سرآج

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۹۶
۶آبان ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید
www.serajonline.com - @serajname

چه زمانی باید آزمایش کرونا بدهیم؟

قابل اعتمادترین آزمایشی که در حال حاضر برای تشخیص کرونا مورد استفاده قرار می گیرد، آزمایش تشخیص عفونتی (پی سی آر PCR) است، که نتیجه مثبت آن به معنی وجود ویروس است، اما نتیجه منفی آن ممکن است ۴۰ درصد خطا داشته باشد.به یاد داشته باشید اگر با فرد مبتلا به کرونا تماس داشتید، فردای آن روز اقدام به آزمایش نکنید، زیرا خطای آزمایش روز اول بسیار زیاد است بنابر این باید به مدت یک هفته صبر کرده و بعد نسبت به انجام آزمایش اقدام کنید، اما در این مدت باید ارتباط خود با دیگران را به حداقل برسانید.اگر نسبت به ابتلای خود مشکوک هستید، اما علائم شدید ندارید و جزو گروه های پر خطر محسوب نمی شوید، لازم نیست نسبت به انجام آزمایش اقدام کنید، بلکه در خانه بمانید و استراحت کنید.منظور از گروه های پر خطر سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه ای، خانم های باردار، افرادی که با سالمندان، بیماران زمینه ای و خانم های باردار ارتباط مستقیم دارند و افرادی است که در خوابگاه ها و پادگان ها حضور دارند.همچنین به یاد داشته باشید برای بیرون آمدن از قرنطینه آزمایش مجدد لازم نیست، کافی است طبق دستورالعمل ها رفتار کنید.یعنی اگر خفیف به بیماری مبتلا شدید ۱۰ روز بعد از شروع علامت به شرطی که تمام علامت ها (به جز حس بویایی و چشایی) بدون دارو از بین رفته باشد و اگر در بیمارستان بستری شدید، ۲ هفته پس از ترخیص از بیمارستان می توانید از قرنطینه خارج شوید.

هشدار درباره تردد بیماران ریوی در سطح شهر

فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: بیمارانی که آسم، برونشیت، تنگی نفس و... دارند ترجیحاً در منزل بمانند و کارهای خود را از راه دور انجام دهند و در سطح شهر، به خصوص در مناطق مرکزی شهر تردد نداشته باشند. مسعود مردانی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: با سرد شدن هوا بیماری هایی مثل آنفلوآنزا و سرماخوردگی بیشتر می شود که علاوه بر آنها امسال کرونا نیز مهمان ناخوانده ما است. بسیاری گمان کردند که با تلفیق این سه بیماری وضعیت بسیار بحرانی شود ولی خوشبختانه به دلیل راهکارهای موجود برای درمان آنفلوآنزا و واکسن برای این بیماری با مشکل زیادی مواجه نشدیم. وی با اشاره به آلودگی هوا در شهرهای بزرگ مانند تهران توصیه کرد: بیمارانی که آسم، برونشیت، تنگی نفس و... دارند ترجیحاً در منزل بمانند و کارهای خود را از راه دور انجام دهند و در سطح شهر، به خصوص در مناطق مرکزی

شهر تردد نداشته باشند و از سفر رفتن خود داری کنند . فوق تخصص بیماری‌های عفونی درباره کسانیکه دارای علائمی همچون گلودرد، بدن درد، بیرون روی وخستگی هستند گفت: اگر یکی از همکاران یا یکی از اعضای خانواده ی این افراد مبتلا به کرونا باشد به احتمال قوی آن فرد هم به کرونا مبتلا شده است.
مردانی در پایان اظهار داشت: تشدید سرفه های مداوم در برخی فصول سال برای افراد سیگاری صرفا مشکلی ریوی است و این مورد به کرونا مربوط نمی شود.

