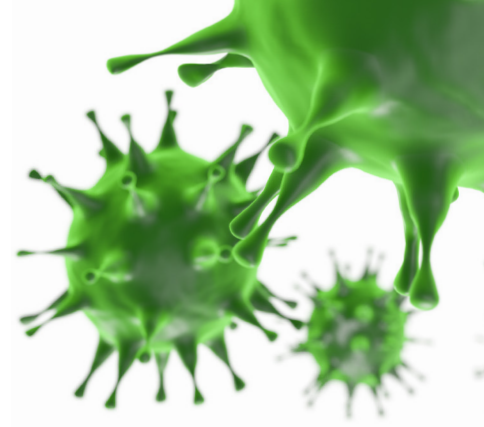




مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.



سلسلة نحو صحة أفضل (2)

هل للتمارين الرياضية اثر في دعم مناعة الجسم ومقاومته للأوبئة؟

د. حسين رائف
استشاري الغدد الصماء والسكري

تعتبر الحماية الصحيحة والمتوازنة والتمارين الرياضية المنتظمة من اهم دعائم الجسم الصحيح .
يمكننا بسهولة رصد الآثار الرائعة لزيادة الجهد والرياضة المنتظمة على مرضى السكري وارتفاع الضغط الشرياني كما
انها تساعد على زيادة التحمل لمرضى القلب والرئة . هذا بالإضافة لكون الرياضة جزء أساسي من أي برنامج لتخفيض
الوزن. كما ان الرياضة أساسية في المحافظة على قوة العضلات ومرونة الجهاز الحركي العضلي وخاصة في سنين
الكهولة . تقوي الحركة والرياضة العظام عند الشباب وتخفف من هشاشة العظام عند الكهول. وفوق كل ذلك فان
للرياضة المنتظمة اثار نفسية لا يستهان بها. ولعلنا نتطرق لكل ذلك في المستقبل ان شاء الله، ولكن السؤال المطروح الان
هل تساعدنا الرياضة في رفع مقاومة أجسامنا للأمراض المعدية .

اثر الرياضة في مناعة الجسم
كما ذكرت في الموضوع السابق ان جهاز مناعة الجسم معقد للغاية ويفترض ان الحفاظ على توازن الجسم وصحته للعامة
ينعكس إيجابيا على مناعته. ولقد حاول الباحثون دراسة هذا الأثر رغم تعقيده ولاحظوا ان الرياضة المعتدلة والتي
يمارسها الناس في العادة من جري معتدل أو مشي أو رياضة الدراجة العادية أو التمارين الرياضية المعتادة سواء
باستخدام أجهزة أو بدونها أو في النادي أو تلك التي في البيت تؤدي لأثار إيجابية على مناعة الجسم. من هذه الآثار
طرد الجراثيم من الجهاز التنفسي، زيادة جريان الدم وما ينتج عنه من زيادة في الكريات البيضاء والمضادات المناعية
وكذلك بتخفيض نسبة التوتر النفسي والتي تؤثر سلبا في مناعة الجسم.

ماذا عن الرياضة العنيفة أو المجهدة
اشارت بعض الدراسات التي أجريت على رياضيين محترفين اثر سلبي مؤقت على مناعة الجسم بعد رياضة طويلة
مجهدة تعقب فترة من تنشيط المناعة يتلوها فترة من تثبيط المناعة قبل تعافي الجسم مرة أخرى!

ماذا نفع في مثل هذه الأوقات التي نحتاج فيها لمناعة أفضل؟
الاعتدال مرة أخرى يبدو هو الأفضل وخاصة في مثل هذه الأوقات. الرياضة الخفيفة والمتوسطة حسب قدرات الجسم
السابقة وبشكل منتظم حتى في البيوت امر أساسي لصحة الجسم ومناعته. كما انصح بتجنب الرياضة الشديدة مؤقتا
وخاصة لمن لم يكن يفعل ذلك من قبل.

تمنيتي للجميع بحياة موفورة الصحة، والى مشاركة أخرى
استودعكم الله