

## تاثیر ورزش مقاومتی بر بیماران مبتلا به HIV

تهران (پانا) - به گفته عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات ایدز دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره یکی از طرح‌های پژوهشی این مرکز نتایج این طرح تحقیقاتی نشان می‌دهد ورزش و به خصوص ورزش‌های مقاومتی می‌تواند در بهبود وضعیت ترکیب بدن، سطح ایمنی و همچنین روحیه افرادی که با اچ.ای.وی زندگی می‌کنند، بسیار تاثیرگذار باشد.

به ZWNJ گزارش ایسنا، سید احمد علینقی، درباره یکی از طرح‌های پژوهشی مرکز تحقیقات ایدز دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در طرحی که اخیراً انجام شد و عنوان آن " بررسی اثر چهار ماه تمرین مقاومتی و انجام فعالیت‌های ورزشی تفریحی بر سطوح CD۴، ترکیب بدنی و وضعیت روحی - روانی مردان مبتلا به HIV در باشگاه یاران مثبت تهران" بود، افراد مورد مطالعه به سه گروه تقسیم شدند. یکی از این گروه‌ها مشغول انجام ورزش‌های مقاومتی با کش ZWNJ و دیگری تراباند شدند.

او افزود: گروه دوم، مداخله ZWNJ ای مبنی ZWNJ بر تغییرات سبک زندگی مانند توصیه‌های تغذیه‌ای ZWNJ و ورزشی دریافت کردند و از آن‌ها خواسته شد تا ورزش ZWNJ و سبک زندگی مانند پیکنگ ZWNJ، پرتاب دارت و شطرنج انجام دهند. گروه سوم هم گروه کنترل بود که هیچ تغییری در برنامه زندگی روزانه آنها ایجاد نشد. نتایج این پژوهش نشان داد سطح ایمنی افرادی که ورزش ZWNJ و فعالیت‌های مقاومتی انجام می‌دادند بالا رفته و ترکیب بدنی آن‌ها نیز بهبود پیدا کرد.

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات ایدز دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره نتایج این پژوهش گفت: سطح ایمنی افرادی که در گروه ورزش ZWNJ و سبک و اصلاح سبک زندگی قرار داشتند نیز افزایش پیدا کرد اما وضعیت ترکیب بدنی و سطح ایمنی گروهی که هیچ مداخله ZWNJ ای دریافت نکردند بدتر شد. این نشان می‌دهد که ورزش و به ZWNJ خصوص ورزش ZWNJ و فعالیت‌های مقاومتی می‌تواند در بهبود وضعیت ترکیب بدن، سطح ایمنی و همچنین روحیه افرادی که با اچ.ای.وی زندگی می‌کنند، بسیار تاثیرگذار باشد.

پیش ZWNJ بینی ۶۰ هزار فرد مبتلا به اچ.ای.وی

او با بیان این که براساس مطالعات انجام شده پیش ZWNJ بینی می‌کنیم که حدود ۶۰ هزار فرد مبتلا به اچ.ای.وی در کشور وجود داشته باشند، گفت: از میان ۶۰ هزار نفری که ما تخمین می‌زنیم، حدود ۳۹ هزار نفر شناسایی شده ZWNJ اند. با تحقق اهداف برنامه ۹۰،۹۰،۹۰ سازمان ملل متحد همچنان فاصله داریم ولی در تلاشیم که این فاصله را کاهش دهیم. فکر می‌کنم به حدود ۴۵ درصد از اهداف برنامه ۹۰،۹۰،۹۰ سازمان ملل متحد در خصوص اچ.ای.وی در ایران رسیده ZWNJ ایم و این فاصله باید بسیار کمتر شود.

علینقی درباره برنامه ۹۰،۹۰،۹۰ سازمان ملل گفت: این سه ۹۰ به این معناست که تا سال ۲۰۲۰ میلادی، ۹۰ درصد کسانی که با HIV زندگی می‌کنند تشخیص داده شوند، ۹۰ درصد از آنها روی درمان اچ.ای.وی قرار بگیرند و میزان ویروس نیز در بدن ۹۰ درصد از افراد تحت درمان، مهار شده باشد.

او با بیان این که اولین پیوند موفقیت ZWNJ آمیز مغز استخوان در یک بیمار مبتلا به اچ.ای.وی با مشارکت مرکز تحقیقات ایدز انجام گرفته است گفت: در حال ZWNJ حاضر در دنیا محققان ایدز بر روی نقش سلول ZWNJ های بنیادی در درمان اچ.ای.وی مشغول فعالیتند. در مرکز تحقیقات ایدز هم به ZWNJ دنبال این هستیم که تحقیقاتی درباره استفاده از

سلول&zwj;های بنیادی در درمان اچ.آی.وی داشته باشیم.