

# فصل آنفلوانزا در راه است!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۱۲)

بیماری دیگری در ماه های زمستان در راه هست - **آنفلوانزا**. اگرچه ما در دنیای مدرنی زندگی می کنیم که سرشار از اطلاعات پیشگیری از بیماری ها است، اما متأسفانه هر سال دوباره با فصل جدیدتری از آنفلوانزایی که در گذشته داشته ایم روبرو هستیم. این بیماری از جمله بیماری هایی است که باید فکری در مورد آن بکنیم و اقدامات پیشگیری مورد نیاز را در نظر بگیریم.



کمک به شیوع بیماری بدون اینکه متوجه آن شویم بسیار ساده است، و با توجه به همه گیری موجود همه ما اکنون اطلاع داریم که در مورد برخی بیماری ها هر شخص بدون داشتن هیچگونه علائمی می تواند ناقل باشد. این هم در مورد آنفلوانزا و هم در مورد کووید ۱۹ صدق می کند. شما برای جلوگیری از شیوع آنفلوانزا می توانید اقدامات پیشگیرانه ای را انجام دهید، زیرا ما دوست نداریم سیستم مراقبت های بهداشتی کشورمان را بیش از آنچه در حال حاضر هست، تحت فشار قرار دهیم. این یک نگرانی واقعی برای همه ما در چند ماه آینده باید باشد.

## ورزش و بیماری

ما می دانیم که ورزش سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، و این یک ویژگی شگفت انگیزی است. سندهای متقاعد کننده فراوانی وجود دارد که ثابت می کند ورزش به بدن ما کمک می کند تا در برابر بیماری های احتمالی از خود دفاع کند. ضمن اینکه تحقیق های بسیار متنوعی نیز انجام شده است که نشان می دهد **فعالیت بدنی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن** می شود. بدین ترتیب شرکت ما در تمرینات سالم سبب دفع انواع میکروب ها می شود. بنابراین یکی از کارهایی که می توانید برای حفظ سلامتی خود در زمستان، به ویژه در فصل آنفلوانزا، انجام دهید، فعالیت ورزشی کردن است!

شمشیربازی، به ویژه هنگامی که شدت تمرین را افزایش می دهیم، نوعی ورزش **قلبی عروقی** شمرده می شود. بنابراین وقتی به طور منظم انجام شود، بخشی از یک استراتژی بلند مدت برای سالم ماندن خواهد بود. کمبود ورزش مستقیماً به بروز بیماری های مزمن و بیماری های با آسیب پذیری درجه بالا مانند آنفلوانزا ارتباط مستقیم دارد. البته ما متخصص نیستیم، اما نظر علم در این مورد کاملاً روشن است. ورزش منظم می تواند سیستم دفاعی ما را در برابر بیماری ها تقویت کند. که خود یک فرآیند سرگرم کننده ای نیز هست!

البته این کار به همین سادگی ها نیست. شرکت منظم در تمرینات شمشیربازی برای بدن شما فوق العاده است، اما کافی نیست. فعال ماندن کمک خواهد کرد، اما بدان معنا نیست که شما در امنیت هستید و می توانید هر کاری که دوست دارید انجام دهید. بنابراین ما باید به هر حال به دستورالعمل های بهداشتی عمل کنیم و با احتیاط با همه چیز برخورد کنیم.

بگذارید اطلاعات بعدی را با این مقدمه بیان کنم - اغلب بازیکنان شرکت کننده در تمرینات شمشیربازی یک باشگاه محلی ورزشکار نخبه نیستند. ضمن اینکه ما می دانیم که در پی هر تمرین شدیدی پنجره ای برای افزایش آسیب پذیری نیز باز می شود. در حال حاضر مطالعات مدونی در مورد شمشیربازی در این زمینه نداریم، اما مطالعات علمی در مورد دوندگان ماراتن انجام شده است که نشان می دهد ورزشکاران این رشته در دراز مدت از مقاومت بالاتری در برابر بیماری برخوردار هستند، اما در کوتاه مدت آنها با دوره کوتاهی روبرو هستند که باید در آن بیشتر هوشیار باشند. برای یک شمشیرباز میانه، تمرینات با شدت متوسط بصورت چند بار در هفته اثرات ایمنی منفی ندارد. اما این اطلاعات برای آن دسته از شمشیربازی هایی که تصمیم دارند نخبه شوند می تواند هم جالب و هم مهم باشد!



## دوباره به فکر اقدامات احتیاطی باشید

آیا ما در حال حاضر در مورد کووید ۱۹ اقدامات احتیاطی کافی انجام نمی دهیم؟ پس، چه نوع کار بیشتری را می توانیم انجام دهیم؟

در مقایسه با یک سال پیش، همه ما آشکارا در مورد شیوع بیماری آگاهی کافی پیدا کرده ایم. و به نظر می رسد که همه ما مدام در حال فکر کردن در مورد آن هستیم، و زندگی ما به خاطر آن زیر و رو شده است. اما مهم این است که خودمان را درگیر وسواس بیماری نکنیم و این قطعاً هدف ما نیست.

