

الرياضة وامراض القلب

المحتويات

- اولا . الفوائد الصحية للرياضة بشكل عام
- ثانيا المحاذير الطبية لممارسة الاصحاء للرياضة
- ثالثا الرياضة وقاية من امراض القلب
- رابعا رياضة مرضى القلب
- ١ علاقة مريض القلب بالرياضة .. نحو تصحيح المفاهيم المغلوطة .
- ٢ ثوابت يجب مراعاتها في صدد ممارسة مريض القلب للرياضة
- ٣ فوائد الرياضة لمرضى القلب
- ٤ اهم النصائح المرتبطة بممارسة مريض القلب للرياضة

مقدمة

- الرياضة احد الوصفات السحرية للتمتع بصحة جيدة والوقاية من العديد من الامراض
- من هنا كانت اهمية ممارسة الرياضة خاصة وانها متاحة لكافة الفئات والاعمار ويمكن ممارستها بصور متعددة وفي اماكن متنوعة
- اسلوب ممارسة الرياضة هو المحدد الاول والاخير لاثرها الصحي فالرياضة العنيفة من الممكن ان تؤذي القلب وهو ما يفسر ظاهرة الموت المفاجئ للرياضيين الذي كثر الحديث عنه في الاونة الاخيرة .
- ازدادت اهمية ممارسة الرياضة في العصر الحديث لعدة اعتبارات فرضتها ما توفره الحضارة من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد .
- يمكننا القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والحمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية.
- انطلاقا من اهمية الرياضة لا بد ان نبادر بان نسال من منا يمارس رياضة؟
من منا يجعل الرياضة من اساسيات حياته وروتينه اليومي؟
كم من الساعات نستغرقها للجلوس قرب أشعة التليفزيون ولكن كم من الدقائق التي نمارس فيها الرياضة؟
- اسئلة هامة وجدتها ضرورية لتضع كل منا في مواجهة المسؤوليته تجاه صحته اعظم الهبات والعطايا التي انعم الله بها على الانسان
وعلى الرغم من اعترافنا جميعا باهمية الرياضة وضرورتها الا ان هناك اهمالا من قبل الكثير في ممارستها ليس انكارا لفائدتها التي لم يعد في مقدور احد انكارها وانما لطبيعة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية وتدرع البعض بضيق الوقت والانشغال وهو امر لا يمكن قبوله على الاطلاق .

ومن هنا كانت اهمية تناول تأثير الرياضة على الصحة العامة تركيزا على دورها في الوقاية من امراض القلب من جهة واثرها الايجابي على مرضى القلب في ظل الالتزام بالضوابط التي تفرضها حالتهم المرضية على انواع الرياضة التي تناسبهم وطرق ممارستها - تعريف الرياضة:

فالرياضة هنا هي الرياضة البدنية التي تعني القيام بحركات خاصة، تكسب البدن قوة ومرونة .

- حكم الرياضة في الإسلام عموما :

حكم الرياضة في الإسلام عموما: الجواز والاستحباب لما كان منها بريئاً هادفاً إلى ما فيه التدريب على الجهاد، وتنشيط الأبدان وتقوية الأرواح . على الأرجح من أقوال أهل العلم - ضوابط ممارسة الرياضة عموما :

لقد تنوعت الرياضات في عصرنا هذا ودخلها كثير من المخالفات الشرعية إما في نظام الرياضة ذاتها أو في كيفية أدائها مما يستدعي معرفة الضوابط الشرعية في ممارسة الرياضة ، ولعل من أهمها ما يلي :

١. ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي:

كإقامتها في وقت الصلاة المكتوبة أو ما يقارب وقتها فإن ذلك لا يجوز بحال ، وهو من المنكرات الواجب إنكارها ، وحكمه في ذلك حكم ما يُلهي عن ذكر الله وعن الصلاة .

٢. مراعاة المقاصد الحسنة " الشرعية " عند مزاوله الرياضة :

فالرياضة إما أن تكون وسيلة للإعداد لجهاد الأعداء، وهي أرفع صور الرياضة من حيث المشروعية، أو تكون وسيلة لتقوية الأبدان وتنشيطها، والاستحمام المباح ؛ لتعين المسلم على القيام بالواجبات المنوطة به في الحياة ، فينبغي مراعاة المقصد الحسن عند مزاوله الرياضة ؛ حتى يُؤجّر المرء فإنه قد تقرر عند الفقهاء رحمهم الله أن " الأمور بمقاصدها " ، استدلالاً بقوله -صلى الله عليه وسلم-: "إنما الأعمال بالنيات" وهذه قاعدة عظيمة تدخل فيها كل تصرفات المسلم .

قال شيخ الإسلام ابن تيمية :

"وسائر ما يتلهى به البطالون ، من أنواع اللهو، وسائر ضروب اللعب مما لا يستعان به في حق شرعي ، فهو حرام .. .

٣. وجوب ستر العورات ، والبعد عن مواطن إثارة الغرائز :
ستر العورة واجب عند أداء الرياضة، وبعض الرياضات، يكثر فيها كشف العورات، على وجه مثير للفتنة، وهذا لا يجوز.

ومن الرياضات ما يمارسه النساء فقط، ويكشفن فيه المواطن التي نهى الشرع عن كشفها، سواءً كان ذلك الكشف بحضرة رجال أو نساء، وكل ذلك محظور شرعاً وبعض الرياضات تشتمل على ما يثير الغرائز، كالاختلاط المحرم الذي يمكن أن يحدث أثناء ممارسة الرياضة، والنصوص الشرعية تؤكد على خطورة اختلاط الرجال بالنساء .
ومما يثير الغرائز أيضاً: أداء الرياضة على أنغام الموسيقى، كرياضة الباليه، وهذا فعل محرم فلا يجوز ممارسة هذه الرياضات المشتملة على هذه الحرمات.

٤. عدم اشتغال الرياضة على خطر محقق أو غالب :
فإن إلقاء النفس إلى التهلكة محرم، كما قال تعالى: "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة" [البقرة: ١٩٥].

وقال تعالى: "ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً" [النساء: ٢٩] .
وقال صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار " .
فإن كانت الرياضة خطيرة ، أو يغلب على الظن وجود الخطر فيها ، سواءً كان هذا الأذى والضرر يلحق باللاعب أو يلحقه هو بغيره ، فإنها ممنوعة ؛ لأن مفهوم الرياضة يقوم على أساس التمرين دون إيذاء أو ضرر .

٥. البعد عن المكاسب المحرمة في الرياضة :
مثل القمار ، وأخذ العوض المحرم في الرياضات التي لا يجوز أخذ العوض في مسابقاتها .
٦. ألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية موالاة أو معاداة بسبب تلك المسابقات :
فإن الموالاة والمعاداة إنما تكون من أجل الدين قال تعالى : "والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض" [التوبة: ٧١] . قال القرطبي: "أي قلوبهم متحدة ، في التواد والتحاب والتعاطف".

المبحث الرابع : حكم ممارسة المرأة للرياضة :

الأصل عموم الأحكام الشرعية للرجال والنساء وقد سبق أن الأصل في الرياضة الجواز .
ومما يدل على أن هذا هو الأصل في ممارسة الرياضة للنساء ما ورد في سنن أبي داود
ومسند أحمد عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر
قالت : فسابقته فسبقته على رجلي فلما حملت اللحم سابقته فسبقني . فقال : " هذه
بتلك السبقة " وقال عنه الألباني .

قال الخطابي في معالم السنن " وفي الحديث دليل واضح على ما كان عليه رسول الله صلى
الله عليه وسلم من كرم الأخلاق وحسن المعاشرة مع الأهل وتطبيب قلوبهم " .
وبناءً على هذا الأصل فإن للمرأة أن تمارس من الرياضة ما تحتاج إليه في تنشيط جسمها ،
فإن للرياضة أثراً في نشاط البدن وحيويته .

