

عنوان مقاله:

مروری بر اثرات ورزش در کنترل آسم

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

بهار سلجوقی برنجی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

الناز رضایی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

نیما مولودی چپانه - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

علی نصری اصل - کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

آمنه پوررحیم - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

خلاصه مقاله:

آسم به عنوان یک بیماری التهابی مزمن راه های هوایی شناخته شده است که در پاسخ به آلرژنها و فعال شدن طیف وسیعی از سلولهای ایمنی بروز میکند. آسم به دلیل حساسیت سیستم تنفسی به بعضی از محرک ها با افزایش شدت انقباض عضلات صاف مجاری هوایی، التهاب، افزایش ترشح موکوس و انسداد مجاری هوایی مشخص می شود که با کاهش جریان هوا، سرفه و تنگی نفس همراه است. روشهای درمانی و داروهای که امروزه از آنها استفاده میشود، این بیماری را بطور قطع درمان نکرده و فقط آن را بطور نسبی کنترل مینمایند. با استفاده از داروهای رایجی که وجود دارد بسیاری از بیماران بازگشت و تشدید علائم را تجربه می کنند. علاوه بر این استفاده طولانی مدت از این داروها پرهزینه و و دارای عوارض جانبی زیادی بوده و با قطع مصرف دارو علائم بیماری باز می گردند. بنابراین توجه به روشهای درمانی دیگر مانند ورزش درمانی می تواند در کنترل آسم مفید باشد. هدف از مطالعه حاضر مروری بر نقش فعالیت فیزیکی منظم در کاهش علائم آسم و بهبود کیفیت زندگی است. آگاهی از تاثیر مثبت ورزش در کنترل و کاهش علائم آسم به عنوان یک روش قابل دسترس میتواند در جهت بهبود بیماران مبتلا به آسم سودمند باشد. مطالعه حاضر از نوع مطالعه مروری بوده و از مقالات متعدد نمایه شده در پایگاه های علمی PubMed، Google Scholar و Scopus استفاده شده است. برای استخراج مقالات از کلمات کلیدی آسم، ورزش و درمان استفاده شده است. ورزش درمانی میتواند در کنترل آسم مفید باشد. ورزش یک رشته در حال پیشرفت است و شواهد زیادی وجود دارد که نشان میدهد ورزش میتواند پاسخ ایمنی و التهاب را تعدیل کند بخصوص که با هزینه بسیار پایین قابل اجرا است.

کلمات کلیدی:

آسم، ورزش، درمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954656>