بیش از ۴۳.۳ میلیون مبتلا به کرونادر جهان

آمار جهانیِ مبتلایان به عفونت کووید ۱۹ ناشی از کرونَاویروس جدید به ۴۳ میلیون و ۳۴۶ هزار و ۸۸۸ نفر رسیده و تاکنون مرگ یک میلیون و ۱۵۹ هزار و ۹۷ نفر نیز در اثر این بیماری تأیید شده است.همچنین بنابر تازه‌ترین آمارها ۳۱ میلیون و ۹۰۵ هزار و ۹۷۵ نفر از مبتلایان به کووید-۱۹ نیز تاکنون بهبود یافته‌اند.روند افزایش آمار ابتلا به بیماری کووید-۱۹ که تاکنون در ۲۱۵ کشور و منطقه در جهان شیوع یافته، ادامه دارد و این بیماری همچنان در دنیا قربانی می‌گیرد.آمریکا هم‌اکنون با بیش از ۸۸ میلیون مبتلا و بیش از ۲۳۰ هزار قربانی، همچنان در صدر فهرست کشورهای درگیر با بیماری کووید-۱۹ قرار دارد. در اروپا هم شمار مبتلایان همچنان رو به افزایش است و برخی کشورها، مقررات شدیدتری را با هدف مهار همه‌گیری اعمال کرده‌اند. برای مثال اسپانیا که شرایط وخیم‌تری را نسبت به برخی دیگر از کشورهای اروپایی تجربه می‌کند با اعلام وضعیت اضطراری و منع تردد شبانه، تلاش برای مهار موج دوم شیوع کرونا را شدیدتر کرده است. بر همین اساس پدرو سانچز، نخست وزیر این کشور از روز گذشته (یکشنبه) اعلام کرد که تردد بین ساعت ۱۱ شب تا شش صبح ممنوع است.هند و برزیل نیز با آمار میلیونی مبتلایان پس از آمریکا به ترتیب با بیش از ۷.۹ و ۵.۳ میلیون بیمارِ کووید ۱۹، جایگاه دوم و سوم را در جهان به خود اختصاص داده‌اند.همچنین در حال حاضر چهار کشور ایالات متحده، برزیل، هند و مکزیک به ترتیب رکورددار قربانیان این بیماری در دنیا هستند به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی «ورلدامتر»، شمار مبتلایان و قربانیان این بیماری در کشورهایی که طبق گزارش‌های رسمی بالاترین آمارها را تاکنون داشته‌اند تا صبح امروز به ترتیب به شرح زیر است:

۱. آمریکا هشت میلیون و ۸۸۹ هزار و ۱۷۹ مبتلا، ۲۳۰ هزار و ۵۱۰ قربانی
۲. هند هفت میلیون و ۹۰۹ هزار و ۹۵۹ مبتلا، ۱۱۹ هزار و ۳۰ قربانی
۳. برزیل پنج میلیون و ۳۹۴ هزار و ۱۲۸ مبتلا، ۱۵۷ هزار و ۱۶۳ قربانی
۴. روسیه یک میلیون و ۵۱۳ هزار و ۸۷۷ مبتلا، ۲۶ هزار و ۵۰ قربانی
۵. فرانسه یک میلیون و ۱۳۸ هزار و ۵۰۷ مبتلا، ۳۴ هزار و ۷۶۱ قربانی
۶. اسپانیا یک میلیون و ۱۱۰ هزار و ۳۷۲ مبتلا، ۳۴ هزار و ۷۵۲ قربانی
۷. آرژانتین یک میلیون و ۹۰ هزار و ۵۸۹ مبتلا، ۲۸ هزار و ۸۹۶ قربانی
۸. کلمبیا یک میلیون و ۱۵ هزار و ۸۸۵ مبتلا، ۳۰ هزار و ۱۵۴ قربانی
۹. مکزیک ۸۹۱ هزار و ۱۶۰ مبتلا، ۸۸ هزار و ۹۲۴ قربانی
۱۰. پرو ۸۸۸ هزار و ۷۱۵ مبتلا، ۳۴ هزار و ۱۴۹

