



ویژه نامه آموزشی مقابله با کرونا

شماره ۲ - خرداد ۱۳۹۹



توصیه‌های ایمنی
متخصصان به ورزشکاران

برای ویروس کرونا

دکتر نوئل پولاک، رئیس بخش سلامت وزارت ورزش بریتانیا و نویسندگان حوزه سلامت و ورزش، از جمله دکتر جیمز هال، دکتر جان راجرز، دکتر ناتان لويس، و جیمز براون دستورالعملی را در مورد فعالیت‌های جسمانی، کارکرد سیستم ایمنی و مبتلایان به ویروس کووید ۱۹ پیشنهاد داده‌اند.



کرونا_را_شکست_می_دهیم



فعالیت‌های بدنی منظم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که کمتر دچار بیماری‌های عفونی شویم. در حال حاضر برای به حداقل رساندن خطر آسیب دیدگی، جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با ورزش زیاد و حفظ یک سیستم ایمنی سالم، تمرکز باید بر تمرین‌های آمادگی جسمانی باشد. اگر از سلامت جسمانی مناسبی برخوردارید، می‌توانید و باید به فعالیت‌های بدنی سبک تا متوسط به صورت روزانه ادامه دهید. این کار می‌تواند شامل تمرینات قدرتی، پیلاتس یا یوگا و همچنین دویدن باشد.

همه باید از نظر اجتماعی از همدیگر فاصله بگیرند. این کار به معنای دوری از تماس نزدیک (در فاصله ۲ متری) با هر کسی در محیط بیرون از خانه است. بنابراین، در حال حاضر، شما نباید برای دویدن‌های گروهی، شرکت در تمرین‌های گروهی یا انجام تمرین‌های بدنسازی به بیرون از خانه خود مراجعه کنید. اکنون تنها زمان آن است که به تنهایی و یا با اعضای خانواده خود و در مکان‌های خلوت به دویدن بپردازید. از منابع عالی مربیگری آنلاین، نکات آموزشی و کلاس‌های ورزشی که ورزش را به خانه‌های شما می‌آورد، نهایت استفاده را کنید.

ویروس کرونا و یا همان کووید ۱۹ به سرعت در سرتاسر جهان گسترش یافته و عامل بیماری همه‌گیر جهانی که باعث مرگ و میر فراوان، فشار بیشتری بر نظام‌های مراقبت بهداشتی و تغییر چشمگیر در نحوه زندگی مردم جهان شده است. هم‌اکنون کاهش سرعت شیوع و محدود کردن انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر دغدغه هر کسی است.

فعالیت‌های بدنی نقش مهمی را در زندگی ما ایفا می‌کند و اطلاعاتی در مورد نقش فعالیت‌های بدنی هم‌اکنون در دسترس است. این اطلاعات و دستورالعمل‌ها به طور مداوم توسط دولت‌ها و سازمان‌های جهانی به روز می‌شوند.



اقدامات کلی برای حصول اطمینان از اینکه

سیستم ایمنی بدن

شما در این مدت در بهترین حالت ممکن قرار دارید:

خواب منظم، که در حالت ایده‌آل بیش از ۸ ساعت در هر شب است، برای کمک به سلامت سیستم ایمنی بدن مهم است.



استرس و اضطراب بالا تأثیر منفی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. اکنون زمانی‌چالش برانگیز برای همه ورزشکاران است، به ویژه با توجه به اینکه چشم‌اندازها یا اهداف فصل آنها ممکن است نامشخص باشد. در صورت لزوم به دنبال کمک باشید و هدف خود را مجدداً برنامه‌ریزی کنید و روش‌های دیگری را در تعیین دوباره اهداف خود در نظر بگیرید.



راهبردهای دیگر برای مدیریت استرس، تمرین ورزشی منظم (با در نظر گرفتن محدودیت‌های ذکر شده) می‌باشد، زیرا ورزش منظم می‌تواند به مدیریت استرس و نشانه‌های اضطراب کمک کند و همچنین می‌تواند خواب را بهبود بخشد. بسیاری از برنامه‌های مفید مراقبه و ذهن‌آگاهی وجود دارد که می‌توانند به شما در مدیریت استرس کمک کنند. از جمله این برنامه‌ها Headscape، Calm و Insight Timer را می‌توان نام برد.



مثل همیشه، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و دوری از رژیم غذایی کم انرژی که می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند، بسیار مهم است.



نوشیدن آب به میزان کافی برای ترشح کافی بزاق بخش بزرگی از دفاع در برابر ویروس کروناست. نوشیدنی‌های گرم نیز ممکن است در این زمینه کمک کند، اما به دلیل تأثیر منفی کافئین بر کیفیت خواب، از مصرف آن هنگام غروب و شب دوری کنید.



مصرف روزانه میوه و سبزیجات خود را بالا ببرید (۷ تا ۸ وعده در روز). میوه‌ها و سبزیجات حاوی پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها هستند که نقش اساسی در عملکرد سیستم ایمنی و تنفسی دارند و مشخص شده که باعث کاهش بروز عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.



مکمل ویتامین «D» ممکن است در این زمان از سال به ویژه برای کاهش خطر ابتلا به عفونت دستگاه تنفسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. اگر در طول زمستان مکمل مصرف نکرده‌اید، و یا در طول ماه‌های زمستان در معرض نور آفتاب قرار نگرفته‌اید (یا اگر می‌دانید میزان ویتامین D 25 OH شما کمتر از ۷۵ نانومول در میلی لیتر است) (با توجه به سیستم آزمایشگاهی در ایران، دریافت مکمل ویتامین D بر اساس شاخص کمتر از ۵۰ نانوگرم/ میلی لیتر لحاظ می‌گردد)، بنابراین بهتر است که مصرف مکمل ویتامین D3 را در نظر بگیرید. پروبیوتیک‌ها می‌توانند در کاهش بروز، شدت و مدت زمان عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مفید باشند. پژوهشی در دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌های مایع در معده بسیار بهتر از کپسول‌ها زنده می‌مانند.



