

عنوان مقاله:

ارزیابی تاثیرات منفی آلودگی هوا (گاز ازن، ذرات معلق و...) بر دستگاه تنفسی ورزشکاران

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

غزاله اعرابی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور مرکز نجف آباد

هما مطیعی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور مرکز نجف آباد

اعظم جعفری - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور مرکز نجف آباد

مهدی شریفی مقدم - مدرسگروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور مرکز نجف آباد

خلاصه مقاله:

در حین ورزش میزان تهویه ریوی و ظرفیت انتشار گاز در ریه افزایش یافته و امکان ورود میزان بالاتری از ذرات معلق و گازهای آلوده را به داخل بدن فراهم میسازد. در حین ورزش به خصوص ورزش با شدت بالا به دلیل اینکه تنفس عمدتاً از طریق دهان صورت می‌پذیرد مواد آلاینده و ذرات معلق بدون عبور از سد مخاط بینی که امکان جذب و به دام اندازی آلاینده‌های هوا را دارد مستقیماً وارد مجاری هوایی پایینتر و ریه میشود. این مطالعه از نوع کیفی است که با استفاده از روش اجماع یابی دلفی انجام شده است. جامعه پژوهش را 11 پزشک متخصص ریه تشکیل میدهد. مطالعه حاضر در یک دور نیمه دوم 1395 انجام شد. ابزار جمع آوری اطلاعات دو پرسشنامه محقق ساخته بود. در پرسشنامه مرحله اول، از پزشکان خواسته مهمترین ابعاد را بیان کنند. در دور دوم، ضمن رعایت بی‌نامی، میانه، نما، میانگین و انحراف معیار ابعاد آلودگی هوا برای اعضاء گزارش شد. همچنین ابعاد جدیدی که اعضا پیشنهاد داده بودند نیز به پرسشنامه مرحله دوم اضافه شد تا مجدداً به رای اعضاء گذاشته شود. برخی دیگر از داده‌های این مطالعه از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته جمع‌آوری شد. سیستم تنفسی اولین ارگانی از بدن انسان است که در تماس مستقیم با آلودگی هوا قرار دارد و ریه، عضو مسیول جذب اکسیژن هوا و دفع دی‌اکسید کربن خون می‌باشد، در صورتی که غلظت آلاینده‌های هوا فراتر از ظرفیت تصفیه‌ریه انسان باشد، ورود آلاینده‌ها به جریان خون انجام میگردد و عوارض قلبیوتنفسی مانند اختلال در انتقال اکسیژن به بافتهای بدن، افزایش ضربان قلب، سکت قلبی، کاهش ظرفیت شش‌ها، آسم، برونشیت و سرطان ریه ایجاد میگردد. علیرغم تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت جسم و روح باید توجه داشت که ممکن است انجام ورزش در هوای آلوده سبب تشدید اثرات منفی آلودگی هوا بر انسان شود.

کلمات کلیدی:

آلودگی هوا، فعالیت بدنی، روش دلفی، پژوهش کیفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/596413>