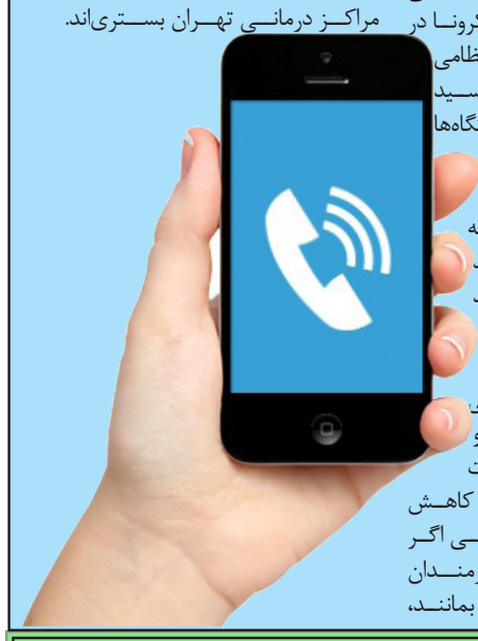
زندگی سخت بشر با کرونا

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا با بیان اینکه فعلا پیش بینی برای آینده کرونا متصور نیستیم، گفت: طی این مدت رعایت پروتکل‌های بهداشتی را آسان گرفتیم و کسی برای رعایت آن‌ها سختگیری نکرد. از طرفی عده‌ای از مردم هنوز هم کووید-۱۹ را باور ندارند و با افتخار بدون ماسک بیرون می‌روند که این مسائل منجر به تشدید آلودگی می‌شوند. دکتر مینو محرز ، درباره علت افزایش مرگ و میرهای کرونایی در کشور، گفت: از خرداد ماه که ویروس جهش پیدا کرد، قدرت سرایش هم افزایش یافت. در عین حال با تجمعاتی که در چند ماه اخیر از خرداد ماه به بعد شامل کنکور، مسافرت‌ها، بازگشایی‌های و... برگزار شد، ویروس به شدت در تمام کشور توسعه پیدا کرد. وی افزود: از طرفی خانواده‌ها دیگر مانند روزهای ابتدایی شیوع کرونا، نکات بهداشتی را رعایت نکرده و دور هم جمع می‌شوند، بر همین اساس می‌بینیم که از افراد سالمند خانواده گرفته تا جوانان و کودکان همه به ویروس مبتلا شدند. محرز ادامه داد: باید توجه کرد که اکثر بیماران مبتلا به کرونا به صورت سرپایی و طبق پروتکل درمان می‌شوند، اما افرادی که بستری می‌شوند، اکثرا به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستند و سن بالایی دارند. حال وقتی میزان ابتلا زیاد باشد، تعداد مرگ و میر هم بالا می‌رود. در حال حاضر میزان مراجعه برای بستری بسیار زیاد شده است و در بیمارستان‌ها جای سوزن انداختن نیست. وی گفت: البته به دنبال دستور رهبر معظم انقلاب، بیمارستان‌های ارتش و وزارت دفاع تعداد زیادی تخت بیمارستانی برای بیماران مبتلا به کرونا، خالی کرده‌اند و مردم به این بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند. بنابراین ظرفیت یکسری از بیمارستان‌های نیروهای مسلح خالی شده است و به بیماران مبتلا به کرونایی که نیازمند بستری هستند، اختصاص داده شده است. محرز همچنین گفت: بنابراین هر زمان که تجمع برگزار شود و پروتکل‌های بهداشتی رعایت نشود، شیوع بالاتر می‌رود. طی این مدت رعایت پروتکل‌های بهداشتی برعهده مردم گذاشته شد و کسی برای رعایت آن‌ها سختگیری نکرد. بنابراین موضوع را آسان گرفتیم. از طرفی عده‌ای از مردم هنوز هم کووید-۱۹ را باور ندارند و با افتخار بدون ماسک بیرون می‌روند و منجر به تشدید آلودگی می‌شوند.
وی تاکید کرد: بنابراین عدم رعایت‌هایی که در مرداد و شهریور اتفاق افتاد، حالا دارد خودش را در افزایش میزان ابتلا و مرگ و میر نشان می‌دهد. بارها گفته‌ایم که تنها راه پیشگیری از این بیماری، فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شستن مکرر دست‌هاست. این سه مورد بایدهایی هستند که باید آن ها را رعایت کنیم تا بتوانیم کووید را کنترل کنیم. در عین حال هنوز نمی دانیم که تا چه زمانی با کووید در جنگ و جدال خواهیم بود و هیچ پیش بینی برای آینده آن متصور نیستیم. هزینه درمان کرونا بالاستمحرز ادامه داد: ویروس‌های هم خانواده کووید-۱۹ بعد از هفت تا هشت ماه کنترل شدند، اما این بیماری در همه کشورها تا مقداری کنترل می‌شود و مردم اقدامات عادی را آغاز می‌کنند، مجددا شیوع پیدا می‌کند. اگر مردم رعایت نکنند، نه کادر درمان کشش دارد و نه امکانات درمانی برای مدیریت بیماری کافی است. در عین حال هزینه درمان کرونا بسیار بالاست. هزینه هر تخت آی سی یو در روز میلیون ها تومان است که ادامه این شرایط هزینه ها را افزایش می‌دهد. کرونا در دنیا بومی می شود؟محرز با بیان اینکه هنوز مشخص نیست که کرونا در دنیا به عنوان یک بیماری بومی شود، گفت: تنها چیزی که می‌دانیم این است که افرادی که به این بیماری مبتلا شده و بهبود می‌یابند، مصونیت کامل ندارند و ممکن است بیماری مجددا در آنها عود کرده و مجددا به کرونا مبتلا شوند. بومی شدن یک بیماری به این معنی است که همواره وجود داشته باشد و به صورت مقطعی اپیدمی شود که البته این موضوع هنوز مشخص نیست. هنوز آینده ویروس مشخص نیستوی ادامه داد: در عین حال باید واکسن کرونا هم تولید و مشخص شود که می تواند مصونیت دائمی دهد یا اینکه مصونیت کوتاه مدت می دهد که در این صورت باید با این ویروس زندگی سختی را داشته باشیم. آنچه مشخص شده، این است که فعلا آینده ویروس قابل پیش‌بینی نیست و برای مصون ماندن باید پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم.

