



الرياضة و الصحة



الرياضة سر الشباب المتجدد، ودفق الحيوية للرجل والمرأة على حد سواء، ولها دور كبير وفعال في الحفاظ على الجسم وخلوه من الأمراض. فقد كان الإنسان في الماضي يمارس الرياضة بشكل يومي بذهابه للعمل مشياً على الأقدام، ولكن مع تطور وسائل الراحة وزيادة الاعتماد على السيارة في التنقل من مكان إلى آخر قلت ممارسة الرياضة مما أدى الى زيادة نسبة الإصابة بالعديد من الأمراض لذا يجب أن يسعى الإنسان لممارسة الرياضة في حياته اليومية نظراً لفوائدها على الجسم والعقل في آن واحد.

كما أن الإسلام أشار إلى أهمية الرياضة في العديد من النصوص، إذ قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل)، كناية عن أهمية تعليم الرياضة للأطفال والشباب وتنشئتهم على حبها.



مما يعرف ان للرياضة آثار كثيرة على جسم الانسان وهنا ستقوم الدكتورة شيماء خليل طبيبة عامة بمجمع الدكتور اياد الشكرجي الطبي بعرض بعض فوائد الرياضة لجسم الانسان.

الرياضة والهيكل العظمي.

الرياضة تعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في النهاية الشكل المتناسق عن طريق حماية الهيكل العظمي من الانحرافات او الانحناءات التي تسبب حدوث تشوهات

الرياضة وتنظيم وزن الجسم .

المعروف أن ممارسة الرياضة هي أفضل وسيلة للحفاظ على الوزن المناسب وأياً كان الرجيم الغذائي الذي تتبعه لن يكون كافياً للتخلص من الوزن الزائد خاصة على المدى الطويل لأن مجرد التوقف عن الرجيم سوف يسمح باكتساب الوزن الذي فقد ، أما الرياضة فهي تساعد الجسم على حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد منها باستمرار حتى يعكس على احساسنا المزيد من الثقة بأنفسنا ويشجعنا بالتالي على اتباع أسلوب صحي طوال الوقت بدون حاجة الى معاناة الحرمان من الطعام لساعات أو شهور طويلة بسبب الحمية الغذائية القاسية .

الرياضة وتأثيرها على السكري

أثبتت الدراسات أن التمارين الرياضية تزيد من فعالية إفراز الأنسولين وتقلل من ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم بسبب إنها تزيد من حاجة العضلات لاستهلاك الجلوكوز كما تساعد التمارين في المحافظة على الوزن الطبيعي من الزيادة، كما تساعد دخول السكر للخلايا مما يؤدي لتخليص الجسم من السكر الزائد في الدم كذلك تساعد على زيادة مخزون مادة الجلايكوجين في الكبد والعضلات حيث تتحول هذه المادة للسكر كلما دعت الحاجة مخفضة بذلك خطر نقص السكر ما دون المستوى الطبيعي، ولكن يجب على مريض السكري المعتمد على الأنسولين خاصة مراجعة طبيبه لتقليل جرعة الأنسولين في حالة البدء بممارسة نشاط رياضي يومي.



الأمراض القلبية:

ان التمارين الرياضية تنشط القلب والشرايين والرئتين وتخفض الكوليسترول في الدم وتساعد على الاستفادة من الأوكسجين وتحافظ على ضغط الدم، يعتبر الخمول عامل من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة لدى البالغين بأمراض الشرايين، وتزداد نسبة الإصابة والخطورة بشكل ملحوظ في حال التدخين وارتفاع ضغط الدم مع وجود نسبة عالية لمستوى الكوليسترول والدهون في الدم ويصبح أمر الإصابة بأمراض نقص تروية العضلة القلبية أمراً متوقفاً في أي لحظة ولكن عندما يقوم المرضى المعرضون لهذه المخاطر بممارسة النشاط الرياضي الجسماني يحققون نجاحاً في الابتعاد عن الإصابة وبنسبة كبيرة. كما.

الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم

يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل صحية متعددة وتأثير الرياضة الإيجابي على ضغط الدم أمر مثبت فالقيام بالنشاط الرياضي يساعد على خفض ضغط الدم وهذا يفيد خاصة في حالة وجود ارتفاع طفيف أو متوسط، ولكن عند ارتفاع الضغط بشكل ملحوظ لابد من استخدام العلاج واللجوء للرياضة في هذه الحالة يعتبر عاملاً مساعداً للعلاج، والحقيقة هي حدوث انخفاض ضغط الدم في حالة الاسترخاء والراحة بعد ممارسة النشاط الرياضي، ولكن هذا لا ينطبق على بعض الألعاب الرياضية التي تتطلب بذل جهد عضلي ثابت مثل المصارعة ورفع الأثقال بسبب الجهد والتقلص العضلي المترافق مع الشد النفسي لذلك لا يسمح لمرضى ارتفاع ضغط الدم من ممارسة هذه الألعاب حتى لا يحدث لديهم مشاكل للدورة الدموية والقلب، ولذلك فالتمارين الهوائية (المشي، الهرولة، السباحة، الدراجات) هي التي تناسب الأفراد العاديين رغم ارتفاع ضغط الدم الطفيف خلال النشاط أو الجهد لأنه يبدأ بالانخفاض بعد دقائق.

هشاشة أو ترقق العظام:

إن الرياضة المنتظمة من العناصر المساعدة للوقاية من الإصابة بترقق العظام حيث أنها تزيد من الكتلة العظمية خلال سنوات الطفولة والشباب وعادة في الأعمار المتوسطة يكون النقصان الذي تتعرض له الكتلة العظمية متساوي لدى الرجال والنساء ويتسارع ذلك لدى النساء بعد توقف الدورة الشهرية وهذا ما يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام والكسور. والنساء اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية بدءاً من سن الـ 20 ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً هن أقل عرضاً للإصابة بترقق العظام بالمقارنة مع النساء الخاملات في نفس العمر.

الأورام الخبيثة:

هناك أبحاث تشير إلى أن الرياضة تقلل من نسبة التعرض لسرطان القولون بنسبة 10 % وذلك لأن الرياضة تجنب الإمساك و تقلل الرياضة أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50% لأن المشي والرياضة بشكل عام يساعدان على تقليل إفراز هرمون الأستروجين المسبب لسرطان الثدي.

الصحة النفسية:

للنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية بخفض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي ولدى مرضى الاكتئاب لتحسن الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب

النوم وذلك يرجع الى زيادة افراز هرمون "نوراينفرين " كما يزيد أيضاً من إفراز هرمون "الأندورفين" الذي يسبب الاسترخاء والراحة النفسية بعد ممارسة الرياضة .

ضمان الصحة الجيدة عند تقدم العمر



إن التعود على تأدية أنشطة رياضية منذ السن المبكرة يعود بالفائدة عند التقدم بالعمر. وأثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة بالعجز أو عدم المقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية لدى التقدم بالعمر تزيد لدى الأفراد الخاملين وتقل لدى الأشخاص الذين اعتادوا ممارسة الأنشطة الجسمانية في سن مبكرة مما يدل على الدور الإيجابي والمفيد للرياضية بشكل عام والذي يمنع حدوث التدهور الصحي بإذن الله لكبار السن وهذا ينبهنا إلى أهمية الاهتمام بتأهيل كبار السن ليتمكنوا من ممارسة حياتهم اليومية بسهولة وبشكل طبيعي وبحالة نفسية جيدة دون الحاجة الي مساعدة الآخرين في قضاء شؤون حياتهم العادية، حتى إن الدول الغربية تشجع كبار السن على ممارسة رياضة المشي في الحدائق العامة بصورة منتظمة .

وقد دأبت دولة قطر على الاهتمام بالرياضة بكل جوانبها من خلال تخصيص يوم رياضي سنوي لتعريف المواطنين والمقيمين بأهمية ودور ممارسة أنواع الرياضة المختلفة ، كما أقامت الكثير من النوادي الرياضية المجهزة بأحدث المعدات الرياضية إضافة الى تزويد بعض الحدائق العامة بالأجهزة المساعدة على ممارسة الرياضة، كما لا يخفى على الجميع مدى أهمية كورنيش الدوحة في ممارسة رياضة المشي . كل ذلك إيماناً في المقولة ان (العقل السليم في الجسم السليم) وأخيراً توج ذلك بشرف حصول دولة قطر على استضافة كأس العالم لسنة 2022