

عنوان فارسی مقاله :

بررسی ورزش و سیستم ایمنی بدن

عنوان انگلیسی مقاله :

exercise and the immune system



**توجه !**

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

## SUMMARY

What does this mean for one's patients? All patients must be considered athletes because everyone undergoes various stressors of daily living that most likely affect the immune system in ways similar to intensive exercise. We must continue to appreciate the impact of stress and the environment on immune system function. When counseling patients, attention should be given to that patient's mental, social, and physical stress levels. It is prudent that emphasis be given to the role of moderately intensive exercise and nutrition as part of a comprehensive prevention program.

خلاصه

برای بیماران به چه معناست؟ کلیه بیماران بایستی به عنوان ورزشکار در نظر گرفته شوند، زیرا هر کسی متحمل و دستخوش محرک های تنش زای مختلف زندگی روزمره می شود که به احتمال زیاد به طرقي مشابه با ورزش فشرده و شدید، بر سیستم ایمنی اثرگذار می باشند. ما همچنان بایستی به درک تاثیر استرس و محیط بر عملکرد سیستم ایمنی ادامه دهیم. در هنگام مشاوره با بیماران، باید به سطوح استرس ذهنی، اجتماعی و فیزیکی یا جسمانی بیمار توجه گردد. در این راستا می بایست بر نقش ورزش متوسط (نسبتاً شدید) و تغذیه به عنوان بخشی از برنامه پیشگیری جامع و کامل تاکید شود.



توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت

ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

همچنین برای مشاهده سایر مقالات این رشته [اینجا](#) کلیک نمایید.