

## عنوان مقاله:

آسم و فعالیت ورزشی؛ یک مطالعه مروری سیستماتیک

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش سلامت، دوره 2، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

سیمین ریاحی - *Department of Epidemiology, Faculty of Medicine, AJA University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

محمد ملکی - *دانشکده پزشکی دانشگاه شهید بهشتی تهران ایران*

فاطمه ریاحی - *Department of epidemiology, Faculty of medicine, AJA University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

حسین موسوی - *Department of Cardiology, Medical Faculty, AJA University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: آسم بیماری التهابی مزمن و برگشت پذیر راه هوایی است. تغییر سبک زندگی با افزایش شیوع چاقی و کاهش فعالیت بدنی یکی از علل اصلی افزایش شیوع آن می باشد. بیماران مبتلا به آسم دارای آمادگی جسمانی کمتری از همتایان سالم شان هستند. ورزش منظم آمادگی جسمانی افراد مبتلا را افزایش داده و علائم بیماری را کاهش می دهد. از این رو مقاله حاضر با بهره گیری از شواهد علمی، اثرات مفید فعالیت ورزشی را در بیماران مبتلا به آسم بررسی می کند. مواد و روش ها: در این مطالعه جهت جستجوی مقالات با کلمات کلیدی آسم، ورزش، فعالیت بدنی و آسم، فعالیت هوازی و عملکرد تنفسی از پایگاههای اطلاعاتی PubMed و Google Scholar و نیز مقالات فارسی استفاده گردید. نتایج: انجام انواع مختلف فعالیت ورزشی در بیماران مبتلا به آسم مفید است، ولی ورزش های ریتمیک مانند پیاده روی و دوچرخه سواری با شدت متوسط اثرات حفاظتی بیشتری در برابر آسم ایجاد می کنند. در کل ورزش با افزایش آمادگی جسمانی و تقویت عضلات تنفسی کیفیت زندگی افراد مبتلا به آسم را بهبود می بخشد. نتیجه گیری: ورزش منظم با شدت متوسط آمادگی جسمانی، عملکرد ریوی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آسم را ارتقاء می دهد.

## کلمات کلیدی:

Asthma, Exercise, Rehabilitation, آسم, فعالیت ورزشی, بازتوانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1516123>