ردیابی بیماران کرونایی با گوشی تلفن همراه و کارت عابربانک

از امروز فعالیت سه دسته کسب و کار و گروه شغلی در شهرهای با وضعیت قرمز کرونایی تعطیل است، این اجبار در تعطیلی یک هفته‌ای مشاغل این‌بار هیچ شباهتی به هشدارها و توصیه‌های ۹ ماه گذشته ندارد؛ چراکه سرپیچی از مهم‌ترین مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا که تعطیلی مشاغل و اماکن در ۴۳ شهرستان کشور است مشمول مجازات و جریمه‌های سنگین از سوی مراجع قضایی می‌شود. این تصمیم در حالی از سوی رئیس ستاد ملی مبارزه با کرونا اتخاذ شده است که عدد جانباختگان کرونا در روزهای پایانی اولین ماه از پاییز سیاه کرونایی با جهشی غافلگیر کننده به ۳۳۵ مرگ در روز رسید و در ۲۴ ساعت منتهی به روز شنبه هم بار دیگر این رکوردشکنی تکرار شد: ۳۳۷ مورد فوتی دیگر. در کنار این آمار، اعداد ترسناک دیگری نیز طی روزهای اخیر ثبت شده و آن رکورد بی‌سابقه آمار بیماران بدحال و ابتلای روزانه به کرونا در کشور است. با وجود این برخی متخصصان حوزه سلامت معتقدند، عدد و ارقام مرگ و میرهای کرونایی بیش از آمارهای رسمی است. دیروز حسین قشلاقی عضو شورای عالی نظام پزشکی فوتی‌های کرونا را ۳ تا ۴ برابر آمار رسمی و عدد ۱۳۰۰ فوتی در روز اعلام کرد. وی دلیل چنین ادعایی را گزارش‌های میدانی کادر درمان و همچنین بررسی آمار دفن‌شدگان

