

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش و تغذیه بر تقویت سیستم ایمنی بدن در مواجهه با بیماری کووید ۱۹

محل انتشار:

اولین سمینار آنلاین ملی مدیریت بحران کرونا با محوریت ورزش در خدمت سلامتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حامد خالق پور - کارشناس حقوقی، شرکت توزیع نیروی برق استان فارس، کارشناس ارشد حقوق خصوصی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان

میرزاعلی مفضل جهرمی - استادیار ایمنی شناسی پزشکی، گروه علوم و فناوری های نوین پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم

ابوذر الوار - مدیر دفتر حراست و امور محرمانه، شرکت توزیع نیروی برق استان فارس، کارشناس ارشد حقوق جزا و جرم شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان، لارستان

خلاصه مقاله:

کووید ۱۹ ویروسی بسیار مسری بوده و سبب عفونت دنیاگیر (پاندمیک) گردیده است. این ویروس میتواند سبب یک طیفگسترده بیماری از خفیف تا کشنده شود. اولین راه تشخیص کووید ۱۹ گرفتن شرح حال و مشاهده علائم بالینی مانند گلودرد، سرفه خشک، لرز، بیحالی، علائم گوارشی کاهش چشایی و بویایی، سردرد، بدن درد و تب میباشد که با سببیت اسکن میزاندگرایی ریه مشخص شده و با آزمایش پی سی آر (PCR) تایید میگردد. در حال حاضر، بهترین راه پیشگیری از ابتلای به کووید ۱۹ استفاده از ماسک و دستکش، ضد عفونی دست ها، سطوح و موادخوراکی و همچنین رعایت فاصله اجتماعی توصیه می شود. از آنجائیکه این ویروس بسیار مسری میباشد احتمال آلودگی به آنحتی با رعایت پروتکل های بهداشتی امکان پذیر است. بنابراین انجام ورزش منظم و تغذیه مناسب با ریزمغذی هایی مانند ویتامین C و ویتامین D در پیشگیری از عفونت های میکروبی مانند کووید ۱۹ موثر می باشد. این ریزمغذی ها در میوه های تازه و موادغذایی دارای مجوزهای بهداشتی وجود دارند. با توجه به اینکه اصلی ترین راه پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ استفاده از واکسنی باشد؛ تا زمانی که واکسن آن در دسترس همگان قرار گیرد تنها راه کاهش شیوع ابتلای به عفونت با کووید ۱۹ ، رعایتدستورالعمل های بهداشتی می باشد.

کلمات کلیدی:

کووید ۱۹ ، ورزش، تغذیه، سیستم ایمنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1153563>