به نظر می‌رسد مکمل ویتامین «C» در پیشگیری و درمان ذات‌الریه سودمند باشد. همچنین مشخص شده که ویتامین C خطر ابتلا به سرماخوردگی را تحت استرس شدید جسمی (مانند اسکی بازان و دوندگان ماراتن) کاهش می‌دهد و باعث کاهش مدت سرماخوردگی در افراد عادی می‌شود. (البته در خصوص کوتاه کردن طول مدت زمان سرماخوردگی با استفاده از ویتامین C در متون مختلف اختلاف نظر وجود دارد) در صورت بروز علائم (سرفه مداوم، تب، مشکلات تنفسی) توصیه می‌کنیم روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف کنید و اگر علائم در شما شدت پیدا کرد این مقدار را به ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز افزایش دهید. مکمل‌های روی نیز ممکن است مدت سرماخوردگی را کوتاه کند.



روغن‌های ماهی حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند و در حفظ سیستم ایمنی سالم از اهمیت زیادی برخوردار هستند. اگر در رژیم غذایی خود ماهی روغنی ندارید، پس مصرف روزانه ۱ گرم از مکمل امگا ۳ مفید است.



شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی ممکن است عفونت ناشی از بیماری کووید ۱۹ را تشدید کند و تازمانی که اطلاعات بیشتری در مورد این مشکل در دسترس نباشد، پیشنهاد می‌کنیم با پزشک خود مشورت کنید و مصرف این داروها را قطع کنید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. اگر تب یونجه (آلرژی فصلی) یا آسم دارید، داروهای تجویزی را با احتیاط کامل مصرف کنید.



سرانجام به طور مرتب دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و به یاد داشته باشید که از لمس صورت خود خودداری کنید.



CORONA VIRUS

اگر شما به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اید

علائم اصلی کووید ۱۹ تب، سرفه خشک و مداوم، تنگی نفس و از بین رفتن حس بویایی است. اگر حال شما رو به وخامت رفت در صورت لزوم از سیستم مراقبت‌های بهداشتی محلی و منابع آنلاین و یا از طریق برقراری تماس‌های تلفنی مشاوره بگیرید. برای بسیاری از مبتلایان به عفونت کووید ۱۹ به نظر می‌رسد این بیماری طی یک هفته بهبود می‌یابد. اما ممکن است طی همین زمان وخیم‌تر شود، بنابراین توصیه می‌کنیم حداقل ۱۰ روز استراحت کامل و دوری از هرگونه فعالیت ورزشی داشته باشد (و حداقل ۷ روز پس از توقف علائم استراحت کنید).

اگرچه ما هنوز پاسخ تمام سؤالات مطروحه در مورد تأثیر کووید ۱۹ بر روی انسان را نداریم، اما به نظر می‌رسد عضله قلب و ریه‌ها در این بیماری درگیر می‌شوند و حتی بعد از یک هفته مشکلاتی ایجاد می‌کنند. در بعضی موارد، این علائم می‌تواند بسیار جدی باشد و نیاز به بستری شدن در بیمارستان و سطح بالای مراقبت‌های پزشکی داشته باشد. اگر خیلی زود به فعالیت‌های ورزش برگردید، این خطر وجود دارد که خطر عوارض قلبی یا ریوی را در خود افزایش دهید.

ورزشکاران مبتلا به مشکلات سلامتی مزمن (به عنوان مثال آسم) احتمالاً بیشتر در معرض خطر هستند و در بسیاری از کشورها اکنون از این افراد

خواسته می‌شود که کاملاً محافظت شده باشند و یا هرگز از خانه خارج نشوند.

در بعضی موارد، افراد ایمنی بسیار خوبی در مقابل کووید ۱۹ دارند و ممکن است تقریباً هیچ علامتی نداشته باشند (مانند از دست دادن قدرت بویایی و دردهای عضلانی). حتی اگر هم نشانه ای ندارید، به یاد داشته باشید که خطر انتقال بیماری از شما به دیگران بسیار زیاد است. این وظیفه ماست که فاصله‌ای امن از دیگران را حفظ کنیم و خود را به طور کامل از جامعه دور کنیم.

شیوع بیماری کووید ۱۹ چالش‌های مهمی را پیش روی ورزشکاران از همه رشته‌ها قرار داده است. برای در امان ماندن سخت تلاش کنید، به طور معتدل ورزش کنید، بر سالم ماندن تمرکز کنید و زمان کافی را به آرام‌سازی و برنامه‌ریزی دوباره اختصاص دهید.

نوشته: دکتر نوئل پولاک^۱، دکتر جیمز هال^۲، دکتر جان راجرز^۳،

دکتر ناتان لوئیس^۴ و دکتر جیمز براون^۵

منبع: نشریه آلتلیک ویکلی^۶، ۲۹ مارس ۲۰۲۰

مترجم: زینب معصومی مسئول بخش بین الملل آکادمی ملی المپیک



کمیته ملی المپیک و پارالمپیک
N.O.P.A.I.R.IRAN

1 - Dr Noel Pollock 2 - Dr James Hull 3 - Dr John Rogers
4 - Dr Nathan Lewis 5 - Dr James Brown 6 - athleticsweekly

کرونا_را_شکست_می_دهیم