می‌داند.نظارت بر مناطق آلوده‌تر تهرانفرمانده ستاد ملی مقابله با کرونا در کلانشهر تهران هم ضمن اشاره به افزایش محدودیت‌های کرونایی در پایتخت، از اجرای طرح ردیابی بیماران با همکاری وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات خبر داد. دکتر علیرضا زالی گفت: طی توافق صورت گرفته، ردیابی و غربالگری افرادی که تستشان مثبت شده و همراهانشان با استفاده از ظرفیت وزارت ارتباطات انجام خواهد شد. او همچنین عنوان کرد نقشه جغرافیای آلوده تهران را که ریسک بالاتری از نظر سرایت و آلودگی دارند و نقاط پرتراکم و پرخطر محسوب می‌شوند در اختیار مجموعه نیروی انتظامی قرار داده‌ایم و فعلاً قرار شد بخش اول خدمات کنترلی و نظارتی معطوف به مناطق آلوده‌تر تهران باشد.مردم تخلفات را به ۱۹۰ گزارش دهندمعاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت درباره جزئیات چگونگی اعمال محدودیت‌های شدید کرونایی در ۴۳ شهرستان قرمز گفت: مشاغل در ۴۳ شهرستان که وضعیت کرونا از قرمز عبور کرده و تعداد مبتلایان بیش از حد نرخ ابتلا و مرگ‌ومیر گزارش می‌شود به مدت یک هفته با نظارت استانداران تعطیل می‌شوند مثلاً اگر قرار است یک صنف تعطیل شود اتحادیه مربوط به آن صنف مسئولیت تعطیلی آن صنف را برعهده دارد و اتاق اصناف نیز بر کار اتحادیه نظارت می‌کند و وزارت صنعت، معدن و تجارت هم در این مسیر ناظر اصلی بر مشاغل زیرمجموعه خودش است.وزارت بهداشت ناظر عالی است یعنی ما سرکشی می‌کنیم و اگر تخلفاتی رخ داده باشد نسبت به پلمب و ارجاع واحد متخلف به سیستم قضایی اقدام می‌کنیم.مهندس فرهادی با بیان اینکه درخواست وزارت بهداشت تمدید تعطیلی یک هفته‌ای مشاغل به مدت دو هفته است، افزود: به محض کاهش آمار اعمال محدودیت‌ها برداشته خواهد شد، نگرانی اصلی ما مربوط به کلانشهرها است چرا که در شهرهای کوچک نظارت‌ها قوی‌تر است ولی در تهران و کلانشهرهای بزرگ کار کمی سخت است.ممکن است برخی کسب و کارها زیرزمینی فعالیت کنند و تنها راه حل ما تشدید نظارت‌ها و افزایش پوشش نظارتی است و از مردم می‌خواهیم چنین تخلفاتی را به سامانه ۱۹۰ گزارش دهند.او اظهار داشت: اساساً وزارت بهداشت به تنهایی از عهده نظارت بر محدودیت‌های جدید برنمی‌آید لذا باید نظارت‌ها هوشمند انجام شود یعنی آنکه باید اتاق اصناف بر زیرمجموعه‌های خودش نظارت کند و تخلفات را به ما اطلاع دهد تا نیروی ناظر بهداشتی را روی آن تخلف خاص متمرکز کنیم.این هماهنگی باعث می‌شود نیروی نظارتی هوشمند و هدفمند به‌کار گرفته شود. به هر حال کل نیروهای بهداشتی ما هفت هزار نفر است، اینکه بخواهیم صفر تا صد نظارت‌ها را وزارت بهداشت انجام دهد قطعاً پوشش‌دهی ناچیز خواهد بود.۶۰ درصد تخت‌های بیمارستانی تهران در اختیار بیماران کرونایی استمعاون ستاد فرماندهی مقابله با کرونا در کلانشهر تهران درباره جزئیات طرح ردیابی بیماران مبتلا به کرونا در پایتخت گفت: ما امکان ردیابی بیماران مبتلا به کرونا را از طرق مختلف در اختیار داریم که یکی از روش‌های ردیابی بررسی تراکنش‌های مالی و ردیابی موبایل افراد است. با توجه به اینکه کد ملی افراد به کارت‌های بانکی‌شان وصل است با اولین تراکنش مالی که فرد مشمول قرنطینه در خارج از خانه انجام دهد متوجه عدم حضور وی در منزل و محل حضورش می‌شویم. در رابطه با گوشی‌های موبایل نیز هر فردی سیمکارتش با درج کد ملی در وزارت ارتباطات ثبت شده است. دستگاه‌های مخابراتی حرکت افراد را با استفاده از گوشی موبایل در سطح شهر کنترل می‌کنند. دکتر علی ماهر در پاسخ به اینکه چرا با وجود اعمال محدودیت‌های شدید کرونایی باز هم شاهد افزایش ترافیک در محورهای منتهی به آخر هفته در محورهای مواصلاتی تهران بودیم، افزود: اعمال محدودیت و برخورد با افراد خاطی وظیفه ستاد ملی مقابله با کرونا در تهران نیست بر عهده نیروی انتظامی است.پیش از این به نظر می‌رسید هماهنگی کاملی بین دستگاه‌ها وجود ندارد اما از دو روز گذشته که مقام معظم رهبری نظارت بر اعمال محدودیت‌ها را به همه دستگاه‌ها تکلیف کردند قطعاً نظارت‌ها تشدید خواهد شد. وی تأکید کرد اگر مردم نیز در کنار تعطیلی مشاغل و اماکن پروتکل‌های بهداشتی دیگر از جمله زدن ماسک و پرهیز از سفر رفتن را رعایت کنند تا دو هفته دیگر شاهد کاهش آمار مبتلایان خواهیم بود، یعنی اگر از همین امروز ۵۰ درصد کارمندان دولت دورکاری کنند و در خانه بمانند، ۱۰ تا ۱۴ روز دیگر شاهد کم شدن مراجعه و بستری بیماران خواهیم بود و به تبع آن میزان مرگ‌ومیر هم کم خواهد شد.ماهر درباره نقشه آلودگی تهران نیز عنوان می‌کند: طبق آمار تراکم بیماران در شرق، جنوب شرقی و مرکز استان وجود دارد و البته آلودگی در همه نقاط تهران به یک اندازه پخش شده و تنها در مناطق یک و دو سطح آلودگی کمتر است. این طرح محله محور است و هر جوان داوطلب مسئولیت خرید و کارهای ۱۶ سالمند را که بستگان درجه یک ندارند برعهده می‌گیرد. این اقدام قطعاً موجب کاهش آمار مرگ‌ومیر سالمندان تهرانی می‌شود. او با بیان اینکه ۶۰ درصد تخت‌های بیمارستان‌های دولتی در تهران در اختیار بیماران کرونایی است، می‌افزاید: تعداد بیماران بدحال بستری در «آی‌سی‌یو» در تهران نزدیک به دو هزار نفر است و حدود ۶ هزار نفر در مراکز درمانی تهران بستری‌اند.



