کد خبر: ۳۹۶۵۲۱
دوشنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۲۱:۱۳

سرماخوردگی با ورزش بهبود می‌یابد؟

هنگامی که ورزش می‌کنیم، جریان خون ما افزایش می‌یابد. این جریان خون بالا، فشار بیشتری را بر رگ‌های خونی ما وارد می‌کند که سلول‌های ایمنی خاصی به نام سلول‌های کشنده طبیعی و سلول‌های T را آزاد می‌کند.<br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، گاهی اوقات بهترین درمان برای سرماخوردگی استراحت، هیدراته‌ماندن بدن و در صورت نیاز مصرف داروهای مسکن است. بنابراین ورزش منظم را برای تقویت سیستم ایمنی در زمانی که سالم هستید انجام دهید و تا حد امکان در دوران سرماخوردگی ورزش نکنید.

«از آن جا که ورزش برای سیستم ایمنی بدن مفید است، برخی از شما ممکن است فکر کنید که ورزش در زمانی که بیمار هستید، می‌تواند به شما کمک کند تا بیماری را از بین ببرید اما وقتی صحبت از سرماخوردگی به میان می‌آید، هیچ مدرکی وجود ندارد که ورزش در هنگام بیماری بتواند بیماری را کوتاه کند یا شدت آن را کاهش دهد.

ورزش و تقویت سیستم ایمنی

حین ورزش هورمون‌هایی به نام کاتکول‌آمین که آن را به عنوان آدرنالین و نورآدرنالین می‌شناسیم، آزاد می‌شوند. این هورمون‌ها با تحریک سلول‌های ایمنی به تشخیص وجود ویروس‌ها یا دیگر عوامل بیماری‌زا در بدن کمک و نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کنند. آنها همچنین میزان حرکت سلول‌های ایمنی ما را بین خون و بافت افزایش می‌دهند که در کمک به سلول‌های ایمنی در شناسایی و پیشگیری از بیماری‌های ناشی از ویروس‌ها مهم است. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش یکی از راه‌هایی است که می‌توانیم سطح این هورمون‌های مهم را در بدن خود افزایش دهیم.

بالارفتن جریان خون

هنگامی که ورزش می‌کنیم، جریان خون ما افزایش می‌یابد. این جریان خون بالا، فشار بیشتری را بر رگ‌های خونی ما وارد می‌کند که سلول‌های ایمنی خاصی به نام سلول‌های کشنده طبیعی و سلول‌های T را آزاد می‌کند. سلول‌های کشنده طبیعی و سلول‌های T هر دو نقش مهمی در کشتن سلول‌های آلوده به ویروس دارند و از این نظر در تقویت سیستم ایمنی موثر هستند.

کاهش عفونت دستگاه تنفسی

سه مطالعه نشان داده‌اند وقتی افرادی که ورزش نمی‌کردند به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه پنج روز در هفته، پیاده‌روی سریع را شروع کردند، در مقایسه با بقیه افراد ۴۰ تا ۵۰ درصد کمتر علایم عفونت دستگاه تنفسی داشتند.

سرماخوردگی با ورزش بهبود می‌یابد؟

مهم است که به یاد داشته باشید که ورزش می‌تواند بدن را تحت فشار قرار دهد. این استرس ممکن است به نوبه خود سلول‌های ایمنی را در واکنش به پاتوژن‌ها (میکروارگانیسم‌هایی هستند که موجب

ایجاد بیماری‌های کم‌خطر مثل سرماخوردگی می‌شوند) کمتر کند. همچنین بدن هنگام ورزش به اکسیژن و انرژی ذخیره‌شده بیشتری (به شکل گلوکز) نیاز دارد که سلول‌های ایمنی ما هم برای کمک به مبارزه با ویروس به آن نیاز دارند.

بنابراین اگر بدن با یک عفونت موجود مبارزه کند و سپس در معرض استرس ورزش قرار گیرد، ممکن است این شرایط برای پاسخ ایمنی بدن مفید نباشد اما هم‌اکنون هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد ورزش در هنگام سرماخوردگی می‌تواند به بهبود شما کمک کند. اما اگر علایم شما عمدتا بالای گردن است (مانند آبریزش بینی یا احتقان) می‌توانید ورزش با شدت کمتر از حد معمول را شروع کنید تا ببینید چه احساسی دارید. اگر حالتان خوب بود، می‌توانید به‌تدریج شدت ورزش خود را افزایش دهید. اما اگر ورزش حال شما را بدتر کرد، استراحت کنید. همچنین اگر تب، درد عضلات یا استفراغ دارید، فکر ورزش‌کردن را از سر خود بیرون کنید.

گاهی اوقات بهترین درمان برای سرماخوردگی استراحت، هیدراته‌ماندن بدن و در صورت نیاز مصرف داروهای مسکن است. بنابراین ورزش منظم را برای تقویت سیستم ایمنی در زمانی که سالم هستید انجام دهید و تا حد امکان در دوران سرماخوردگی ورزش نکنید.