

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

كلية الطب

بحث بعنوان/ الرياضة والصحة

إعداد /مصعب سليمان الرثيع

مجموعة : أ

# الرياضة والصحة

بطبيعة الإنسان البشرية دائما يحاول مقاومة الأمراض أو الإصابات  
يفضل البيئة المريحة لجسمه من دون أن يكون هناك في فكره  
عوامل مفترضة احترازية في حال تعرضه لأي مشكلة صحية  
مثلا عندما يصاب بالسعال يمتنع عن شرب السوائل الباردة  
يبحث عن علاج لكنه لم يفكر ان يقدر ما هو مناسب لجسمه  
ويفوق جهازه المناعي بحيث يصاب بما لم يتوقعه  
كذلك أحببت أقول ان الرياضة ليست حلا جذريا لمشاكل البدانة  
او أمراض الإجهاد العصبي او الدموي  
تلجأ إليها فقط في ما بعد المشكلة

لذلك انا فضلت ان أضيف موضوعي في منتدى الطب العام لكي يفهم القارئ الكريم  
ان الرياضة ليست شكلا من كماليات الحياة او للتسلية في أوقات الفراغ  
انا أتكلم من منطلق ان الرياضة او بذل مجهود بدني بشكل يومي تقريبا  
هو مطلب صحي وقائي

لأسباب عدة منها أسلوب الحياة التي يعيشها الغالبية من الاعتماد على مواصلات في التنقل وفي  
المنزل يوجد هناك عمالة منزلية

والاهم من هذا كله السلوك الغذائي السيئ في الغالبية  
لذلك كانت اغلب أمراض هذا العصر السكر في شكله وضغط الدم الشرياني  
وأمرض الربو والحساسية يكاد لا يخلوا بيت من احوالها  
وفي حالة مراجعتهم للطبيب سيصف لهم الدواء وفي نفس الوقت ينصحهم  
بالرياضة المناسبة

فلماذا ننتظر الى هذه المرحلة التي في الغالب يكون الجسم فيها منهكا من المرض  
وبحاجة الى الراحة لماذا لا تكون البداية من قبل ذلك بكثير  
كعامل وقائي في حال حتى لو أصيب الشخص فيكون لديه بنية قوية خلايا نشطه  
والآن سوف اذكر نوع من أنواع الرياضة أفضلها في البداية

وهي التنفس العميق وهي تفيد كثيرا مرضى الحساسية والربو  
باتخاذ وضع الوقوف منتصب وفرد الذراعين ووضع الكفين على الخصر  
في البداية اخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه من الفم ومن ثم الانتظام  
على عشر مرات تؤخذ متتابعة مع ملاحظة ان كمية الهواء الداخل  
اقل من الهواء الخارج بهذا التمرين استفدت من الهواء الى أقصى حويصلة  
من الرئة وفي نفس الوقت يعمل على شد البطن والصدر

وتكرر العملية بزيادة يومية بقدر الاستطاعة وتفضل ان تكون في وسط هواء متحرك طبيعي معها  
سوف تكون حالة أزمة الربو اقل عرضة او أسرع في العبور منها  
مع تمنياتي للجميع بدوام الصحة والعافية

:

\*

-

\_\_\_\_\_

:

-

\_\_\_\_\_

:

-

:

=

\_\_\_\_\_

:

-

\_\_\_\_\_

:

-

\_\_\_\_\_

ليس هناك من أقراص سحرية تجعل شباب الإنسان يتجدد ويصبح أكثر رشاقة وأكثر قوة وسرعة وسعادة. لكن ربما كنت مخطئاً لأنه هناك دواء واحد يجب عليك أن تتناوله خلال تطبيقك للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن ويجب أن تتناوله كل يوم ليكون فعالاً وهذا الدواء اسمه الرياضة.

على خلاف الكثير من الخبراء الذين ينصحون بالرياضة القوية فترة طويلة مدة أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع، يمكن ممارسة الرياضة المعتدلة بكميات أكبر شرط أن تكون كل يوم.