۵ دلیل برای اینکه دوچرخه سواری را شروع کنید

دوچرخه سواری ورزش خوبی است و می تواند به همان راحتی که شما انجام می دهید آسان یا دشوار باشد. بعلاوه ، اگر نمی توانید بیرون بروید، حتی می توانید بسیاری از مزایای سلامتی مشابه را در یک دوچرخه ثابت در داخل خانه پیدا کنید. در اینجا پنج مزیت عمده دوچرخه سواری برای سلامتی آورده شده است.
دوچرخه سواری تناسب قلب و عروق را افزایش می دهد وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده توصیه می کند که بزرگسالان ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت زیاد انجام دهند. دوچرخه سواری یکی از راه های ورزش های هوازی است – که به آن کاردیو نیز گفته می شود – که قلب و ریه های شما را کار می دهد. دریافت که دوچرخه سواری برای کار با خطر کمتری از بیماری های قلبی عروقی، سرطان و مرگ همراه است. در واقع ، مزایای سلامتی دوچرخه سواری برای کار حتی ممکن است بیشتر از مزایای پیاده روی تا محل کار باشد. دوچرخه سواری می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند فعالیت هوازی متوسط یا شدید مانند دوچرخه سواری می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند. دوچرخه سواری داخل سالن، همراه با روشهای تغذیه سالم، برای کمک به افراد در کاهش وزن، کاهش فشار خون و بهبود مشخصات چربی توصیه می شود. تاثیر ملایم دوچرخه سواری روی مفاصل دوچرخه سواری یک فعالیت کم تأثیر بر روی مفاصل است – حتی از پیاده روی نیز راحت تر است. دوچرخه سواری تعادل و هماهنگی را بهبود می بخشد یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۳ نشان داد که دوچرخه سواری می تواند تعادل را بهبود بخشد و حتی به جلوگیری از سقوط افراد مسن کمک کند. با این حال، این مزایا فقط برای دوچرخه سواری در فضای باز اعمال می شود، و نه برای دوچرخه سواری ثابت داخل سالن.وقتی می خواهید دوچرخه را به حالت ایستاده نگه دارید، روی تعادل کار می کنید. به همین دلیل دوچرخه سواری اغلب برای آموزش تعادل و هماهنگی به افراد مبتلا به اختلالات عصبی توصیه می شود. دوچرخه سواری مزایای سلامت روان را به همراه دارد به خوبی ثابت شده است که ورزش – مانند دوچرخه سواری – می تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد، افسردگی را کاهش دهد و به طور کلی بهزیستی را افزایش دهد. بعلاوه ، وقتی در فضای باز دوچرخه سواری می کنید، این مزایا را افزایش می دهد. یک بررسی تحقیقاتی نشان داد که ورزش در محیط های طبیعی مزایای سلامت روان بیشتر از ورزش های داخلی است.
مهمترین مزیت دوچرخه سواری ممکن است همان احساس آزادی، لذت، بازی، لبخند و خنده دوران کودکی باشد.

