

**الوقاية من الأمراض ونقص الحركة**



**عمل الطالب/**

**الوقاية من الأمراض ونقص الحركة**

تزايدت فى السنوات الأخيرة مشكلات صحية عديدة وخطيرة من أهمها أمراض العصر ( ضغط الدم – تصلب الشرايين – الجلطة –السكر – أمراض الشريان التاجى - السمنة والترهل – هشاشة العظام – آلام الظهر والركبتين – إلخ...) والتي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع نتيجة للمدنية والتقدم العلمي والتكنولوجي في كافة المجالات مما اثر ذلك على المجهود البدني الذي يبذله الإنسان ولهذا أصبحت المدنية وبالاً على صحة الفرد.

ولإيجاد الحل الأمثل لهذه المشكلة فلن تجد إلا الرياضة المنتظمة فهى المخرج الحاسم والحل الأمثل لهذه المشكلة ، حيث أصبحت الرياضة أهم دواء لأمراض العصر .

**- الأبحاث العلمية تؤكد :**

- أن الفرد المتدرب رياضياً يتميز عن الفرد الغير متدرب بقدرة أكبر على مقاومة المرض والتعب ، وكفاءة أعلى من اللياقة البدنية والوظيفية وإستهلاك أقل للأكسجين ، ونبض أبطأ ، ودفع قلبى أعظم ، وسرعة أكبر فى العودة للحالة الطبيعية بعد المجهود ، كما يتميز بالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة والتوازن .

وبتكامل هذه الصفات وتفاعلها وما يتصل بها من قيم نفسية وإجتماعية وذهنية .

- كما أشارت الأبحاث العلمية حديثا على أن نسبة الأفراد الذين يترددون على العيادات والمستشفيات طلباً للعلاج من بين الممارسين تبلغ 1.2 % فى حين تبلغ هذه النسبة بين الأفراد الغير ممارسين 20.7 % ، وهذا يعنى أن مقابل كل رياضى واحد يطلب العلاج 20 شخص غير رياضى يطلبه .

- كما دلت أبحاث أخرى على أن متوسط عدد الإجازات المرضية للموظف الرياضى خلال عام كامل (2.4 ) يوم فى حين بلغ متوسط عدد الإجازات المرضية للموظف الغير رياضى (6.5) يوم .

- وفى ضوء هذه النتائج يمكن التأكيد على أن الرياضة تكسب الأفراد الصحة والعافيه وتبعدهم عن المرض ، كما أن الرياضة تحدث تغيرات سيكولوجية عميقة لدى الفرد وتجعله أكثر إبتهاجاً وتفاؤلاً وإحتمالا ًللضغوط النفسية والعصبية .

- كما أكدت الأبحاث العلمية على أنه توجد علاقة موجبة بين شغل أوقات الفراغ بطريقه مفيدة وبين التكيف الذاتى والإجتماعى والكفاية الإنتاجية للفرد .

- وأكدت أبحاث أخرى على وجود علاقة بين سوء إستغلال وقت الفراغ والإضرابات النفسية والإنحرافات السلوكية والإستهداف للحوادث والإجرام

- كما أن الفرد العادى الذى يقبل على النشاط البدنى والحركى بحيوية وصدق يكون فى حالة تهيؤ ذهنى افضل من الإنسان الذى يركن إلى حياة الكسل والخمول .

- ويعزى ذلك لما للنشاط البدنى والحركى من تأثير ايجابى على كافة الأجهزة الحيوية بما فى ذلك الجهاز العصبى والمخ .

- كما تتيح ممارسة الرياضة فرصا عديدة لتنمية السمات الاجتماعية .

- أهمية ممارسة الرياضة فى زيادة منحنيات الانتاج ايجابياً بالإضافة الى تحسين الحالة الصحية العامة للعمال .

- كمية الجهد المبذول تختلف من العمال الممارسين للرياضة عن غيرهم .

- العمال الرياضيين اقل عرضه للاصابة .

- العمال الممارسين للرياضة والذين يتلقوا العلاج لديهم قابلية لاستعادة الشفاء اسرع من غيرهم

- العمال الممارسين للرياضة نسبة غيابهم اقل من غير الممارسين .

- أن عدم الحركة عادة يكون سبباً في حدوث العديد من الأمراض .

- ومن أهم وأشهر هذه الأبحاث الدراسة التي أجراها العالم الإنجليزي جيري موريس وآخرون ( MORRES – ETAL ) علي عمال المواصلات في لندن فوجدوا أن السائقين أكثر عرضة لأمراض القلب من زملائهم المحصلين لأن المحصلين أكثر نشاطاً وحركة من السائقين.

- كذلك وجد أن موزعي البريد أقل عرضه لأمراض القلب من موظفي مكاتـب البريد نظراً لأن الموزعين يسيرون كل يوم مسافات طويلة بينما موظفــي المكاتب يظلون خلف مكاتبهم دون حركة .

- وأيضاً الدراسات المعروفة التي قام بها العالم الإنجليزي جيري موريس وذلك علي1800 شخص يزاولون الرياضة والمشي حيث تابعهم لمدة ثماني سنوات وجد أن إصابتهم بأمراض القلب قد نقصت إلي الثلث مقارنة بالآخرين .

- وفــي دراسة أخري أجراها نفس الباحث علي 7800 شخص تتعلق هذه المــرة بالمرض وجد أنه حتى في حالة المرض لا يستوي الرياضي وغيرة حيث أن نسبة الوفيات بالجلطة تقل أكثر عند الرياضيين مقارنةً بغيرهم من المرضي عديمي الحركة .

