

نقش ورزش در بهبود سیستم ایمنی و بیماری همه گیر کرونا (COVID-19): یک مقاله مروری

پریسا باقری^{۱*}

۱- دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشکده پزشکی حضرت علی بن ابی طالب، یزد، ایران

پریسا باقری: parisa.bagheri7726@gmail.com

چکیده

هدف: سال ها است آثار مثبت یا منفی فعالیت های جسمانی بر سیستم دفاعی بدن مورد نظر محققان رشته طب و علوم ورزشی قرار گرفته است. ویروس جدید کرونا که شیوع آن از چین شروع شده، به عنوان سندرم تنفسی حاد شدید شناخته شده است. با توجه به این که ویروس کووید-۱۹ طی سه سال گذشته آمار مرگ و میر نگران کننده ای بر جای گذاشته است، لذا محققین حوزه های مختلف را بر آن داشته است که مطالعات زیادی در جهت کنترل این ویروس انجام دهند. هدف ما از مطالعه مروری حاضر، بررسی مقالاتی است که نقش ورزش را در برابر ویروس کووید-۱۹ مورد مطالعه قرار داده اند. روش جستجو: این مقاله یک مطالعه مروری بوده که با جستجوی هدفمند در پایگاه های علمی معتبر انجام شده و نتایج آن ها ارائه شده است.

یافته ها: بر اساس یافته های پژوهش حاضر، ورزش می تواند از راه های متفاوتی در برابر ویروس کووید-۱۹ به صورت پیش گیری از ابتلا و یا بهبود برخی از بیماری های زمینه ای مانند پر فشارخونی، بیماری عروق کرونری و دیابت نقش داشته باشد. همچنین ورزش سبب کاهش سطوح کورتیزول در دراز مدت می شود که به دنبال آن استرس ناشی از ویروس کووید-۱۹ کاهش می یابد و این خود باعث تقویت سیستم ایمنی افراد می شود. فعالیت ورزشی و سبک زندگی فعال می تواند با افزایش انرژی مصرفی، متابولیسم بدن و بهبود آمادگی جسمانی و روانی باعث ارتقاء سلامتی و همچنین کاهش امکان آلودگی ویروسی و در صورت ابتلاء به کرونا، کمک به ریکاوری سریع تر افراد نماید.

نتیجه گیری: با توجه به مطالعات مختلف مبنی بر این که بیماری کرونا سیستم های ایمنی و قلبی-تنفسی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار می دهد، بنابراین آمادگی جسمانی فرد می تواند در تحمل عوارض این بیماری موثر واقع شود.

واژه های کلیدی: فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی، ویروس کرونا، کووید-۱۹، سیستم ایمنی



Exercise's role in improving the immune system and physical fitness during Corona pandemic period

Parisa Bagheri^{*1}

1- Nursing undergraduate student-Hazrat Ali Bin Abitalib Medical School, Yazd, Iran

Parisa Bagheri: parisa.bagheri7726@gmail.com

Introduction: For years, the positive or negative effects of physical activities on the body's defense system have been considered by researchers in the field of medicine and sports sciences. Due to the fact that the COVID-19 virus has left an alarming number of deaths in the past three years, researchers in various fields have been led to conduct many studies to control this virus. Our aim of the present review is to examine the articles that have studied the role of exercise against the COVID-19 virus.

Search Method: This article is a review study that was conducted with a targeted search in reliable scientific databases and their results are presented.

Results: Based on the current research findings, exercise can play a role in different ways against the COVID-19 virus in the form of prevention or improvement of some underlying diseases such as high blood pressure, coronary artery disease, and diabetes. Also, exercise reduces cortisol levels in the long term, which reduces the stress caused by the COVID-19 virus, and this, in turn, strengthens the immune system of people. Sports activity and an active lifestyle can improve health by increasing energy consumption, body metabolism, and improving physical and mental fitness, as well as reducing the possibility of viral infection and helping people recover faster in case of corona.

Conclusion: According to various studies, the coronavirus affects the immune and cardio-respiratory systems of the affected person; therefore, the person's physical fitness can be effective in bearing the complications of this disease.

Keywords: Physical activity, physical fitness, coronavirus, covid 19, immune system

