

## نقش ویتامین ها و فعالیت های فیزیکی در پیشگیری از بیماری کرونا



ویبنار مذکور در تاریخ ۹۹/۱۲/۳ در حوزه معاونت پژوهشی و با همکاری گروه تربیت بدنی، در راستای دانش افزایی و بالابردن سطح اطلاعات علمی مخاطبین در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از انتشار هرچه بیشتر این ویروس برگزار گردید.

سرکار خانم نوروزی در این ویبنار به جنبه های مختلف نقش ویتامین ها توأم با انجام فعالیتهای فیزیکی در بالابردن سطح ایمنی بدن پرداختند و با نمایش اسلاید و چگونگی عملکرد بدن به نقش مهم موارد یاد شده اشاره نمودند.

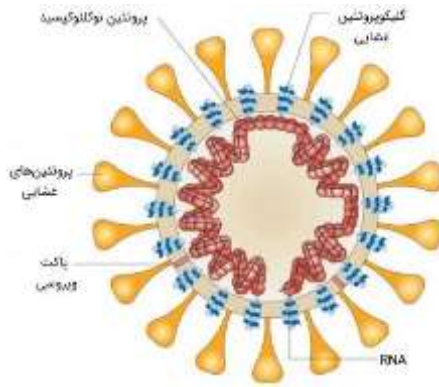
خلاصه ی مطالب ارائه شده در این ویبنار:

### ویروس کرونا

▶ ویروس نسبتاً قدیمی است که اولین بار در سال ۱۹۳۰ به عنوان عامل برونشیت پرندگان و در سال ۱۹۴۰ به عنوان عامل گاستروانتریت درخوک ها شناسایی شد.

▶ واژه کرونا (corona) از کلمه یونانی به نام تاج یا هاله گرفته شده است.



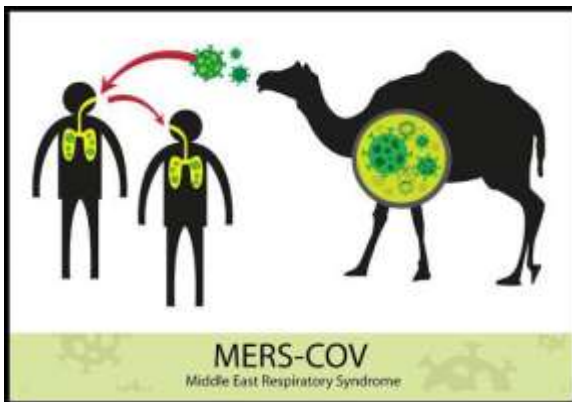


ساختار کرونا ویروس  
 ویروس کرونا به شکل ذرات ریز کروی به قطر ۱۰۰-۱۵۰ نانو متر هستند.

▶ ویروس های کرونا انواع مختلفی دارد، که شامل:

- ▶ آلفا کروناویروس
- ▶ دلتا کرونا ویروس
- ▶ گاما کرونا ویروس

برخی از کرونا ویروس ها به دستگاه تنفسی حمله می کنند، و گاهی علائم خود را در روده و معده افراد ظاهر می کنند. علائم ویروس کرونا در ریه ، حالت نوعی سرماخوردگی ترشح آور به نام پنومونیا نمایان می شود.



نقش حیوانات در انتقال بیماری بیماری  
 ▶ این بیماری از خفاش با جهش ژنتیکی به حیوانات دیگر از جمله شتر، و از شتر به انسان ، انتقال پیدا می کند.  
 ▶ این ویروس موجب مرگ حدود ۸۵۸ نفر در خاور میانه شد.

#### کووید-۱۹

نوعی بیماری عفونی است در سال ۲۰۱۹ در ووهان چین این بیماری ناشناخته بود. دوره نهفتگی بیماری ۱-۱۴ روز است. احتمال منشاء این ویروس خفاش است، بطوریکه شباهت ژنتیکی آن با ویروس سارس ۷۹ درصد و با ویروس مرس حدود ۵۵ درصد، و با ویروس خفاش ۹۵ درصد تشابه دارد.

## علائم بیماری ویروس کرونا

### نشانه‌های بیماری کروناویروس ۲۰۱۹



### این ویروس در چه کسانی شایع تر است؟

- گروه سنی بالای ۷۰ سال
- گروه سنی زیر ۵ سال
- بیماران قلبی و دیابتی
- مشکلات ریوی
- زنان باردار و زنان شیرده
- مبتلایان به ویروس کرونا

### آمار کرونا در جهان



### نقش تغذیه در پیشگیری از کرونا

رابطه مستقیمی بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی وجود دارد.



بطور کلی نقش ویتامین ها و ورزش در تقویت سیستم ایمنی بدن قابل انکار نبوده و تأثیرات بسزایی در جلوگیری از ابتلاء به این ویروس را دارد. در ایمنولوژی ورزش به پاسخ سازگاری های سیستم ایمنی بدن در فعالیت ورزشی مشخص شده، که ورزش باعث کاهش خطر بیماری و مرگ و میر می شود.

### توصیه

- ▶ نوشیدن آب به میزان کافی ، آب میوه (خصوصا هویج ، آب انار، آب پرتقال) می تواند در بهبود سطح ایمنی موثر باشد.
- ▶ مصرف روزانه میوه و سبزیجات.
- ▶ مصرف روزانه غلات و حبوبات و آجیل.
- ▶ مصرف پروتئین
- ▶ پرهیز از غذاهای فست فودی.
- ▶ عدم استفاده از غذاهای شور و کنسرو شده.

### ورزش و کرونا



- ▶ فعالیت بدنی منظم و مناسب مزایای زیر را در بر می گیرد:
- ▶ تنظیم فشارخون، کنترل وزن، کاهش خطر سکتته های قلبی و مغزی، کاهش ابتلا به سرطان، تقویت عضلات و استحکام استخوان ها، حفظ سلامت روان،.....

### فشار روانی و کرونا

- ▶ آسیب های روانی مربوط به این ویروس در کنار آسیب های جسمانی در نظر گرفت.
- ▶ استرس و اضطراب موجب بر هم زدن تعادل افراد را در محیط عادی زندگی از بین می برد.
- ▶ در پژوهشی که بین زنان ۳۰-۴۵ سال انجام شد . آنها سه جلسه در هفته، و در هر جلسه ۶۰-۸۰ دقیقه ورزش به مدت ۶ هفته تمرین به فعالیت بدنی پرداختند.
- ▶ نتایج نشان داد، فعالیت بدنی موجب تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء سطح ذهنی و روانی آنان را فراهم کرده است..