

عنوان مقاله:

اثرات فعالیت های جسمانی بر بیماری رینیت آلرژی

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

حمید ایران دوست - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

عباس صادقی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین

معصومه پیرمردوند چگینی - کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیردختران شریعتی تهران

خلاصه مقاله:

بدن انسان برای مقابله با عوامل سمی، عفونی و غیرعفونی مختلف سیستم خاصی دارد. این سیستم شامل لکوسیتها (گلبول های سفید خون) و سلول های بافتی مشتق از لکوسیت ها است. این سلول ها برای جلوگیری از بیماریها از دو رابا یکدیگر همکاری می کنند؛ 1- با تخریب واقعی باکتریها و ویروس ها به وسیله فاگوسیتوز-2 ساخت آنتی بادی ها و لوفوسیت های حساس شده که یک یا هر دو ممکن است مهاجم را نابود یا غیرفعال سازد. آنتی بادی ها گاما گلوبین هایبسته بنام ایمنوگلوبولین و که % 20 پروتئین پلاسما را تشکیل می دهند که شامل IgE، IgA، IgD، IgM و IgG میباشند. IgE درصد کمتری از آنتی بادی های بدن را تشکیل می دهند که بطور ویژه در آلرژی نقش دارد. IgE قادر پاسخهایحساسیت دخالت کرده و باعث آزاد شدن مواد موثر عروقی و سایر فاکتورهای فعال می گردد. رینیت آلرژیک یک بیماریالتهابی مزمن مخاط بینی است که پس از تماس با آلرژن در افراد آتوپیک القاء شده و سبب ایجاد التهاب وابسته به IgE می گردد. در بیماریهای آلرژیک تنفسی، مجاری تنفسی با تماس مکرر با آلرژن های معلق در هوا التهاب سیتما تیک را آغاز شده (شکل 1) که آنتی ژن ها با آنتی بادی IgE ایجاد گانه، ماست سل ها یا بازوفیل ها پیوند یافته و ترشح میانجیهای مورد نیاز، فعالیت های ائوزینوفیل ها، لنفوسیت و علائم پاسخهای التهابی افزایش می یابد. شناخت بیماریهای تنفسی آلرژیک از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که این بیماری اغلب از دوران کودکی شروع شود و تا آخر عمر به طول میانجامد و ممکن است حساسیت جدیدی در هر سنی ایجاد شود و افراد مسن را با خطرات بیشتری مواجه نماید در نتیجه باعث سندرم آلرژیک شود. براساس فرضیه پنجره باز ممکن است یک ورزشکار قبل از برگشت کامل به حالت اولیه، تمرین بعدی خود را شروع کند. اگر فاصله جلسات تمرین سنگین توری باشد که برگشت به حالت اولیه عملکرد ایمنی بطور ناقص صورت گیرد، ممکن است تکرار چنین الگوی تمرین به مهار مزمن عملکرد ایمنی منجر شود. تحقیقات نشان می دهند که در اثر ورزش های شدید روزانه، ممکن است حداقل بعضی از جنبه های عملکرد ایمنی مثل سطح ایمنوگلوبولین A مخاطی، تعداد گلبول های سفید و تعداد سلول های NK، دچار کاهش شود. تحقیقات آتی با تمرکز بر روی آثار جمعی تمرین های شدید یا مکرر روزانه، به شناخت این الگوهای تمرینی که خطر عفونت در میان ورزشکاران را افزایش می دهند، کمک می کند. تغییرات عادات غذایی، سبک زندگی غیرفعال بطور واضح مرتبط با کاهش فعالیت جسمانی و چاقی است اما ارتباط داخلی قوی با عوامل سبک زندگی فعال دارد که ممکن است مرتبط با رشد و مدیریت بیماری های آلرژیک و آسم باشد. بنابراین در یک زندگی طبیعی تغییر در سبک زندگی بوسیله افزایش فعالیت جسمانی از چاقی جلوگیری کرده و تغذیه بهبود می یابد که به موجب آن سلامتی و تندرستی بطور رایج به عنوان چالش سلامت عمومی کهدر پی آن بیماریهای آلرژیک افزایش یافته با تمام مزیت های آن تقویت می شود. با توجه به اینکه امروزه اثرات مفید فعالیت های جسمانی بعنوان یک روش درمانی در اکثر بیماریها از جمله سندرم متابولیک، سرطان و تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب به ا ...

کلمات کلیدی:

رینیت آلرژیک، فعالیت جسمانی، ایمنوگلوبولین IgE

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