إلا أنه لا بد من التنبيه إلى طبيعة المرأة من حيث وجوب الستر وعدم كشف العورات ،
ومراعاة الضوابط لخروج المرأة من بيتها ، ووجوب البعد عن الرجال في ممارسة الرياضة ،
والبعد عن مواطن الفتنة ، فإن الفتنة بالنساء عظيمة كما صح ذلك عن النبي صلى الله
عليه وسلم حيث قال (ما تركت بعدي فتنةً أضر على الرجال من النساء) ويتلخص لنا
مما سبق أنه يجوز للمرأة في بيتها أن تمارس الرياضة التي تناسب مع طبيعة جسمها كأنثى
دون الرياضة التي تلحق الأذى بها عاجلاً أو آجلاً . مع مراعاة الضوابط العامة المذكورة
في المبحث الثالث .

- ممارسة المرأة للرياضة خارج بيتها (في النوادي والمدارس مثلاً) :

يحرص الشرع على ستر المرأة، وأن تنفصل قدر الإمكان عن الاحتكاك بالرجال، وبالتالي
فقد حبد لها الشرع البقاء في بيتها، وألا تخرج إلا وهي محتشمة وغير مبديّة للزينة الظاهرة
وغير متطّية مع عدم الضرب بالأرجل ليعلم ما تخفي من زينتها .

كل ذلك من أجل صيانتها عن أن تنتهبها الأعين الزائغة .

قال تعالى : "وقرن في بيوتكن ولا تبرجن" [الأحزاب: ٣٣].

قال صلى الله عليه وسلم في أمر الخروج إلى الصلاة وهي شعيرة دينية (لا تمنعوا نساءكم
المساجد وبيوتكن خير لهن) .

- وجعل صلى الله عليه وسلم خير صفوف النساء آخرها ، وشرها أولها .
كل ذلك لتتجنب المرأة مواطن الفتنة .
- وبناءً على ما سبق فإن الأولى والأفضل للمرأة أن تمارس الرياضة المناسبة لها في بيتها، وإن احتاجت إلى ممارسة الرياضة خارج البيت فلا بد من مراعاة الضوابط الآتية :
١. أن يكون المكان الذي تمارس فيه المرأة الرياضة خالياً من الرجال ومستوراً عن الأعين وأن يتأكد من عدم تركيب كاميرات التصوير التي قد يضعها بعض ضعاف النفوس لأن المرأة حال ممارسة الرياضة لا تكون في حال الاحتشام غالباً .
 ٢. عدم كشف مالا يحل كشفه من العورات وألا تظهر المرأة مواضع الفتنة منها .
 ٣. أن تكون الوسيلة التي توصل المرأة إلى موضع ممارسة الرياضة مأمونة بحيث لا يكون هناك خلوة وأن يكون الموصل لها- إلى مكان ممارسة الرياضة- من الثقات .
 ٤. أن تمارس المرأة مالا يتعارض مع طبيعة جسمها من الرياضات المناسبة لأنوثتها بعيداً عن الرياضات العنيفة التي تؤثر على جسمها وربما أفقدتها بعض الخصائص التي أودعها الله فيها .
 ٥. وجوب التستر والاحتشام عند الدخول والخروج من مكان مزاوله الرياضة .
 ٦. أن يقوم الثقات من النساء على مثل هذه المناشط مع المتابعة التامة وملاحظة التجاوزات لدفعها وتلافيها
 ٨. يجب أن يعلم أن مقصد الشارع من حفظ الأعراض مقصد ضروري والرياضة على العموم لا تخرج عن المقصد التحسيني وبالتالي فإن خُشي على المقصد الضروري من الفوات فوت التحسيني في سبيل المحافظة على الضروري .
- وصلى الله وسلم على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

اولا الفوائد الصحية للرياضة بوجه عام:

الرجل والمرآه بعد سن الاربعين يحتاجان الى القوة العضليه بمفهومها الواسع واول مايعانيه الانسان في هذا العمر قلة الحركة...وبالتالى الام المفاصل...وبعد ذلك الكسل والحمول...وبعد ذلك ترهلات الجلد وضعف المناعه وعدم مقاومة الامراض.واحد اهم اسباب هذه الامراض هو ضعف الجهاز العضلى فالحمول يسبب امراض عديدة . فالانسان بحاجه الى تغيير نمط حياته بهدف العيش في حياة صحيه وفي سياق تناول فوائد الرياضة على الصحة العامة للانسان لا بد من الاشارة الى عدة ملاحظات هامة : -

الملاحظة الاولى اذا كانت الرياضة تحقق فوائد صحية للانسان فنجد انه وفي المقابل اهمالها يؤدي للعديد من الامراض
الملاحظة الثانية تنوع الرياضات البدنية بما يحقق الفائدة لكافة اجهزة الجسم فكل جزء من الجسم تدريبات رياضية تناسبه وتؤثر ايجابيا عليه
الملاحظة الثالثة اختلاف الرياضة الممارسة باختلاف المرحلة العمرية للانسان فلكل مرحلة رياضة تناسبها
الملاحظة الخامسة امتداد اهمية ممارسة الرياضة للمرضى وفق ضوابط طبية وعدم اقتصرها على الاصحاء فقط
الملاحظة السادسة امتداد الاثار الايجابية للرياضة في الوقاية والعلاج من العديد من الامراض

مؤشرات الاهمية الصحية لممارسة الرياضة
الاثار الايجابية للرياضة على الصحة يمكن الاستدلال عليها من خلال مايلي : -
١ - تشير الإحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنياً.
٢ - يمكن إدراك اهمية الرياضة عملياً بمقارنة مجموعتين من حيث ضغط الدم وتعداد ضربات القلب وكمية الأوكسجين القصى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد ومقارنة الوزن. المجموعة الأولى تعيش حياة هدوء ويقل لديها النشاط

الحركي اما المجموعة الثانية فيمارس أفرادها النشاط البدني فنجد أن النقاط الإيجابية ستكون لصالح من يمارس النشاط البدني بصورة منتظمة.

٣- ليس هناك دليل على دور الرياضة في الوقاية من امراض القلب اكثر من اعتبار شركات التأمين الصحي أن ممارسة الرياضة من قبل المشمولين بالتأمين سيخفف من عبء رعايتهم الطبية وتكاليفها المادية.

٤- من هنا نجد في الدول المتقدمة أعداداً كبيرة من الناس تنخرط في نشاطات رياضية مختلفة تتناسب مع أعمارهم، مع الاستمرار والانتظام في الأداء لاكتساب اللياقة،
٥- التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام من المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير وموضع اهتمام . (١)

٦ - باتت ممارسة التمرينات الرياضية من النصائح الثابتة التي ينصحها الاطباء للرجال والنساء للمحافظة على الصحة من خلال القيام بها بشكل دوري لمدة ٣٠ دقيقة علي الاقل خمسة ايام في الاسبوع الامر الذي يساعد على الحفاظ علي الوزن ولتوضيح فوائد الرياضة على الصحة العامة
دور الرياضة في المحافظة على الصحة العامة

كما سبق ووضحنا شمولية الاثر الايجابي للرياضة على كافة اجزاء واجهزة الجسم ويمكن التدليل على ذلك من خلال استعراض النقاط التالية
١ الرياضة مفيدة للقلب . اكد مجموعة من الباحثين على دور الرياضة في تحسين حالة القلب أسرع وأكثر مما كان متوقعاً. وأشارت دراسة إلى أن ثلاثة أسابيع من ممارسة الرياضة تكفي لتقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب إذا ما تم الالتزام بالتغذية الصحية ومزاولة التمارين الرياضية .

كما ان الرياضة المنتظمة تحافظ على القلب سليماً لمدة طويلة، وتنشط إنتاج الهرمون Gh الذي يبدأ بالتناقص بعد سن العشرين

٢ الرياضة مفيدة للعظام . اكد باحثون كنديون إن ممارسة الرياضة والنشاطات الحيوية في مراحل الطفولة تحفظ العظام قوية وسليمة عند البلوغ وفي مراحل الشيخوخة. يعتقد

العلماء أن الأطفال الذين يواظبون على ممارسة نشاطات بدنية كثيرة قبل سنتين من بلوغهم سيكتسبون عظاماً قوية وصحية حيث يخسر الإنسان حوالي ربع كثافته العظمية عند تقدمه في السن مما يضعف العظام، وخاصة إذا لم يكن بناؤها صحيحاً وقوياً منذ الطفولة .