چگونه در بحران کرونا ورزشی ایمن داشته باشیم؟

اخیرا بسیاری از والدین بدنبال پاسخ این سوالند که آیا فرزندانشان می توانند دوباره فعالیت های ورزشی را از سر بگیرند یا خیر. می دانیم که کرونا همچنان درحال تاخت و تاز است اما کودکان مدت هاست که در قرنطینه هستند و حتی تحصیل خود را نیز بصورت آنلاین دنبال می کنند. بیماری کرونا بسیار واگیردار است و به راحتی از طریق تنفس وارد ریه انسان می شود، یعنی ذرات عفونی از دهان و بینی وارد بدن شده و حتی می توانند تاساعت ها در هوا معلق بمانند. البته این بیماری در برخی از استان های کشور نسبت به سایر مناطق، پررنگ تر است. بنابراین کودکان یک دوره ۶ماهه سخت را پیش رو دارند، زیرا قرار نیست این بیماری به این زودی ها پایان پذیرد. اینها همه به معنای ادامه دار بودن قرنطینه است. از طرفی بیماری های روانی از سوی دیگر درحال افزایشند. استرس بیماری، ضررهای حالی، قرنطینه اجتماعی و فشارهای خانوادگی و احساسی باعث شده که بزرگسالان با معضل افسردگی مواجه شوند. در مطالعه اخیری که در کشور امریکا انجام شده، ۴۰٪ بزرگسالان دچار افسردگی و تشویش شدند که در سال گذشته این رقم سه یا چهار برابر شده است. حتی قبل از شیوع این بیماری نیز یک سوم افراد زیر ۱۸سال با مشکلات افسردگی و تشویش دست به گریبان بودند. این آمار حاکی از بغرنج بودن وضعیت روانی مردم حتی قبل از شیوع کرونا دارد. بودن در کنار افراد دیگر، حتی با وجود فاصله اجتماعی، می تواند با فعال نبود سیستم پاراسمپاتی حس بهتری در انسان ایجاد کند. برخی از ورزش ها بصورت اتوماتیک نیازی به حضور در جامعه ندارند، مانند اتومبیل رانی یا تنیس، اما برخی دیگر مانند بسکتبال داخل سالن شبهاتی ایجاد می کند. در اینجا نکاتی برای انتخاب یک ورزش مناسب برای کودکان و نوجوانان بیان شده است: آیا باید فاصله اجتماعی را در ورزش رعایت کرد؟ امن ترین ورزش ها آنهایی هستند که افراد فاصله زیادی از هم دارند، مانند دو، گلف و شنا.در ورزش های گروهی تاچه میزان می توان با افراد گروه فعالیت کرد؟ ورزش بیش از چند دقیقه بصورت گروهی خطر ابتلا نیز را افزایش می دهد. برگزار شدن ورزش در هوای آزاد و با زمان های محدود ، مانند فوتبال، اشکالی ندارد، البته این زمین های ورزشی باید در مناطقی با وضعیت نه چندان قرمز باشند و همزمان فاصله اجتماعی واستفاده از ماسک در آن رعایت شود.