فهي تشمل المشي مدة 15 أو 20 دقيقة كل يوم أو السباحة أو ممارسة رياضة الهرولة كل يوم أو تطبيق برنامج تمارين حركات رياضة في المنزل مرة واحدة في اليوم كل يوم. وذلك بيقين بعيداً عن الطبيب ويحفظ شبابك وقوتك. وليس من الضروري الإفراط في الرياضة فقد يكون المشي السريع كافياً ويجب ممارسته كل يوم.

ولا ترهق نفسك فالحد الأدنى من الرياضة يحقق اللياقة.

ولقد وُجِدَتْ إحدى مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة الأميركية الخاصة بالرياضة الهوائية أن المشي مسافة ميلين في اليوم في غضون «30» أو «40» دقيقة يحقق مستوى معتدل من اللياقة البدنية التي تعطيك شعوراً جديداً يتجاوب معه جسديك.

وتشير الدراسات إلى أن مستويات الكوليستيرول عند أولئك الذي يمشون كثيراً هي أقل مما عليه عند الذين لا يمارسون المشي إلا قليلاً.

## أهمية الرياضة والتمارين

1 - تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.

2 - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.

3 - تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح مدركاً وواعياً مما تأكله والكمية التي تأكلها.

4 - تخفض مستوى الإجهاد.

5 - تحسّن مستوى سكر الدم.

6 - تحسّن قدرة الرنتين.

7 - تحسّن وظيفة القلب والأوعية الدموية.

8 - تزيد قوة العضلات.

9 - تخفض مستوى الكوليستيرول.

10 - تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.

11 - تحسّن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.

12 - تمنع حصول الإمساك.

13 - تحسّن النوم.

14 - تخفض من الكآبة والإرهاق.

15 - تحسّن القدرة على التفكير والتذكر.

16 - تحسّن المظهر وتعطيه وهجاً.

17 - تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني.

وإذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد ظهر أن الرياضة تحسّن النوعية الإجمالية للحياة، فعندما يكون شعورك الجسدي جيداً تميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور نفسي أفضل بشكل عام.

## لماذا الرياضة الخفيفة أفضل؟

إن المطلوب من صاحب الحمية أن يمارس الرياضة الخفيفة لأنها دواء ولا يجب تناول جرعات زائدة من هذا الدواء أي الإفراط في الرياضة. وحتى لو أحببت ممارسة الرياضة لا يجب أن تمارسها بشكل زائد والأهم من كل ذلك أن تبدأ تنفيذ برنامجك الرياضي بالتدرج حتى تتنامي قدرتك وقوة الاحتمال عندك ببطء وبالسرعة التي تناسبك.

أما بالنسبة إلى الإكثار من الرياضة خاصة الصعبة منها فلا نشجع ذلك وذلك إذا مارست كثيراً من الرياضة وبسرعة كبيرة قد تسبب الأذى لجسدك أو تصاب بالإحباط وعدم الوصول إلى اللياقة بسرعة فتتوقف عن التمرين باكراً وكلياً. ويظن معظم الناس أن التمارين المولمة هي التمارين المناسبة والنقيض هو الصحيح. فلا يُطلب منك أكثر من أن يصل معدل نبض القلب عندك إلى 130 خفقة في الدقيقة أو أقل وفقاً لعمرِكَ وزيادة التعرق لا علاقة لها بانخفاض الوزن وكذلك لا يعني حصول الألم والأوجاع أنك منضبط في ممارسة الرياضة. وإذا مارست التمديد قليلاً قبل البدء بالرياضة فإنك تخفض مخاطر الإصابة والأذى لجسدك. والأهم من كل ذلك ألا تتخلى عن الرياضة فور شعورك بأي إحباط من عدم قدرتك على الاحتمال، ومبادئ التمارين الحديثة هي: أيام أقل وعقلانية أكثر.

ولدى البدء بأي تمارين يجب أن تفعل ما يلي:

1 - أن تحصل على موافقة الطبيب.

2 - أن ترتدي الملابس والأحذية المناسبة للرياضة.

3 - أن تعوّض ما تفقده من السوائل بشرب الكثير من الماء.

4 - أن تمارس التحمية أو التمارين الإستعدادية قبل الرياضة وأفضل ما في الرياضة هو التنوع والأشكال المتعددة للنشاط الرياضي والتي تكمل بعضها البعض. وكلما مارست المزيد من التمارين المتعددة زادت رغبتك

في الرياضة. ولقد وجد أن الالتزام ببرنامج رياضي يكون أفضل فور مرحلة الإستيقاظ من النوم حتى عند الأشخاص الذين يستيقظون بصعوبة ولا يشعرون بنشاط كبير في الصباح. ويمكن استعمال ساعة منبه للاستيقاظ باكراً لهذا الغرض وممارسة المشي السريع أو الهرولة وبعدها الإستحمام بالدوش والإستعداد للنهار التالي.

وأولئك الذين يبدأون رياضتهم في أوقات أخرى غير الصباح يزيد احتمال تباطؤهم لاحقاً أو حتى توقفهم عن التمرين. فمن الصعب إدخال وقت التمرين والرياضة في برنامج منتصف النهار وسيكون عندها من السهل اختلاق الأعذار للتخلف. وهذا ينطبق على الرياضة المسائية خاصة أن الناس يتعبون خلال النهار سواء في العمل أو في المنزل ولا يشعرون في النهاية بالرغبة في ارتداء الثياب الرياضية وممارسة التمارين.

## التفاعل بين الريجيم والرياضة

في عام 1980 في الولايات المتحدة الأمريكية أعلنت الهيئات الطبية أهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات والقليل بالبروتينات للأداء الرياضي والقدرة على احتمال ذلك الأداء. وقد نصحت هذه الهيئات بأن نسبة 70 بالمئة من إجمالي الوحدات الحرارية اليومية على شكل كربوهيدرات مركبة تعطي أفضل النتائج في الرياضة.

الرياضيون ليسوا فقط الذين يستفيدون من الحمية (ريجيم) القليلة البروتينات والغنية بالكربوهيدرات. وليس من الضروري أن تكون رياضياً محترفاً لتستفيد من الحمية (ريجيم) وتجعل جسديك يقوم بوظائفه بليونة وفعالية مثل الآلة.

وفي سنة سابقة كان أحد الأطباء قد أثبت العلاقة بين الغذاء الغني بالكربوهيدرات وقدرة الرياضيين على تحسين قدرتهم على الإحتمال وذلك في إطار دراسة على ثلاثة مجموعات من الأشخاص طلب إليهم تناول ثلاثة أنواع مختلفة من الغذاء مدة ثلاثة أو أربعة أيام. إحدى أنواع الغذاء كان الغذاء العادي المختلط والنوع الثاني يستند إلى تناول البروتينات والدهون بشكل أولي والغذاء الثالث هو الغذاء الغني بالكربوهيدرات المركبة والقليل من البروتينات. كانت نتيجة الإختلاف في الأداء الرياضي مذهشة بحيث تضاعفت قدرة الإحتمال عند الذين تناولوا النوع الأخير من الغذاء.

ومؤخراً حصلت اختبارات عدة في مجال الطب الرياضي أو طب الرياضة بين أشخاص ناشطين رياضياً ورياضيين محترفين في مختلف أنواع الرياضة. وأشارت كل الاختبارات ضمن أنواع مختلفة من الغذاء بأن قلة البروتينات تخفف إجهاد الجسد حيث استنزاف النيتروجين فيه يصبح أقل ويحصل تنفيذ أفضل لوظائف العضلات فضلاً عن استعمال أفضل للغليكوجين المخزن في العضلات.

فالجسد يستعمل أولاً الكربوهيدرات المخزنة فيه يليها استعماله للدهون المخزنة وأخيراً البروتينات وذلك للحصول على الطاقة التي يحتاجها. وخلايا العضلات التي تنشط خلال أي نشاط رياضي تعمل بفعالية أقوى وتعطيك المزيد من القوة عندما تتمكن من استعمال الغليكوجين المخزن بشكل محدود وبطريقة مقتصد.

هذا ما تفعله الحمية (ريجيم) الغنية بالكربوهيدرات وقليلة البروتينات واحتمالك للنشاط الذي تقوم به يعتمد على مدى قدرة عضلاتك على استعمال مخزون الطاقة التي تحتاجها وبدلاً من تبديد الطاقة الأيضية (في إطار تحويل الطعام إلى مادة حية وطاقة) في هضم البروتينات يستمد هنا الجسد الوقود الكافي للرياضة مباشرة من الكربوهيدرات الأسهل هضماً.

فما تأكله وما تمارسه من نشاط يمتزجان معاً بشكل كامل لجعل جسدك أكثر قدرة وحيوية وحياة من قبل.

والرياضة تزيد إنتاج الخمانر التي تسهل إنفاق الطاقة وتضخم خلايا العضلات في الجسد بحيث يزيد معدل الأيض عندك أي يتم تحويل الطعام بسرعة أكبر إلى وقود. والنتيجة هي أن نسبة النسيج الجسدي الخالي من الدهن تزيد وتنخفض نسبتها من الدهون. وهذا التغير في النسبة بين النسيج الدهني والنسيج غير الدهني هو سبب رشافتك الجديدة حتى لو لم تفقد كثيراً من وزنك.

## منافع عديدة للرياضة

هناك منافع عديدة للرياضة يمكن أن تجنيها منها:

1 - الدافع: كلما زدت من ممارسة الرياضة يزيد إدراكك بأنه بإمكانك فعل المزيد. وإذا خسرت حوالي 2 كيلوغرام من وزنك ومارست المشي مسافة ميلين في اليوم، سوف تكتشف أنك تستمتع حقاً بخفتك وليافتك الجديدتين.

2 - إن الرياضة تخفض من شهيتك للطعام، فبعد المشي أو السباحة ستجد أن رغبتك في الأكل هي أضعف.

3 - الرياضة تجعلك تحرق الوحدات الحرارية بسرعة أكبر بعد ممارسة النشاط وهذا صحيح لأن الرياضة تزيد من سرعة الأيض أو تحويل الطعام إلى طاقة وتبقيه مرتفعاً لمدة ست أو ثمانية ساعات بعد التوقف عن التمرين وانتهائه. وهذا يعني أن جسدك يتابع عملية إحراق الوحدات الحرارية التي كانت تحصل خلال التمرين. لذلك وحتى لو كنت جالساً على كرسي في المكتب بعد ثلاث ساعات على انتهاء التمرين أو المشي فإنك تتابع حرق الوحدات الحرارية أكثر من اليوم الذي لا يحصل فيه أي تمرين.

4 - زيادة القدرة: مع فقدانك لبعض الكيلوغرامات وفقاً للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن، سوف تجد من الأسهل ممارسة الرياضة لأنك لا تحمل وزناً كبيراً.

فإذا انخفض وزن أحدهم من 90 كيلوغراماً إلى 75 كيلوغراماً مثلاً، فإنه من خلال وزنه الجديد هذا يصبح لا يحرق العدد ذاته من الوحدات الحرارية كما كان يحصل في الوزن الأول. فكلما انخفض الوزن قل انفاق الطاقة خلال ممارسة الرياضة.

5 - زيادة الطاقة: معظم الحميات الإقتصادية تستنزف طاقتك لأن الطعام الذي يعطيك طاقة الإستمرار ممنوع حسب تلك الحميات. لذلك تشعر بالضعف من الإنخفاض المفاجيء في الوحدات الحرارية المستهلكة. لكن في الحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن لا تشعر بالإرهاق لأن الكربوهيدرات المركبة والألياف التي تحصل عليها بموجب الحمية (ريجيم) متوافرة للجسد على شكل طاقة مباشرة أكثر مما توفره البروتينات. ومع ممارستك للرياضة تضع فوراً العناصر الغذائية قيد الإستعمال في جسدك بحيث تزيل الدهون غير الضرورية أو المواد السامة المؤذية.

لذلك عليك تخصيص «15» دقيقة في اليوم للرياضة ولا يهم كيف تكون ممارستك للرياضة، بل المهم أن تمارسها وحسب. والطريقة الوحيدة لنجاح خطة الأكل الجديدة هي التأكد من إرفاقها بالرياضة لأنهما وحدتان لا تنفصمان من أجل الوصول إلى الصحة الجيدة وإبطاء عملية التقدم في السن بحيث تبدو أصغر سناً فلا وجود للحمية (ريجيم) المناسبة بدون الرياضة.

## البرنامج الذاتي للرياضة

إن معظم الأشخاص الذين يقولون: إنهم يكرهون الرياضة يكون قد حصل تعريفهم إلى الرياضة بطريقة خاطئة من قبل معلم رياضة غير كفوء والذي يكتفي بإطلاق الصيحات. وكذلك معظم دروس الرياضة التي نتلقاها باكراً في المدرسة سينة من الناحية التربوية لأنها لم تخضع للتخصيص الملائم وممارسة تمارين التمدد قبل الرياضة. والأسوء من ذلك أن دروس الرياضة لم تكن ممتعة ومرضية، لذلك عليك أن تنسى كل أفكار المسبقة عن الرياضة بأنها مبددة للوقت ونشاط صعب لا فائدة منه. وما يجب عليك تصوره الآن هو تغير نمط حياتك بشكل يعزز صحتك الجيدة.

هناك الكثير من الكتب التي تتحدث عن اللياقة البدنية وتصف تمارينها وتساعدك على تكييف البرنامج بما يلائمك. لذلك عليك اختيار أحد التمارين الحيوانية (التمارين التي تدخل الهواء والأوكسجين إلى الصدر كالمشي والهرولة والسباحة). والتي تساهم في رفع معدل نبض قلبك وتوسع رئتيك وتزيد من تعرقك. والمشي السريع والهرولة وركوب الدراجات ورياضة كرة المضرب وكرة الطاولة كلها أشكال من التمارين الحيوانية. وكذلك السباحة رغم أنها لا تساهم كثيراً في تخفيض الوزن لأن وزنك يستند إلى الماء في هذه الحالة، بل هي مناسبة للياقة البدن فحسب.

ولإضافة التنوع إلى هذه التمارين يمكن اختيار أحد التمارين غير الحيوانية مدة يومين في الأسبوع. وهذا النوع من التمارين يرفع معدل نبض القلب دون أن يبقى مستوى الإرتفاع فترة طويلة مثل رياضة الركض السريع التي تعد شكلاً من أشكال الرياضة غير الحيوانية، والتي لا تحرق الوحدات الحرارية كما يحصل في رياضة الهرولة، رغم أنها مفيدة من ناحية القلب والأوعية الدموية. وتعد تمارين رفع الأثقال شكلاً آخر من الرياضة غير الحيوانية ويمكن إدخالها ضمن برنامج اللياقة البدنية على شكل مكمل للتمارين الأخرى الحيوانية.

## توجيهات عامة في اللياقة البدنية

هناك بعض التوجيهات التي يمكنك إدخالها في حياتك والتي تزيد من لياقتك البدنية:

- 1 - لا تصعد في المصعد الكهربائي بل استعمل السلالم.
- 2 - تجنب قيادة السيارة لمسافات قصيرة يمكنك عبورها مشياً.
- 3 - لا تستعمل جهاز توجيه التلفزيون من بُعد وحرّك جسدك للقيام بتغيير المحطة أو رفع الصوت ولا تكتفي بالجلوس بل تمدد. وإذا بدأت نظرتك إلى الرياضة تتجدد لن تراها نوعاً من العقاب، بل كدواء إيجابي مسبق للإدمان على الرياضة ليعطيك قوة أكثر وإجهاداً أقل ودافعاً أقوى للالتزام بالحمية (ريجيم). فإن الرياضة عندها لا يمكن أن تكون مؤلمة بل قيّمة.