آنفلوانزا مانند کووید ۱۹ نیست. آنها دو بیماری کاملاً متفاوتی هستند، گرچه هر دو بیماری تنفسی هستند. CDC (مرکز مبارزه با بیماری های آمریکا) اعلام کرده است که ویروس کورونا راحت تر از ویروس آنفلوانزا گسترش می یابد. ضمن اینکه علائم کورونا دیرتر از آنفلوانزا ظاهر می شود. بزرگ ترین چیزی که ما از آن می ترسیم این است که آنفلوانزا و کووید ۱۹ اشتباه گرفته شوند زیرا شبیه یکدیگر هستند. نکته مثبت این است که اقدامات احتیاطی که برای کووید ۱۹ به آن عادت کرده ایم نیز می تواند به جلوگیری از آنفلوانزا به ما کمک کند.

با تمام این اوصاف، بیایید در مورد اقدامات احتیاطی آنفلوانزا تجدید نظر کنیم:

۱. **واکسن آنفلوانزا بزنید.** بزرگ ترین اقدام در پیشگیری از آنفلوانزا، زدن واکسن آنفلوانزا است. البته این تضمین نمی کند که به آنفلوانزا مبتلا نشوید، اما این بهترین ابزار ما در طول فصل آنفلوانزا می باشد. با پزشک خود مشورت کنید و واکسن آنفلوانزا بزنید!
۲. **مراقب علائم باشید و در خانه بمانید.** اگر علائمی دارید - در خانه بمانید! ماسک زدن و رعایت فاصله اجتماعی که همه ما با آن آشنا هستیم، ابزار بسیار خوبی است، اما اگر علائمی دارید در خانه بمانید! (و به هیچ جای دیگری نروید). از برنامه های تمرینی خانگی موجود در این وبلاگ استفاده کنید.
۳. وسایل شمشیربازی خود را تمیز کنید. وسایل شمشیربازی شما هنگام تمرین میکروب های مختلفی را در خود نگه می دارند. برای جلوگیری از آلودگی وسایل شمشیربازی خود آنها را به طور مرتب تمیز کنید.

۴. **ماسک زدن و رعایت فاصله گیری اجتماعی.** همه ما از اهمیت استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی در مورد کووید ۱۹ را خوب می دانیم، اما اکنون برای آنفلوانزا دلیل جدیدتری برای هوشیاری داریم. در طی این چند ماه گذشته ما به نوعی راحت طلب شده ایم و اکنون زمان آن رسیده است که دوباره به این مسئله توجه کنیم و آن جدیت قبلی را بازگردانیم. شاید مسابقات شمشیربازی در بعضی جاها دوباره آغاز شود و برخی کلاس های خصوصی نیز ادامه پیدا کند. به اقدامات احتیاطی خود در این فصل آنفلوانزا ادامه دهید و از آنها عقب نشینی نکنید، **حتی اگر دیگران نیز چنین کاری نکنند.**
۵. **تغذیه.** در این موقعیت کنونی بیشتر از هر زمان باید به برنامه تغذیه خود به خوبی مراقبت کنید. این به معنای خوردن میوه و سبزیجات، دوری جستن از غذای آماده و فست فود، و مهم تر از همه هیدراته (نوشیدن مرتب آب) ماندن است. این یک امر برای ورزشکاران بسیار ضروری است. ما می دانیم که زندگی با این بیماری همه گیر سخت بوده و دسترسی به غذای بی ارزش آماده بصورت سفارش تلفنی آسان بوده است. اما سعی کنید در برابر چنین وسوسه ای مقاومت کنید! این بهترین فرصت برای فرار از عوارض قند و چربی است، که در کل در درازمدت به نفع شما خواهد بود.
۶. **خواب.** استراحت خوب برای تقویت سیستم ایمنی بدن و آماده نگه داشتن بدن تا حد ممکن، بسیار مهم است. ورزشکاران برتر جهان استراحت شبانه خوبی دارند و شما نیز باید همین طور باشید.
۷. **تمرین مراقبت از خود.** استرس عامل مهمی برای به خطر انداختن سیستم ایمنی بدن است. ما می دانیم که قرنطینه استرس آور است، اما تبعات مراقبت از خود و کاهش استرس تنها مربوط به شما نیست، بلکه برای همه است! کاهش سطح استرس یک عمل خودخواهانه نیست. اگر این به معنای بیرون آمدن از لاک خود یا ارتباط برقرار کردن بیشتر با دیگران باشد، حتما این کار را انجام دهید. دوره کنونی زمان بسیار خوبی برای برقراری ارتباط با مربیان و سایر هم باشگاهی های خود از طریق دنیای مجازی است. این نوع ارتباطات هم ایمن است و بعنوان مراقبت از خود شمرده می شود. استراحت هم نوعی مراقبت از خود است. ادامه دادن به اشتیاق خود به شمشیربازی نیز مراقبت از خود به حساب می آید.



واژه اصلی مناسب این فصل آنفلوانزا "**همگیری دوقلو**" است. پرداختن به این امر، علاوه بر همه گیری که در حال حاضر با آن روبرو هستیم، به فکر کردن و انرژی بسیار زیاد نیاز دارد. بنابراین بهتر است بر روی آنچه می توانیم انجام دهیم، و چگونه می توانیم فعال باشیم، تمرکز کنیم، زیرا تنها در این صورت است که می توانیم بر سلامتی خود کنترل داشته باشیم.

شما نمی توانید تضمین کنید که به آنفلوانزا مبتلا نشوید. آنچه شما می توانید تضمین کنید این است که از خود، خانواده و سایر دوستان خود در شمشیربازی محافظت و مراقبت کنید. البته همه ما هم در حال حاضر به این وظیفه وجدانی و انسانی متعهد هستیم.

**Igor Chirashnya**  
**Academy of Fencing Masters Blog**