- وكذلك لخص العالمان ( فوكس وسكنر FOX & SKINNER ) عدداً كبيراً من الأبحاث التي قارنت بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين حيث أوضحت هذه الأبحاث أن فرص التعرض لأمراض الشريان التاجي عادة تكون عالية جداً بين غير الممارسين عديمي الحركة - ولعل أطرف ما قيل في هذا الموضوع ما ذكره العــــــالم السويدي(أستراندASTRANDL) أن كل فرد تعود علي الراحة وعدم الحركة يجب علية أن يجري فحصاً طبياً شاملاً ليتأكد أن حالته الصحية سليمة لدرجة أن تتحمل معها الراحة وعدم الحركة ” .ما هي المدة المثالية لممارسة الرياضة يومياً ؟ولمعرفة الإجابة الدقيقة علي هذه التساؤلات :

\*اجري عالمان يابانيان دراستين لمعرفة مدي تأثير الرياضة علي الصحة وأختار أكثر الرياضات شعبية وانتشارا وهي رياضة المشي .

- وقد أظهرت الدراسة الأولي والتي أجريت حول مدي فاعلية رياضة المشي للحماية من الأمراض القلبية وشملت عينة الدراسة 2678 رجل تتراوح أعمارهم ما بين 93.71 عاما . أن خطر الإصابة قد أنخفض إلي النصف لدي من يمشون حوالي 2 كم بانتظام يومياً .

\*أما الدراسة الثانية والتي تناولت 6017 شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين 35 ، 60 عاما وأجريت حول تأثير مدة ممارسة رياضة المشي علي تخفيض ضغط الدم ، فقد أظهرت أن الأشخاص الذين يمشون يومياً أكثر من عشر دقائق قد أنخفض لديهم خطر الإصابة بضغط الدم بنسبة تفوق الذين يمشون مدة أقل من ذلك .

**الرياضة وجلطة القلب:**

 تعتبر الجلطة القلبية واحدة من أكبر المشكلات الصحية التي يعاني منها العالم وهي تنتج عن انسداد في الشرايين المغذية لعضلة القلب .ومن ضمن المسببات العشر لأمراض القلب كما حددها ( الاتحاد الأمريكي للقلب ) هي :

الوراثة ضغوط الحياة اليومية والقلق والتوتر عدم الحركة ارتفاع ضغط الدم السمنة التدخين الكحوليات ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم تناول النشويات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة

**مرض السكر**

ويميل بعض العلماء إلي إرجاع هذه الأسباب كلها إلي نقص الحركة والركون إلي الحياة السهلة حيث ينتهي الأمر بعد ذلك إلي الإصابة بالأمراض .المؤشرات الطبية تؤكد :

خفض نسب السكر فى الدم بنسبة 40% بعد ممارسة البرنامج الرياضي سجلت القياسات والتحاليل الطبية التى أجريت على(1200) مصاب بمرض السكر من كبار السن نتائج مذهلة فى انخفاض معدل نسب السكر فى الدم تتراوح ما بين 25 إلى 40% من الممارسين للبرنامج الرياضى الذى نظمته وزارة الشباب بالمعسكر الدائم للشباب ببور سعيد فى الفتـــــرة من 4/10 حتى 18/10/2001 وقد ثبت إنخفاض السكر فى الدم بعد إجراء التحاليل الطبية ، ويرجع ذلك إلى زيادة كفاءة مستقبلات الأنسولين بالخلايا .

وبناء على ذلك فإن الرياضة تساعد على خفض جرعة العلاج بالأنسولين وربما الاستغناء عن العلاج بالاقراص.

- تسهم ممارسة الرياضة إلى زيادة ناقلات الجلوكوز فينتقل إلى داخل الخلية بكمية أكبر مما يؤدى إلى خفضه فى الدم .

- تساعد ممارسة الرياضة على إنقاص الوزن ، وهذا بدورة يساعد على شفاء مرضى السمنة الزائدة الذين أصيبوا بالسكر .

- نظرا لان الرياضة تحافظ على صحة القلب الشرايين ، فإنها تقلل بذلك من فرصة الإصابة ببعض مضاعفات السكر لتصلب الشرايين ، والذبحة الصدرية ، وضعف الدورة الدموية بالأطراف .

- الرياضة تسعد الممارس والمشاهد وتساعد على زوال المتاعب النفسية التى تلازم بعض المرضى بسبب إصابتهم بالسكر لأنها تعطى إحساسا بالبهجة والمرح .

ويجب قبل الشروع فى ممارسة أى رياضة استشارة الطبيب المعالج 0 وبصفة عامه ننصح بإتباع الإرشادات التالية قبل بدء ممارسة الرياضة:

- تخفيض جرعة الدواء،سواء الأنسولين أو الحبوب- تناول بعض الأطعمة النشوية قبل بداية التمرين بحوالي ساعتين .

- الحرص على اقتناء بعض قطع السكر لاحتمال الحاجة إلى تناولها عند الإحساس بأعراض نقص السكر .

- قبل البدء أحرص على أداء الإحماء وتهيئة أجهزة الجسم .

- ارتداء الملابس المناسبة والحذاء المريح حتى تسهل من حركتك .

- أن يكون النشاط الرياضي متدرجا من السهل إلى الصعب .

\*أهم النتائج :أجمع الخبراء والأطباء والمتخصصين بأن أسباب الأمراض عامة ومرض السكر خاصة هو قلة الحركة حيث يتأثر هذا المرض بثلاثة نواحى هى :

- العادات الغذائية والسلوكيات فى تناول الطعام .

- الأنشطة الحركية اليومية .

- ضغوط الحياة اليومية ( القلق ، التوتر ، الإنفعالات )

وتلعب الرياضة دور حيوى فى التغلب على هذه المسببات حتى أصبحت أهم دواء لأمراض العصر.