أكد باحثون اختصاصيون إن ممارسة الرياضة الخفيفة يومياً لمدة نصف ساعة تمثل علاجاً أو إجراء وقائياً فعالاً ضد مرض هشاشة العظام دون الحاجة إلى استخدام العلاجات الهرمونية الصناعية .

٣ الرياضة مفيدة لصحة الجلد . يساعد العرق أثناء التمرينات الرياضية على فتح مسام الجلد ووصول الغذاء إليه، وهذا يساعد أيضاً على التخلص من السموم وتحريك الدورة الدموية ؛ مما يساعد على تجديد خلايا الجلد ولمعانه . كما تساهم التمارين الرياضية بشكل فعال في عملية تجديد خلايا الجسم وتنشط الدورة الدموية... مما يزيد من نضارة البشرة وليونتها؛ وكذلك تحافظ خلايا البشرة على عافيتها بسبب نقل الغذاء الى النسيج الاساسى للبشرة بشكل متواصل وهذا ما تعجز الكريمات المصنعه عن تحقيقه مهما كانت جودتها

٤ الرياضة مفيدة للصحة النفسية . لا يقتصر الدور الايجابي للرياضة على الصحة البدنية فقط وانما يمتد الى تحسين الحالة النفسية والمعنوية فالرياضة تساعد على التخفيف من القلق والاكتئاب والمشاكل النفسية. علاوة على التقليل من المشاكل النفسية المترتبة على السمنة باحراق الدهون المخترنة بالجسم من هنا نجد ان الرياضة تعتبر ضمن اساسيات الوقاية من الكثير من الامراض المزمنة. (٢)

٥ الرياضة مفيدة للقدرات الذهنية والعقلية . اكدت احدى الدراسات الامريكية على أن الكسل من شأنه أن يرتد وبالأعلى على القدرات الذهنية للإنسان كما اكدت دراسة علمية اخرى أن افتتاح اليوم برياضة صباحية مناسبة يزيد من حركة التمثيل الخلوي في الجسم لمدة ساعات طويلة من النهار قد تصل إلى ٢٤ ساعة تالية كما أنها تشحن الجسم بطاقة كبيرة و تجعل الذهن منفتحاً فتزيد المقدرة الفكرية لمدة أربع ساعات على الأقل بالإضافة إلى تحسين نوعية النوم و الصحة العامة عموماً.

وفي دارسه استغرقت خمس سنوات على عدد من الاشخاص ...تأكد الباحثون من فوائد الرياضة على الذهنفقد تبين ان خطر الاصابه بمرض الزهايمر لدى الاشخاص الذين يمارسون الرياضة ثلاث مرات اسبوعياً ينخفض بنسبة ٥٠% عما هو عليه لدى غير الممارسين وكذلك فان امكانية تعرضهم للاصابه باعراض اخرى مرتبطة بتدهور القدرات الذهنيه تنخفض الى ٤٠% بالمقارنه مع الاشخاص اصحاب المهن المكتبيه او الذين لا يمارسون اية تمارين رياضيه..... وقد تبين من دراسه... ان النتائج الايجابيه للرياضه....تنشط عملية تدفق الدم الى الدماغ مما يسمح لا يصل نسبة اكبر من العناصر المغذيه اليه...فيحافظ بذلك على صحته..... وحيويته (٣)

علاوة على اثبات بعض الابحاث الامريكية اجتياز الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام اختبارات الذكاء بمستوى أكثر بكثير من الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة

٦ الرياضة مفيدة لعلاج الامراض النفسية . اكد اطباء المان انه بإمكان الذين يتعاطون أدوية مضادة للاكتئاب الاستغناء عنها من خلال ممارسة التمرينات الرياضية الحركية باعتبارها أفضل طريقة لعلاج الاكتئاب الشديد. كما تساعد رياضة الايروبيك وبعض العاب اليوغا كثيراً في التخلص من التعب النفسي والضغط النفسية ، وأيضاً الصداع النصفي كما أنها تعدل المزاج، خاصة رياضة المشي .

٧ الرياضة مفيدة في مراحل منتصف العمر . تساعد الرياضة الرجال والنساء في منتصف العمر في التغلب على مشكلة فقدان الحيوية التي تظهر خلال هذه المرحلة العمرية وفق ما اكدته بعض الابحاث العلمية

٨ الرياضة تساعد على الاسترخاء وتمنع الارق . فهي تزيد من إفراز الأدرينالين الذي يساعد على الاسترخاء حال إطفاء الأنوار . (٤)

٩ الرياضة تساعد على الوقاية من الامراض التي تسببها السمنة . فهي تساعد في الحفاظ على الوزن والوقاية من السمنة وما يتبعها من امراض مثل الاصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب وتقوية عضلات الجسم والتخفيف من مشاكل امراض المفاصل والروماتيزم وهشاشة العظام

- ١٠ الرياضة مفيدة لمرضى السكر فهي تساعدهم في تخفيض السكر في الدم وكذلك تخفيض زيادة الوزن.
- ١١- الرياضة تساعد في علاج أمراض المفاصل وخصوصاً المشى المتدرج الذى لا يثير أو يزيد حدة الألم لدى المصاب أو المصابة بالتهاب المفاصل.
- ١٢ الرياضة مفيدة في عملية الهضم فالمشى والرياضة يساهمان في انتظام التبول وتقللان من الإمساك "مع تنظيم الغذاء".
- ١٣ الرياضة تساعد في التقليل من احتمال الإصابة بأمراض السرطان.
- ١٤- الرياضة تساعد في تقليل أمراض الشيخوخة، فإذا لاحظنا التغيرات الحاصلة نتيجة لكبر السن مثل ضمور العضلات وضعفها وضعف العظام ومحدودية حركة المفاصل وصعوبة التنفس وغيرها نجد أن المشى والتمارين بمساهمتها في الحفاظ على قوة العضلات وحركة المفاصل الطبيعية وانتظام التنفس تساهم في تقليل مظاهر الشيخوخة.
- ١٥ الرياضة مفيدة في الارتقاء بمستوى اللياقة، فهناك من يتعب من أداء أبسط الأعمال ليس بسبب المرض ولكن بسبب انخفاض مستوى اللياقة وقدرته على ممارسة الأعمال اليومية بشكل متكرر وبدون تعب (٥)
- ١٦ الرياضة مفيدة في علاج عسر الهضم ومتلازمات تشنج القولون والإمساك المزمن، حيث تساعد على حركة الأمعاء وتخفيف الآلام الكولونية إضافة لتخفيف الغازات والشعور بالانتفاخ والغثيان. مع تنظيم إفراغ الكولون .
- ١٧- الرياضة تساعد في عملية التنفس الطبيعي بتقوية عضلات التنفس والعضلات الصدرية، مما يزيد السعة الرئوية والتبادلات الغازية الدموية وبالتالي فعالية التنفس وتحسين وظيفة الرئتين في كثير من الأمراض التنفسية المزمنة .
- والمهم في فائدة الرياضة أن يتعود عليها الإنسان وبرنامج شبه يومي أو أسبوعي بدون انقطاع ويمكن استغلال الوقت من خلال رياضة المشى مثلاً بمراجعة بعض الكتب الصغيرة أو قراءتها أو حفظ القرآن ومراجعته أو بذكر الله تعالى، وبذلك يرتبط مع الله عز وجل إضافة لفائدة الجسمية. (٦)

١٨ واذا كانت الرياضة وكما سبق لها العديد من الفوائد على الصحة العامة فانه في المقابل يؤدي اهمالها الى الكثير من المشكلات الصحية فالابتعاد عن ممارسة الرياضة يخلق اضرارا بالغة على الصحة العامة تتمثل في :

