کردن در طول بیماری کرونا (corona) خوب است یا بد؟

چه زمانی ورزش توصیه نمی شود؟

با وجود علائمی مانند سرما خوردگی کم یا گوش درد میتوانید بدون خطر به تمرین های ورزشی خویش ادامه دهید، ولی ورزش کردن در شرایط زیر سفارش نمی شود.

۱. داشتن تب

زمانی که تب دارید، دمای بدن شما بالاتر از حالت معمولی است. متوسط دمای بدن در شرایط معمولی باید ۳۷ درجه باشد. تب امکان دارد علل زیادی داشته باشد ولی معمولاً بر اثر عفونت های ویروسی یا باکتریایی ایجاد می شود. تب امکان دارد اثرات ناخوشایندی مانند ضعف، کم آبی، درد عضلانی و کاهش اشتها را به دنبال داشته باشد.

ورزش کردن زمانی که تب دارید، کم بود آب بدن را تشدید می کند و میتواند سبب وخیم تر شدن تب شود.

علاوه بر این، تب باعث کاهش قدرت و توانایی عضلات می شود سرانجام دقت و هماهنگی آن ها را کاهش داده و احتمال آسیب دیدگی تان افزایش می یابد. همین علل سبب میشوند که ورزش کردن زمانی که تب دارید، مخرب باشد. بهتر است که در چنین شرایطی، استراحت کنید و باشگاه رفتن یا تمرین های ورزشی را تعطیل کنید.



۲. سرفه ی پی در پی یا خلط دار

سرفه یکی از پاسخ های طبیعی بدن به هرگونه تحریک یا وارد شدن جسم خارجی به مجرای تنفس است که به حفظ سلامتی بدن کمک می کند. با وجود این، سرفه های مکرر ممکن است یکی از علائم عفونت دستگاه تنفسی باشد. مثلاً بیماری هایی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و حتی التهاب ریه، ممکن است عامل ایجاد سرفه های مکرر باشند. سرفه های مکرر، علائمی هستند که نشان می دهند به استراحت نیاز دارید و باید تمرینات ورزشی را متوقف کنید.

البته سرفه خشک و اندک، مانع شما برای ادامه ی تمرین های نیستند ولی چنانچه مداوم یا همراه با خلط باشند، باید تمرین های خویش را قطع کنید.

سرفه های مکرر، مانع از این میشوند که نفس عمیق بکشید به ویژه زمانیکه ضربان قلب تان در جریان تمرین بالا رفته و به اکسیژن بیشتری احتیاج دارید. این وضعیت سبب ایجاد نفس تنگی می شود و سریعتر شما را خسته می کند. سرفه ی همراه با خلط، امکان دارد یکی از علائم بیماری های عفونی یا دیگر مشکلات پزشکی باشد که نیازمند استراحت و مراجعه به پزشک است.

۳. بیماری التهاب معده و روده

بیماری هایی که بر دستگاه گوارش تأثیر می گذارند، به عنوان مثال بیماری التهاب معده و روده، میتوانند علائم بسیار جدی و شدیدی داشته باشند و مریض را چند روزی از تمرین های ورزشی دور کنند. حالت تهوع، استفراغ، اسهال، تب، درد شکمی و کاهش اشتها، علائم شایع این بیماری هستند.

اسهال و استفراغ باعث کاهش آب بدن میشوند که فعالیت های فیزیکی آن را تشدید می کند.

یکی از علائم شایع این بیماریها، حس ضعف است که احتمال آسیب دیدگی را در جریان تمرین افزایش می دهد. همچنین، بسیاری از بیماری های مربوط به دستگاه گوارش، شدیداً واگیردار هستند و به آسانی به افراد دیگر منتقل می شوند. با وجود این چنانچه میخواهید فعالیت بدنی داشته باشید، تمرین های کششی سبک و یوگا در خانه، بهترین انتخاب است.



۴. کرونا و آنفولانزا

کرونا و آنفولانزا یک بیماری واگیردار است که به سیستم تنفسی آسیب می‌رساند. آنفولانزا علایمی مانند تب و لرز، گلودرد، درد عضلانی، خستگی، سردرد، سرفه و گرفتگی بینی ایجاد می‌کند. آنفولانزا امکان دارد خفیف یا شدید باشد و میزان شدت آن به سطح عفونت بستگی دارد. در موردهای بسیار حاد، حتی منجر به مرگ بیمار می‌شود.

همه‌ی مبتلایان به آنفولانزا، تب را تجربه نمی‌کنند ولی آنهایی که دچار تب میشوند، در معرض خطر کم بود آب بدن قرار دارند و در این وضعیت، ورزش کردن تنها وضعیت را بدتر می‌کند. اکثر اشخاص در کم‌تر از دو هفته بهبود می‌یابند ولی تمرین‌های ورزشی در حین اوج بیماری، مدت بیماری را افزایش می‌دهد و بهبودی را به تاخیر می‌اندازد.

انجام فعالیت‌های شدید ورزشی در طول بیماری، پاسخ‌های سیستم ایمنی بدن را به طور موقت، متوقف می‌کند. همچنین، کرونا (corona) و آنفولانزا یکی از بیماری‌های شدیداً واگیردار است و به آسانی با عطسه، سرفه یا حتی ترشحات دهان موقع حرف زدن، جابجا می‌شوند.

در صورتی که به بیماری کرونا و آنفولانزا مبتلا شده‌اید بهتر است که تمرین را چند روزی قطع کنید و در خانه استراحت کنید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی