مجله طب دریا
دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹
صفحات: ۶۴-۶۳
10.30491/2.1.1

نقش جامعه ورزش در ارتقا سلامتی مردم ایران در قرنطینه خانگی در شرایط وجود بیماری کووید-۱۹

The Role of the Sports Community in Improving the Health of the Iranian People in Home Quarantine in the Presence of COVID-19

حسین شیروانی [۱*]، ابوالفضل درویشی [۲]، علی محسنی‌فر [۲]
Hossein Shirvani [1*], Abolfazl Darvishi [2], Ali Mohsenifar [2]

[۱] مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران
[۲] دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
[1] Exercise Physiology Research Center, Life Style Institute, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran
[2] Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

بیان دیدگاه

در ۳۱ دسامبر سال ۲۰۱۹ نوعی از همه‌گیری پنومونی آتیپیک بر اثر ابتلا به ویروس جدید کرونا، SARS-Cov-2، در شهر ووهان چین گزارش شد (۱،۲). بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، آمار ابتلا به این ویروس تا تاریخ ۱۶ آوریل ۲۰۲۰ حدود ۲۰۹۷۹۱۴ نفر و تعداد فوتی‌ها ۵۲۳۷۵۳ نفر در بیش از ۲۱۳ کشور جهان گزارش‌شده است. همچنین طبق آمار وزارت بهداشت ایران تا تاریخ ۲۷ فروردین ۱۳۹۹ تعداد ۷۶۳۸۹ نفر به‌طور قطعی به ویروس کرونا مبتلا شده و ۴۷۷۷ نفر بر اثر ابتلا، در ایران فوت کرده‌اند که با این آمار؛ در رتبه هشتم بعد از کشورهای آمریکا، اسپانیا، ایتالیا، فرانسه، آلمان، انگلستان و چین در جهان قرار دارد (۳). پژوهش‌های زیادی در زمینه انتقال بیماری کووید-۱۹ انجام‌شده که می‌توان به پژوهش علیمحمدی و همکاران اشاره کرد که بیان می‌کنند میزان گسترش عفونت ناشی از کووید-۱۹ در ایران را می‌توان با دخالت در عوامل مؤثر از جمله: آموزش بهداشت، جلوگیری از شکل‌گیری تجمعات انسانی، بیماریابی فعال و ردیابی تماس‌ها، جداسازی افراد بیمار و قرنطینه (محدود کردن تماس افراد سالم ولی مشکوک به بیماری به مدت بیشینه دوره کمون بیماری) به‌صورت قابل‌ملاحظه‌ای کاهش داد (۴). Perlman نیز بیان می‌کند که بهترین راه مقابله با ویروس کرونا، اقدامات بهداشتی، از جمله قرنطینه در جامعه و همچنین تشخیص به‌موقع و پیروی دقیق از اقدامات احتیاطی جهانی در بهداشت عمومی، مراقبت از بیماران در بیمارستان‌ها و عدم تجمعات است تا روند انتقال ویروس کرونا بین افراد جامعه کاهش پیدا کند (۵).

همچنین پژوهش‌هایی در زمینه قرنطینه خانگی انجام‌شده است که می‌توان به پژوهش خدابخشی‌کولایی اشاره کرد که بیان می‌کند تجربیات دانشجویان از زندگی در قرنطینه خانگی به دلیل شیوع ویروس کرونا بسیار منحصربه‌فرد بوده است، لذا درک پیچیدگی‌ها، تجربه‌ها، باورها و نگرش‌های آنها پیرامون زندگی در قرنطینه خانگی، می‌تواند درک جامعی از پیامدهای روان‌شناختی در قرنطینه خانگی در اختیار تصمیم‌گیران اجرایی، پرسنل مراقبت‌های بهداشتی و درمانی و متخصصان بهداشت روان قرار دهد (۶). شهیاد و همکاران نیز در نتایج پژوهش خود بیان می‌کنند که با توجه به این موضوع که بیماری کووید-۱۹ یک بیماری تازه و ناشناخته‌ای است و طی چند ماه اخیر پس از شیوع بیماری، درمان مؤثر و واکسن برای این بیماری پیدا نشده؛ بنابراین در طی گسترش کووید-۱۹ ماندن افراد مختلف جامعه در منزل (قرنطینه خانگی) رایج‌ترین و بهترین استراتژی ممانعت از انتشار بیماری به شمار می‌رود (۷).

شیوع ویروس کرونا باعث تعطیلی مراکز عمومی، اماکن ورزشی و رویدادهای مهم ازجمله سطوح مختلف مسابقات ورزشی در کشور و همچنین تعویق یک‌ساله المپیک ۲۰۲۰ شده است؛ در ایران نیز طبق اطلاعیه فدراسیون پزشکی ورزشی در جهت فاصله‌گذاری اجتماعی برای قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا، تمامی باشگاه‌های ورزشی خصوصی و دولتی از یکشنبه ۱۱ اسفند ۱۳۹۸ تا پایان اردیبهشت ۱۳۹۹ تعطیل شده‌اند. محسنی‌فر و همکاران نیز در نتایج پژوهش خود بیان می‌کنند که تعطیلی مسابقات فوتبال و استادیوم‌ها باعث کاهش ارتباط انسان به انسان می‌شود که در مهار شیوع ویروس کووید-۱۹ مؤثر می‌باشد (۸).

شیروانی و همکاران در پژوهشی که به ملاحظات انجام فعالیت‌های ورزشی در طی شیوع بیماری کووید-۱۹ پرداخته اند

*نویسنده مسئول: **حسین شیروانی**. پست الکترونیک: Shirvani.h2006@gmail.com
آدرس: مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2025-11-15]
[DOI: 10.30491/2.1.1]

بیان می‌کنند که ۱. افراد به‌طور منطقی باید در این زمان فعالیت‌های ورزشی سنگین و طاقت‌فرسا را محدود کنند. زیرا طبق فرضیه پنجره باز این فعالیت‌ها ممکن است استعداد ابتلا به عفونت را افزایش دهند؛ ۲. افراد سالم و بدون علامت با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی می‌توانند ورزش با شدت متوسط را ادامه دهند و از تقویت عملکرد سیستم ایمنی ناشی از آن بهره‌مند شوند؛ ۳. افراد با علائم خفیف بیماری در دستگاه تنفسی فوقانی (مانند آبریزش بینی، احتقان سینوس، گلودرد) با رعایت ملاحظات می‌توانند فعالیت‌های ورزشی سبک داشته باشند؛ ۴. افراد با علائم گسترده‌تر و مشکوک به کووید-۱۹ (مانند تب، سرفه خشک، گلودرد شدید، درد بدن، تنگی نفس، خستگی عمومی) تا زمان بهبودی کامل از انجام فعالیت‌های ورزشی پرهیز نمایند (۹).

شواهد نشان می‌دهد ورزش شدید و طولانی‌مدت در هنگام مواجهه با عفونت‌های ویروسی می‌تواند سرکوب پارامترهای ایمنی را به دنبال داشته باشد، درحالی‌که ورزش با شدت متوسط باعث کاهش التهاب و بهبود پاسخ ایمنی به عفونت‌های ویروسی تنفسی می‌شود (۱۰).

ازآنجایی‌که اکثر فعالیت‌ها و رویدادهای ورزشی لغو شده یا به تأخیر افتاده و همچنین باشگاه‌ها و اماکن ورزشی نیز به حالت تعطیلی درآمده‌اند و دسترسی به خدمات سلامتی و تندرستی به حداقل رسیده، لذا ضروری است با توجه به توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی مبنی بر ماندن در خانه و خود قرنطینگی، جهت حفظ سلامتی افراد جامعه اقدام نماییم. عدم فعالیت ورزشی و استراحت طولانی‌مدت در خانه در جنبه‌های جسمی و روحی افراد تأثیر زیادی خواهد گذاشت. افزایش وزن، کاهش سطح آمادگی بدن، ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی، افسردگی و سردرگمی و... می‌تواند از عواقب قرنطینه غیرفعال باشد. لذا جامعه ورزش کشور با حضور در شبکه‌های مختلف تلویزیونی و برنامه‌های زنده، شبکه‌های اجتماعی و صفحات شخصی خود با گذاشتن تصاویر و فیلم‌های ورزشی از حرکات ساده تا پیچیده نسبت به تشویق و ترغیب افراد به ورزش در قرنطینه خانگی پرداخته‌اند. ورزشکاران سرشناس در کشور توانستند با توصیف خطرات و عواقب این بیماری (کووید-۱۹) هم برای افراد و هم خانواده آنها با برگزاری چالش‌های ساده و مهیج ورزشی بدون نیاز به وسایل خاص و با وسایل داخل منزل به تشویق افراد به ماندن در خانه کمک نمایند؛ و همچنین ورزشکاران توانستند با معرفی برترین چالش روز در صفحات شخصی خود در شبکه‌های اجتماعی باعث ایجاد انگیزه و روحیه در افراد شوند و ادامه فعالیت‌های ورزشی آنها در خانه و در دوران قرنطینه را مورد تمجید و ترغیب قرار دهند.

منابع

1. Wu JT, Leung K, Leung GM. Nowcasting and forecasting the potential domestic and international spread of the 2019-nCoV outbreak originating in Wuhan, China: a modelling study. The Lancet. 2020. doi:10.1016/S0140-6736(20)30260-9
2. Abachizadeh A. Review of Future Trends of the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic Based on Developed Forecasting Models in the World. Salamat. 2020; 7(2):221-230.
3. World health Organizations, Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report-65. 2020.
4. Alimohamadi Y, Sepandi M. Basic Reproduction Number: An important Indicator for the Future of the COVID-19 Epidemic in Iran. Journal Mil Med. 2020;22(1):96-7. doi: 10.30491/JMM.22.1.96
5. Perlman S. Another decade, another coronavirus. 2020. doi:10.1056/NEJMe2001126
6. Khodabakhshi-koolaee A. Living in Home Quarantine: Analyzing Psychological Experiences College Student's in COVID-19. J Mil Med. 2020; 22 (2):130-138. doi: 10.30491/JMM.22.2.130
7. Shahyad S, Mohammadi M T. Psychological Impacts of Covid-19 Outbreak on Mental Health Status of Society Individuals: A Narrative Review. J Mil Med. 2020; 22 (2):184-192. doi: 10.30491/JMM.22.2.184
8. Mohsenifar A, Dosti M, Hosseini Nia SR, Tabesh S. Postponing Football Matches in Iran to Reduce Human-to-Human Transmission of SARS-CoV-2. J Mil Med. 2020;22 (2):214-215. doi: 10.30491/JMM.22.2.214
9. Shirvani H, Rostamkhani F. Exercise Considerations during Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak: A Narrative Review. J Mil Med. 2020; 22 (2):161-168. doi: 10.30491/JMM.22.2.161
10. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. Journal of sport and health science. 2019;8 (3): 201-17. doi:10.1016/j.jshs.2018.09.009
11. Kohut ML, Sim YJ, Yu S, Yoon KJ, Loiacono CM. Chronic exercise reduces illness severity, decreases viral load, and results in greater anti-inflammatory effects than acute exercise during influenza infection. The Journal of infectious diseases. 2009;200(9):1434-42.doi:10.1086/606014

[Downloaded from jmarmed.ir on 2025-11-15]

[DOI: 10.30491/2.1.1]