- زيادة في الوزن .
- أمراض القلب والشرايين .
- ضعف وألام العضلات ويؤسفة في المفاصل ويصبح مجال حركتها محدوداً .
- هشاشة في العظم وألام في العمود الفقري .
- إمكانية زيادة خطورة الإصابة بسرطان القولون ، الشرج ، الثدي ، الجهاز التناسلي عند المرأة - مرض السكري خصوصاً في دول الخليج . (٧)

ثانيا الحاذير الطبية لممارسة الاصحاء للرياضة:

- الارهاق عدو الرياضي
- اذا كانت ممارسة الرياضة لها ثمارا صحية كبيرة الا ان هذا لا يمنع من وجود اثار صحية سلبية لممارستها غير السليمة .
- أثبتت معظم النظريات الطبية أن الإرهاق المتهم الرئيسي في حالات الموت المفاجئ فالرياضي الذي يلعب كمحترف لمدة تفوق عشر سنوات يتعرض إلى حجم كبير من الضغوط البدنية والمعنوية والنفسية تؤدي في نهاية الأمر إلى عدم انتظام إيقاع دقات القلب التي ترتفع إلى ما يزيد على ٢٠٠ دقة في الدقيقة الواحدة.
- هذا الإرهاق يظهر على اللاعب في صورة أعراض متنوعة يلاحظها الطبيب والمدرّب ولكن اللاعب يعتبرها عادية ويصر على مواصلة بذل المجهود البدني أثناء النشاط الرياضي
- تاريخ الموت المفاجئ في الملاعب الرياضية
- بدا اهتمام الطب الرياضي بموضوع الموت المفاجئ عام ١٩٥٦ عندما تحدث الطبيب المعروف آنذاك الدكتور فري عن موت مفاجئ لثلاثة رياضيين في العاصمة اليوغسلافية بلغراد في رياضة المشي وكان أعمارهم بين ٢٣ و ٢٥ سنة
- في الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال يموت سنويا ما بين ١٠ و ١٥ حالة وفاة ويكون معظمها للاعبين شباب أو في مقتبل العمر ،
- في تاريخ الألعاب الاولمبية سجلت أيضا عدة حالات للموت المفاجئ ولكنها كانت ناتجة عن تناول المنشطات وكانت معظمها في رياضة سباق الدرجات وذلك خلافا للحالات العديدة الأخرى التي كانت تحدث لرياضيين عرفوا بأنهم في صحة جيدة ولا يعانون من أي أمراض أو عدوى ولا يتناولون أية منشطات ولا عقاقير محظورة كما أن التشريح الطبي لم يسفر عن أي رأي قاطع لأسباب الوفاة.
- ارتبط الموت المفاجئ للرياضيين ببعض الألعاب الرياضية هي : -
- رياضة سباق الدرجات تحتل الصدارة في قائمة الموت المفاجئ.
- رياضة ألعاب القوى وبصفة خاصة سباق المسافات القصيرة.

- لعبة كرة القدم.

- التزلج للمسافات الطويلة.

وهذه الألعاب تشترك كلها في قاسم مشترك وهو أنها تتطلب بذل جهد كبير يؤدي بالرياضي إلى الإرهاق مع مرور الأيام والسنين حيث أن قلب بطل المسافات القصيرة يصفه خبراء الطب الرياضي بأنه قلب ذو متطلبات جهد عالية ويأتي بعدة مباشرة قلب لاعب كرة القدم المصنف على أنه ذو متطلبات كبيرة وهذه المتطلبات تحتم على الرياضي بذل جهد عالي بأقصى درجة من الشدة في أقل فترة زمنية كما يحدث في سباق ١٠٠ متر سرعة أو عندما يدخل لاعب كرة القدم في موقف متشعب يتطلب منة بذل مجهود بدني وفكري وتكتيكي ومعنوي كبير في وقت زمني لا يتجاوز الدقيقة الواحدة مثلاً.

- كان نجم كرة القدم التونسية المرحوم الهادي بن رخيصة أشهر حالة للموت

المفاجئ في الملاعب الرياضية العربية الذي توفي عندما سقط على أرض الملعب

خلال مباراة الترجي التونسي مع فريق ليون الفرنسي

- واللاعب الجزائري عمر محنون المحترف بفرنسا الذي وافاة الأجل وبنفس الطريقة

والأمثلة عديدة ومعظمها حصلت للاعبين يحملون قلوباً سليمة وأجساداً قوية

وصلبة تماماً.

أسباب الموت المفاجئ

يرجع خبراء الطب الرياضي أسباب الموت المفاجئ في الملاعب الرياضية إلى الأسباب

الرئيسية التالية:

- توقف عمل الجهاز الدوري التنفسي مما يؤدي إلى الموت بالاختناق وتوقف نشاط

القلب.

- الموت بصدمة وهذه الصدمة ترادفها في المعجم الطبي الموحد الصادر عن إتحاد الطب

العربي مصطلح التآقي .

ثالثا الرياضة وقاية من امراض القلب:

- تعد امراض القلب اكثر الامراض خطورة وبدون مبالغة تعد المرض القاتل الاول في العالم
- تتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في وفاة اكثر من ١٦ مليون شخص حول العالم وهو ما يعادل ٣٠% من إجمالي نسبة الوفيات كل عام،
- يبلغ عدد الاشخاص الذين يعيشون بأمراض القلب والشرابين نحو ٦١,٨ مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها
- تعد أمراض القلب والذبحة الصدرية أهم مكونات امراض القلب و الشرابين و تمثلا نحو ٤٠% من نسبة الوفيات في العالم .
- تشير أحدث تقديرات منظمة الصحة العالمية، إلى أن مرض الأوعية القلبية يقضي على نحو ١٧ مليون شخص سنوياً حول العالم، ومن المتوقع أن يصل هذا الرقم إلى ٢٤ مليوناً خلال عقدين من الزمن . ويعد الوضع في الشرق الأوسط أخطر إلى حد ما على هذا الصعيد. فقد كشفت دراسة حديثة في الإمارات، أن أكثر من ٤٠% من الوفيات بالدولة تعود إلى أمراض القلب. كما أشارت تقارير أخرى، إلى أن مرض القلب يعد السبب الرئيسي للوفيات في الكويت وقطر والسعودية والإمارات خلال عام ٢٠٠٦ . (٨)
- قلة ممارسة الانشطة الرياضية تعد احد اهم العوامل المؤدية لامراض القلب
- لحماية القلب تحتاج لممارسة رياضة متوسطة كالمشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميا واذا كان ذلك صعبا بشكل متواصل فيمكن تقسيم التمرين عبر اليوم فالمشي ١٥ دقيقة صباحا ومثلها مساء،
- كان موضوع دور الرياضة في الوقاية من امراض القلب احد محاور فعاليات المؤتمر العاشر للكلية الأميركية للطب الرياضي وقد حفل بالعديد من الأطروحات منها
- ضرورة ممارسة الرياضة البدنية للوقاية من أمراض شرابين القلب،
- التأثير السلبي للمجهود البدني العنيف، سواء الرياضي منه أو غيره، على صحة القلب
- تاكد الدكتور ستيفن كيتيان في محاضرتة ضمن فعاليات المؤتمر على أن ممارسة الرياضة جزء أساسي ضمن استراتيجيات وقاية كل من الأصحاء ومرضى القلب من التعرض

لانتكاسات صحية جراء تأثر الشرايين التاجية بالتصلب والضييق، الأمر الذي يُعد السبب الأول للوفيات في العديد من مجتمعات العالم اليوم.

- ولكن وفي هذا السياق لابد من التأكيد على ان الممارسة المنتظمة للرياضة البدنية وحدها ليست علاجاً عاماً لكل شيء. بل فائدتها تتحقق حينما تكون ضمن منظومة من وسائل الوقاية التي تشمل الامتناع عن التدخين وتبني العادات الصحية في الغذاء، ووصفها بأنها أمور يجب النظر إليها بجديّة أكبر من قبل من يرجون أن يضيفوا أموراً إيجابية تحسن نوعية حياتهم وطولها. (٩)

وتجدر هنا الاشارة الى عدة ملاحظات هامة :-

الملاحظة الاولى - طريقة ممارسة الرياضة هي المحدد الاول والاخير لاثارها على القلب فالجهد المبالغ والزائد على طاقة الجسم له اثارا ضارة . فالحيوانات التي ينبض قلبها أقل تعمر أكثر من الحيوانات التي تنبض بسرعة فالفأر ينبض قلبه ٦٠٠ نبضة في الدقيقة وبهذا يعمر أقل أما الفيل والذي ينبض قلبه حوالي ٣٠ نبضة في الدقيقة فيعمر طويلا. (١٠)

الملاحظة الثانية - لا يقتصر الدور الوقائي للرياضة على حماية الاصحاء او ما يعرف بالحماية الاولية بل يمتد هذا الدور الى الحيلولة دون تكرار الاصابة بالمرض القلبي كالنوبات القلبية على سبيل المثال وهو ما يعرف بالحماية المتقدمة

وفي سياق الحديث عن دور الرياضة في الوقاية من امراض القلب تجدر الاشارة الى ان للرياضة دورا مباشرا في الوقاية من الامراض القلبية تحققه من خلال دورها في تحقيق عدة فوائد للقلب ذاته :

الفائدة الاولى - تساعد ممارسة الرياضة على تقوية عضلة القلب في حين تجعلها قلة التمرينات ضعيفة يسهل إصابتها بالأمراض والاضطرابات المختلفة.

الفائدة الثانية - تساعد ممارسة الانشطة الرياضية المناسبة على تكبير حجم القلب البشري . فالثابت علميا ان قلب الانسان يزن حوالي ٣٠٠ جرام يمكن ان يصل الى ٥٠٠ جرام عن طريق ممارسة الرياضة

الفائدة الثالثة - اثبت علم الطب الرياضي انه يستطيع الإنسان الوصول الى ما يسمى قلب الرياضي (القلب النشط) بعد عدة اسابيع فقط من ممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميا

الفائدة الرابعة - تساعد الرياضة القلب على ضخ كميات أكبر من الدم خلال الدقيقة الواحدة . فالابحاث الطبية اثبتت ان القلب الرياضي يستطيع أن يضخ حوالي ١٢ لتر من الدم في الدقيقة أما القلب الغير متمرن لا يضخ الا حوالي ٤,٥ لتر في الدقيقة لذا يجب تنميتها بممارسة الانشطة الرياضية مثل المشى والسباحه وركوب الدراجة مما يؤدي الى تنشيط الجسم ودفع دم جديد وشعور متميز بالشباب والحيوية

الفائدة الخامسة - تساعد الرياضة القلب في الحصول على وقت كاف للامتلاء بالدم وتزيد عضلته بالدم والطاقة حيث انه خلال ممارسة الرياضة تقل نبضات القلب وتطول الراحة بين النبضة والنبضة

الفائدة السادسة - الرياضة تؤدي الى توسيع الاوعية الدموية واعطائها مرونة فالأشخاص قليلو الحركة لديهم أوعية دموية ضيقة وغير مرنة

الفائدة السابعة - اثبتت بعض الابحاث الطبية ان ممارسة الرياضة تؤدي الى تخفيف احتمال الاصابة بالمرض التاجي للقلب بنسبة ٣٧%.

الفائدة الثامنة - تؤثر الرياضة بشكل فعال في تخفيض معدل ضربات القلب وكذلك معدل ضغط الدم . فلقد اثبتت الدراسات الطبية ان الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي بانتظام ينخفض معدل ضربات القلب وكذلك ينخفض معدل ضغط الدم بمقارنتهم بإفراد خاملين قليلي الحركة. (١١)

الفائدة التاسعة - يساعد التمرين المنتظم على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) ، الذي يقوم بدوره بإزاحة الكوليسترول السيء (LDL) الذي يؤدي الى تراكم الدهون على جدران الشرايين ، مما يعيق جريان الدم و قد يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب .

الفائدة العاشرة - تساعد رياضة المشي على التقليل من أمراض القلب حيث تعمل على تقوية القلب والرئتين أو جعل العضلات غير القلبية أكثر فاعلية في استخدام الأوكسجين وبالتالي تقليل الجهد المبذول عن طريق القلب.

الفائدة الحادية عشرة - مساعدة الرياضة في الابتعاد عن الاصابة بامراض الشرايين فالخمول عامل من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة لدى البالغين بتلك الامراض . تزداد نسبة الإصابة والخطورة بشكل ملحوظ في حال التدخين وارتفاع الضغط الدموي

مع وجود نسبة عالية لمستوى الكوليسترول والدهون في الدم ويصبح أمر الإصابة بأمراض نقص تروية العضلة القلبية أمراً متوقعاً في أي لحظة. فالتمارين الهوائية كالمشي لمسافة ٢-٣ كيلو متر أو لمدة نصف ساعة تعتبر أمراً ضرورياً خاصة للأشخاص الذين لديهم أي عامل من عوامل الخطورة كارتفاع الضغط وارتفاع مستوى الدهون في الدم وسوف تساعد التمارين الهوائية على الابتعاد عن العادات غير الصحية والضارة كالتدخين.

الفائدة الثانية عشرة - - تتحق وقاية القلب من الامراض عن طريق الرياضة من خلال تحقيق ثبات في الأغشية المبطنه للشرايين، كي تُمنع إثارة ترسب الصفائح الدموية عليها وتداعياته ويعد الانخراط في برنامج رياضي للوقاية له مردود إيجابي على ضبط كل من مرض السكري، وزيادة الوزن، وكوليسترول الدم الخفيف والضرار.

الفائدة الثالثة عشرة - القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى تصبح أقوى. وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الأيروبيك) مثل ركوب الدراجات والمشي والسباحة فإنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة، وفي نفس الوقت تساعد علي انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد علي الابتعاد عن التوتر النفسي وكتيجة نهائية تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب. . (١٢)

ولا يقتصر دور الرياضة في الوقاية من امراض القلب على التأثير المباشر على القلب كما سبق وانما يمتد الى الوقاية من بعض العادات والامراض التي تدفع باتجاه امراض القلب . فالقيام بالتمارين الرياضية لا يقلل فقط من نسبة الإصابة بأمراض القلب ولكنه يحسن اللياقة البدنية للإنسان وخصوصاً بعد الإصابة مرة واحدة بهبوط في القلب ويساعد أيضاً علي تجنب كثير من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.(١٣)

- اثبتت الابحاث الطبية ان أحد العوامل المساعدة علي زيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب هي الحياة الحاملة البعيدة عن ممارسة الرياضة الى جانب عوامل عديدة أخرى منها:

- ارتفاع ضغط الدم.

- السمنة وزيادة نسبة الدهون بالجسم.

- التدخين.

- السكر.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
- التوتر النفسي والعصبي.
- وايضا حدد الاطباء خطوات لتقليل الاصابة بالنوبة القلبية هي :
- المحافظة على ضغط دم طبيعي .
- التخلص من الوزن الزائد
- المحافظة على النشاط البدني .
- اتباع مخطط طعام صحي بما في ذلك التقليل من الملح .
- التقليل من تناول الكحول
- أخذ الأدوية كما وصفها الطبيب .
- ذلك ان اتباع هذه الخطوات ضروري جدا وذلك للابقاء على ضغط أقل من ١٤٠/٩٠ مليمتر زئبق.
- للرياضة دورا هاما في تحقيق هذه الخطوات مجتمعة : -
- ١- فالرياضة تحافظ على الوزن وتقاوم السمنة والتي تعد احد الاسباب الدافعة لامراض القلب وفقا لما اشارت اليه بعض الاحصائيات التي اجرتها المؤسسات الصحية في العالم
- حسب دراسات موثقة اجراها عدد من المراكز المتخصصة في دول مختلفة ثبت أن السمنة هي مرض العصر ومعدل الاصابة بها في ازدياد فعلى سبيل المثال ذكرت دراسة خليجية أن نسبة انتشار السمنة في دول مجلس التعاون الخليجي تبلغ ٦٠% وهي نسبة تفوق بكثير مثيلتها في الدول المتقدمة، كما كشفت الدراسة أن السمنة لدى المتزوجات بين ٣٠ و٥٠%، (١٤)
- البدانة تترافق مع حالات مرضية خطيرة منها مرض الشريان التاجي واعتلال الكبد المرارة
- تشير الدراسات الى ان كل شخص يتجاوز وزنة الوزن المثالي بنسبة ٤٠% يزداد احتمال وفاته بمرض الشريان التاجي بمقدار الضعف

- تشير الدراسات ان الشخص الذي يتجاوز وزنه الوزن المثالي بنسبة ٢٠ او ٣٠% يزداد احتمال وفاته بمرض السكري بمقدار ثلاثة اضعاف بالمقارنة مع الاشخاص اللذين لم يتجاوزوا الاوزان المثالية
- تساهم البدانة بصورة مباشرة بارتفاع ضغط الدم الذي يعتبر بحد ذاته عاملا خطرا في التسبب بمرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية
- اذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم يمكنك تخفيف ذلك الارتفاع بمجرد تخفيف وزنك (١٥)
- توصلت دراسة امريكية قام بها باحثون من جامعة نيومكسيكو ونشرت في مجلة "لانسيت" المتخصصة في العلوم الطبيعية حول أثر الرياضة في التقليل من السمنة لدى الفتيات في سن المراهقة الى عدة نتائج منها
- وجود علاقة موجبة بين زيادة تصاعدية تبلغ الضعف في الوزن خلال مرحلة المراهقة وتناقصاً يزيد عن النصف في ممارسة النشاط الرياضي
- عدم زيادة كمية الطاقة في الأطعمة المتناولة بالقدر الذي يتناسب مع زيادة الوزن.
- بناء عليه فقد أكد الباحثون على ضرورة ممارسة الرياضة وتحديدأ رياضة المشي السريع لمدة ساعتين ونصف أسبوعيا خلال الفترة ما بين سن التاسعة وحتى الثامنة عشرة لينقص ٦ كيلوغرامات من وزن الفتيات البيض و ٩ كيلوغرامات من وزن الفتيات ذوات البشرة السمراء. (١٦)
- اثبتت الاحصائيات في عام ١٩٩٩ ان ٦١% من الشعب الامريكي يعانون من السمنة أو ارتفاع الوزن مما يزيد من احتمالية الاصابة بالنوبات القلبية وارتفاع الكولسترول وارتفاع ضغط الدم والسكري والذي يعتبر كل منها عامل مساعد للاصابة بالنوبات القلبية.
- ان تخفيض الوزن حتى ولو كان قليل بنسبة ١٠% مثلا للشخص السمين قد يساعد في تقليل احتمالية الاصابة بتلك الامراض .
- ان لقياس السمنة مقياسين احدهما هو مؤشر كتلة الجسم الذي يقيس الوزن مقارنة بالطول والثاني هو محيط الخصر والذي يقيس الدهون البطنية .

- خطورة الاصابة بالنوبات القلبية تزيد بزيادة محيط الخصر عن ٤٠ انش للرجال ، و ٣٥ انش عند النساء ،

- المحافظة على الوزن الصحي يتم عن طريق تغيير نمط الغذاء وليس عن طريق خسارة سريعة للوزن لذا يجب اتباع نظاما صحيا مناسباً دائماً للمحافظة على الوزن الصحي بعد الوصول اليه.

- المشي من الطرق السهلة لتنقيص الوزن والتخلص من الدهون، وخصوصاً الدهون المتراكمة فوق البطن، فالمشي يساعد على تحريك ١٥٠ عضلة مزدوجة وإحراق ما بين ٢٠٠ و ٤٠٠ سعرة حرارية في الساعة الواحدة

٢- الرياضة تقي من الإصابة بارتفاع الضغط الدموي الذي يؤدي بدوره إلى مشاكل صحية متعددة . فتأثير الرياضة الإيجابي على الضغط الدموي أمر مثبت فالقيام بالنشاط الجسماني يساعد على خفض الضغط الدموي 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،

٣- الرياضة تساعد على تخفيف نسبة الكوليسترول بالدم .

- ان مستوى الكوليسترول في مجرى الدم يؤثر بشكل كبير على خطورة الاصابة بأمراض القلب فكلما زادت نسبة الكوليسترول زادت احتمالية الاصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية .

لماذا ؟

لأن الكوليسترول مادة شبيهة بالدهن في مجرى الدم يؤدي مع الزمن الى ترسبه على جدران الشرايين الدموية ومع الوقت وزيادة الترسبات يؤدي الى تضيق في مجرى الشرايين مما يؤدي الى النقص في ورود الدم الى القلب وأذا تدفق ورود الدم الى القلب كانت النتيجة الاصابة بالنوبة القلبية .

- الرياضة بجانب عوامل اخرى مثل نوع الغذاء ، الوزن ، العمر ، الجنس، الوراثة تؤثر على الكوليسترول في الدم

- ان ارتفاع الكولسترول في الدم لا يؤدي الى اية اعراض ولذلك فإنه من المهم التأكد من الكولسترول عن طريق اجراء فحص للدم وينصح باجراء فحص للكولسترول بالدم كل خمس سنوات للأشخاص الذين يبلغ عمرهم ٢٠ عاما فما فوق ، كما يستحسن ان يكون فحص الدم شاملا للكولسترول الجيد والسيء والدهون الثلاثية.

- معالجة ارتفاع الكولسترول بالدم تتم بالدرجة الأولى عن طريق تخفيض الوزن وتغيير عادات الطعام والقيام بالنشاطات الجسمانية كما ان هنالك أدوية ممكن وصفها من قبل الاطباء. لمساعدة اولئك الذين لا تفلح الطرق السابقة وحدها بتخفيض الكولسترول لديهم.

٤- الرياضة تساعد في تقليل الضغوط والإحباطات الاجتماعية العملية والنفسية وهو الامر الذي يخفف فرص الإصابة بالعديد من الامراض التي تنتج عن هذه الضغوط والاحباطات ومنها امراض القلب

- أثبتت البحوث الطبية أن السرعات الحرارية التي يتخلص منها جسم الإنسان مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة كل حركة يقوم بها الجسم، والأهم من ذلك أن كل إنسان يعاني من التوتر النفسي في زمن ما يمكن أن يستفيد من الرياضة، حيث أي تأثيرات التوتر النفسي تنتج عن هرمون "ايبينيفرين" (ادرينالين)، يتم إفرازه في الدم، ويؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. ويتم تحريض إفراز الايبينيفرين عندما نخاف شيئاً ما أو عندما يطلب منا أي شيء أكثر من اللازم. ويعتبر التعرض للتوتر النفسي بشكل عرضي، غير ضار.. أما التوتر المستمر والمزمن، فإنه يضر بالحالة الصحية للفرد وتشكل - التمارين الرياضية وسيلة ناجعة لخفض التوتر النفسي، خاصة عند ممارستها بشكل يومي. من خلال حرق لبعض السرعات الحرارية مما يساعد من التخلص من الاضطرابات النفسية بسرعة

فائقة (١٧)

٥- الرياضة تساعد في التوقف عن التدخين

ان التدخين يزيد من احتمالية الاصابة بالنوبات القلبية عند النساء والرجال ويزيد الاحتمال بأن تحدث اصابة ثانية بالنوبة القلبية للناجين من النوبة الاولى

- تساعد ممارسة الرياضة في عدم ممارسة التدخين او الاقلاع عنه في اسوا الحالات حيث تقل نسبة المدخنين في اوساط الرياضيين

ثالثا رياضة مرضى القلب

١ علاقة مريض القلب بالرياضة .. نحو تصحيح المفاهيم المغلوطة .

هناك اعتقاد سائد ان مريض القلب يجب أن يرتاح وألا يبذل مجهودا .

هذه المقولة عارية من الصحة . ففمريض القلب يحتاج الى الرياضة أكثر من المريض العادي وهو مطالب بممارسة الرياضة أكثر من غيره و يجب عليه ان يمارس رياضة المشي السريع لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا ولا تقل عن اربعة ايام في الاسبوع

الا ان مريض القلب الذي تعرض لجلطة قلبية حادة يصاب بصدمة نفسية كبيرة ويخاف من الحركة ومن كل شيء. ومن هنا كانت الحاجة لإعادة تأهيله وتخليصه من الخوف من النشاط عامة ويوجد في الدول المتقدمة برنامج مخصص لاعادة تأهيله وممارسة الرياضة في وجود الطبيب .. وللأسف هذا البرنامج غير موجود في العالم العربي . (١٨)

٢ ثوابت يجب مراعاتها في صدد ممارسة مريض القلب للرياضة

لو كنت من المصابين بأحد أمراض القلب أو كنت عرضة للإصابة بها فيجب عليك الالتزام بالثوابت التالية في صدد ممارسة أي نشاط بدني

- قبل كل شيء يجب اجراء كشفا طبياً كاملاً بواسطة الطبيب.

ومن المهم مناقشة برنامج تدريبك مع الطبيب قبل البدء به ، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض قلبي أو كان عمرك أكثر من ٥٠ سنة و كنت غير معتاد على الجهد الجسدي أو إذا كانت هناك قصة عائلية لحدوث أمراض القلب عند الشباب من أقاربك . سوف يساعدك الطبيب على اختيار و ترتيب أفضل برنامج لك .

- يجب عمل رسم قلب بالمجهود للرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم فوق سن الاربعين وللنساء فوق الخمسين.

- تأكد من المراجعة الطبية للأدوية التي تأخذها حتى تتجنب المضاعفات التي تحدث من بعض الأدوية نتيجة التمارين الرياضية.

- اهتم بنصائح المدرب الذي يمكن أن يصف لك بعض التمارين الآمنة والمفيدة لك تبعاً لحالتك الصحية وقدراتك البدنية. وتستطيع أن تجد هؤلاء المدربين المتخصصين في الأنديّة الرياضية والجامعات
- يمكنك اللجوء إلى قراءة بعض الكتب التي تتحدث عن التعليمات الخاصة بأداء الرياضة بالنسبة لمرضى القلب. ويمكنك أن تعرف المزيد من المعلومات الخاصة بك في موقعنا الذي يهتم بك بشكل عام. (١٩)
- تأكد من توفر عنصر المراقبة الدائمة من قبل شخص معين يقوم بمتابعة البرنامج التدريبي وكتابة أية ملاحظات لأية مشاكل أو مضاعفات قد تحدث للمريض ليطلع عليها طبيبه.
- احرص على ان تعود تدريجياً إلى نشاطك اليومي الطبيعي تبعاً لحالتك الشخصية ولو كانت بعض الأنشطة غير مناسبة الآن فلا بد من تغييرها حتى تناسب ظروفك وحالتك.
- ابتكر من نفسك بعض التمارين الرياضية الآمنة المفيدة والتي يمكن أن تؤديها في المنزل وتداوم علي تحديد أسلوب حياتك السليم.
- احرص على أن تعلم نفسك وعائلتك علي كيفية الوقاية من هذا المرض حتى يقلل من نسبة حدوث أية أزمات أخرى له أو لأي من أفراد العائلة.
- إذا لم تكن هناك أية إصابة قديمة بأمراض القلب يكون الاهتمام كله حينئذ منصب علي الوقاية فلا بد من العمل علي تنشيط الدورة الدموية ثم إضافة برنامج لرفع الأثقال تدريجياً بحيث تكون البداية ببطء وبأوزان خفيفة ولا بد من استشارة الطبيب قبل زيادة أي وزن مع تنظيم الغذاء بالإضافة إلي الرياضة
- تدرج في ممارسة تديريباتك الرياضية فمن الضروري أن تبدأ ببطء وبالتدريج وأن تعمل وفقاً لمعدلات سرعة ضربات قلبك - وتمارين اللياقة البدنية لها أهمية بعد الإصابة بجمبوت في القلب وفي الوقاية من الإصابة بأية أزمة قلبية أخرى
- لا بد من تنشيط الدورة الدموية ببعض التمارين التي ترفع من سرعة ضربات القلب ويجب أن تكون هذه التمارين مريحة لك في أدائها. يمكن أن تختار بين المشي وركوب الدراجات والسباحة.

- تدرب من ٣-٥ مرات أسبوعياً كل مرة ما بين ٣٠-٤٥ دقيقة بقوة متوسطة علي أن تبدأ ببطء ولا بد من جعل أول خمسة دقائق من التدريب لتسخين عضلات الجسم لتعطي جسمك الوقت الكافي ليعتاد علي المجهود.

- استمر في تمريناتك بفترات مريحة لك والتي تسمح لك بالحديث بدون صعوبة.
- قلل من سرعة أدائك للتمرين تدريجياً آخر ٥ دقائق حتى تسمح للدم بأن يعود من العضلات النشطة إلي القلب وحتى تسمح لجسديك أن يعود تدريجياً لحالة السكون التي كان عليها قبل أداء التمارين ولا تتوقف فجأة عن أداء التمرينات.

٣ فوائد الرياضة لمرضى القلب

- يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من الامراض المنتشرة في العالم باكملة. واكتشفت الدراسات والابحاث والاحصائيات ان في امريكا وحدها ما يقارب من ٦٠ مليون نسمة من حالات ارتفاع ضغط الدم.

- ولا يشكو معظم هؤلاء المرضى من اية اعراض الا اذا حدثت المضاعفات ويعتبر العلاج المبكر لهذا المرض من الامور الحيوية جداً التي تمنع حدوث المضاعفات مثل السكتة الدماغية او الازمات القلبية او اية مشكلة اخري خطيرة.

يختلف علاج مرض ارتفاع ضغط الدم من انسان الي آخر وقد يشمل العلاج: انقاص الوزن - الاقلاع عن التدخين - الابتعاد عن التوتر - الاقلال من الادوية علاوة على التمارين الرياضية التي اثبتت بعض الابحاث جدواها في علاجه

- اذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فممارسة تمارين الايروبيك (تمارين اللياقة البدنية) ثلاثة مرات او اكثر اسبوعياً لها فوائد متعددة، فهي تساعد علي التخفيف من التوتر العصبي، انقاص الوزن، بل وتساعد علي تخفيض ضغط الدم، بالاضافة الي هذه الفوائد فتمارين اللياقة البدنية توفر لمرضى ضغط الدم نفس الفوائد التي توفرها للاشخاص الاصحاء وهي:

- تحسين كفاءة الدورة الدموية.

- زيادة الطاقة والصحة اليومية.

- جهاز مناعي قوي.

- مرونة وطاقة متجددة.
 - زيادة في قوة العضلات.
 - عظام قوية.
 - المحافظة علي المظهر الخارجي للانسان.
 - الارتقاء بالصحة النفسية للانسان.
- يعود بالفائدة على مرضى القلب فهو يحسن اللياقة الجسمانية ويساعد على تقوية عضلة القلب نفسها

٤ اهم النصائح المرتبطة بممارسة مريض القلب للرياضة

- اختار الرياضة المناسبة لحالتك الصحية ويمكن تحقيق ذلك من خلال :
- تجنب ممارسة بعض الرياضيات التي تتطلب بذل جهد عضلي ثابت مثل المصارعة ورفع الاثقال بسبب الجهد والتقلص العضلي المترافق مع الشد النفسي حتى لا يحدث لك مشاكل للدورة الدموية وللقلب. (٢٠)
- رياضة المشي هي انسب الرياضات لمرضى القلب فهي رياضة سهلة وبسيطة، يقدر عليها الصغير، والكبير السليم، والسقيم الصحيح، والمعافى والمريض، وهي بحد ذاتها ممتعة ومسلية، خاصة إذا اختار صاحبها وهاويها الأماكن الطبيعية المناسبة كالمشي في الحدائق ، أو على شواطئ البحار أو الأنهار .
- والمشي والهرولة رياضة مفيدة للقلب إذ أثبتت الدراسات الحديثة فائدتها في :
- ١- علاج أمراض القلب الوعائية : حيث ينصح مرضى القلب بالتدرج بالمشي والهرولة، وذلك لأنها تؤدي إلى : أ - تقوية العضلة القلبية وزيادة النتاج القلبي الفعال .
- ج - زيادة نسبة الدهون الواقية من تصلب الشرايين والمفيدة للجسم .
- ٢- علاج ارتفاع التوتر الشرياني: حيث أظهر الكثير من الدراسات جدوى علاج ارتفاع الضغط الشرياني الخفيف والمتوسط الشدة بالمشي والهرولة اليومية لمدة ساعة إلى ساعتين، حتى بدون اللجوء للأدوية في كثير من الحالات .
- ٣--علاج البدانة وزيادة الوزن: حيث تعتبر مع الحمية الغذائية حجر الزاوية في علاج البدانة، وذلك بحرق كميات لا بأس بها من الحريات والسعرات الواردة للجسم .

ولها الدور الأول والأساسي للمحافظة على الوزن وثباته، وذلك بالاستمرار اليومي على المشي .

(٢١)

١- المساعدة على التقليل من أمراض القلب وذلك بطريقة مباشرة كتقوية القلب والرئتين أو عن طريق غير مباشر مثل جعل العضلات غير القلبية أكثر فاعلية في استخدام الأوكسجين وبالتالي تقليل الجهد المبذول عن طريق القلب.

٢- التقليل من وجود الكوليسترول الضار في الدم "مع برنامج غذائي مناسب". وزيادة نسبة الكوليسترول المرغوب وهو الذي يساعد على تسهيل مرور الدم في الشرايين وتسهيل الدورة الدموية وتقليل الإجهاد الذي يحدث للقلب.

٣- مساعدة مرضى ضغط الدم العالى بالمساهمة في عدم زيادة ضغط الدم الذي يعتبر من المسببات لأمراض القلب والجلطة الدماغية وأمراض الكلى.(٢٢)

- بادر بالبدء في برنامج اعادة تاهيل القلب بعد الاصابة باي من انتكاساته فكلما كان البدء أبكر كانت الاستفادة أعلى وهو ما ركز عليه الدكتور ستيفن كيتيان في محاضراته ضمن فعاليات المؤتمر العاشر للكلية الأميركية للطب الرياضي في سياق تناوله مرضى شرايين القلب وعلاقتهم بالرياضة

- مارس الرياضة بشكل متدرج بعد ثلاثة أسابيع من إجراء جراحة القلب، و ١٠ أيام من الإصابة بنوبة قلبية مما يتيح التنبؤ باحتمال حدوث انتكاسة اخرى الامر الذي يمكن الطبيب ان يتخذ الخطوات الايجابية دون تاخير ولا تلقى بالا للخطا التقليدي بان على مريض القلب الانتظار ستة أسابيع قبل ممارسة أي مجهود بدني .

- احرص على ان يكون البرنامج الرياضي تحت إشراف فني متخصص في اللياقة الصحية كي يتم التأهيل وممارسة الرياضة البدنية خطوة بعد خطوة دون تأثير سلبي على الصحة.

- تجنب رفع الاوزان الثقيلة حتي لا تحمل العضلة فوق طاقتها.

- تجنب عمل اي تمرين من التمارين التي تتطلب وضع القدمين فوق الراس.

- احرص علي التنفس طبيعياً اثناء التمارين مع عدم حبس النفس.

- استشر طبيبك حول اهمية متابعة نبض القلب (قد لا يكون لا اهمية له اذا كنت تتناول الادوية التي تقلل من سرعة نبضات القلب).
- اذا شعرت باي من هذه الاعراض توقف عن اداء التمارين واستشر طبيبك:
 - الارهاق الشديد.
 - ألم في الصدر.
 - غثيان.
 - صداع خفيف.
 - حالة من عدم التركيز
- لا تمارس الرياضة اذا كنت تعاني من ارتفاع الضغط وكان مصحوباً باية مشاكل طبية اخري مثل السكر او البدانة، او ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم، فيجب ان تعالج هذه المشاكل اولاً حتي تقلل من نسبة الاصابة بمضاعفات التي قد تحدث نتيجة التمارين الرياضية.
- اذا كنت تتناول عقاقير لضغط الدم فيمكن ان يشرح لك طبيبك ما يجب ان تتوقعه من تفاعلات الدواء نتيجة التمارين الرياضية فمثلاً: الادوية الموسعة للشرايين يمكن ان تقلل من ضغط الدم بصورة اسرع من الطبيعي اثناء فترة الراحة من التمارين لذلك ينصح عندئذ بفترة راحة تطول تدريجياً. يجب ان تؤدي التمارين مع مدرب متخصص قادر علي ان يختار لك نوعية التمارين التي تناسب احتياجاتك وقدراتك.
- تعتبر تمارين اللياقة البدنية اهم التمارين الرياضية التي تفيد مرضي ضغط الدم ويجب ان تكون حذر الزاوية (عنصر اساسي) في جميع برامجك الرياضية.
- يجب ان يكون متاحاً لك الكلام خلال التمارين، والا ستشعر انك مدفوعاً لعمل شيء ضد ارادتك وحتى لا تشعر بعدم الراحة.
- القيام بالتمارين ٣ مرات او اكثر اسبوعياً.
- تتراوح فترة التمرين ما بين ٤٠ - ٦٠ دقيقة، وهي الفترة النموذجية التي تساعد علي انخفاض ضغط الدم.
- الخمس دقائق الاولي من التمارين للتسخين حتي يعتاد جسمك علي المجهود.

- استخدام الخمس او العشر دقائق الاخيرة من التمارين لتهدئة جسمك بالتدريج، ولا تتوقف فجأة ابداً.

- انتبه لعلامات الإنذار .

يمكن لها أن تسيء بعض انواع الرياضات وطريقة ممارستها لبعض الأمراض القلبية الموجودة سابقاً . من علامات الإنذار هناك الدوار المفاجئ و التعرق البارد و الشحوب و السقوط و الألم أو حس الضغط في النصف الأعلى من الجسم بعد الجهد مباشرة . إذا شعرت بأحد هذه الأعراض ، توقف عن التدريب مباشرة ، و اتصل بطبيبك - داوم على ممارسة التمرينات الرياضية . فأكثر الناس يجدون أن الرياضة جيدة جداً أول الأمر ، ثم لا يلبسون أن يجدوا أعذاراً للتوقف . إليك بعض النصائح التي تساعدك على المثابرة :

- اجعل التمرين الرياضي جزءاً من روتين حياتك اليومية . حاول أن تسير كثيراً

عوضاً عن قيادة السيارة أو استخدام وسائل النقل العام

- اذا كنت من المصابين بنوبات قلبية سابقة و ممن هم فوق الخمسين سنة عليك بأستشارة طبيبك وخصوصا اذا كنت تعاني من مشاكل صحية اخرى كالسكري مثلا عندها فان الطبيب سيعطيك البرنامج الانسب لك . (٢٣)

.....

المصادر

(١) منتدى البطل

(٢) منتديات الحصن النفسي

(٣) <http://bb.wearab.net>

(٤) موقع ثقافة

(٥) <http://bb.wearab.net>

(٦) موقع الوطن الحر

(٧) موقع ثقافة

- (٨) موقع ايه ام أي انفو
- (٩) موقع صحيفة الشرق الاوسط ٢٧/٤/٢٠٠٦
- (١٠) موقع الموسوعة الصحية الحديثة
- (١١) منتدى البطل
- (١٢) <http://health.aljayyash.net>
- (١٣) <http://health.aljayyash.net>
- (١٤) <http://wahat.sahara.com>
- (١٥) موقع الموسوعة الصحية الحديثة (
- (١٦) موقع اللجنة الاولمبية الاهلية القطرية
- (١٧) موقع اللجنة الاولمبية الاهلية القطرية
- (١٨) موقع صحيفة القبس ٧/١٠/٢٠٠٥
- (١٩) <http://health.aljayyash.net>
- (٢٠) منتدى البطل
- (٢١) موقع الوطن الحر
- (٢٢) <http://bb.wearab.net>
- (٢٣) منتديات يا حسين