

الطب الرياضي والوقاية من الامراض المعاصرة

الدكتور / فريد ناشد عبد الله

أستاذ المواد الطبية المساعد

قسم التربية البدنية - كلية التربية

جامعة عدن

المقدمة ومشكلة البحث :-

مما لا شك فيه أن التربية الرياضية دورة مهمة و مؤثرة في النواحي الاجتماعية والصحية ، والنمو السليم للإفراد المجتمع لما تقدمه من بناء جسمي وصحي . ولا يخفى علينا أن التطور و الرقي الذي نراه في المجتمعات المتقدمة كأن نتاج عوامل كثيرة ، منها تطور المستوى الرياضي العالي الذي يعتمد على الامكانيات العلمية المختلفة وما تقدمه من خدمة للرياضيين في الألعاب الرياضية كافة .

لذا فمن واجبات دور مؤسسات التربية الرياضية اعداد الملكات الرياضية العلمية والعمل على تطوير مستويات الفعاليات الرياضية ، و اكسابها الدور المؤثر لها في هذا المجال ...، وقد اصبح بل ومن الواجب اطلاع الطلاب والطالبات في مؤسسات التربية الرياضية على مبادئ الطب الرياضي و أسسه ودراسة هذا التخصص المهم ومعرفة علاقته بالعلوم الرياضية الأخرى علما بأن أعضاء الهيئة التدريسية في قسم التربية جامعة عدن تقوم بتدريس المواد الطبية التي لها علاقة مباشرة بالرياضة .

وبناء على ذلك فقد جاءت أهمية هذه الدراسة لتصنيف لبنة من البنات العلم الحقيقي على هذا التخصص ذاته وقد قام الباحث بتوضيح ما هي الأمراض المعاصرة التي ترافق حياة الرياضيين ويتضمن أبرز الأمراض التي تصيب الإنسان بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة بما فيهم مدربين و أساتذة جامعة أهمها :

١. ضغط الدم وارتفاعه .

٢. أمراض القلب .

٣. امراض السرطان.

٤. التهابات المفاصل .

٥. مرض السكري .

٦. الام اسفل الظهر .

٧. الضغوط النفسية (Stress) .

وقد ختمنا تلك الدراسة بتوصيات ذات علاقة بموضوع البحث والتي من شأنها الرفع من المستوى الصحي للأفراد خاصة والرياضيين عامة .

وللأمانة فأني قد بذلت في هذه الدراسة جهدي المتواضع والصادق لتخرج بالشكل المطلوب ليستفيد قارئها في رسم برنامج حياته الصحية .

وجد الباحث من خلال المتابعة المستمرة والتواصل المستمر مع معظم الرياضيين القدماء والمدربين أن معظمهم مصابون بإحدى الأمراض المعاصرة وأن فئة الرياضيين التي تعاني من تلك الأمراض معظمهم يتناول الأدوية ومعظمهم للأسف الشديد لا يكتشفون أمراضهم إلا في وقت متأخر وهنا تحصل الكارثة على الحياة الصحية .

وقد اكد لنا الكثير من الرياضيين القدماء والمدربين بأنهم يعانون تلك الأمراض المعاصرة .
وعلىنا الاعتراف كباحثين أن لدينا قليل من الأبحاث الطبية التي لها علاقة مباشرة بالطب الرياضي و تلك الأبحاث القليلة أحيانا كثيرة غير متوفرة في مكتباتنا الجامعية .

تساؤلات البحث :-

١. ما المرحلة التي يصاب الرياضيين فيها بالأمراض المعاصرة؟
٢. ما هي أبرز الأمراض المعاصرة التي تصيب الرياضيين؟
٣. ما هي سبيل الوقاية من الأمراض المعاصرة من وجهة نظرك؟

منهج البحث:-

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبة طبيعة الدراسة وتحقيق الاهداف .

وعينة البحث :-

وقد اشتملت عينة البحث على ٤٠ رياضيا ومدربا تم اختيارهم عشوائيا من بين رياضيين ومدربين في محافظة عدن .

مجالات البحث:

المجال البشري: ٤٠ رياضيا ومدربا .

المجال المكاني: نوادي محافظة عدن.

المجال الزمني: المدة من يناير ٢٠١٦ - ابريل ٢٠١٧ م .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

لغرض التعرف على الامراض المعاصرة التي ترافق معظم الرياضيين اعتمد الباحث الى جانب استمارة الاستبيان عدة ادوات منها :-

١. استخدم بعض المراجع والمصادر والمحاضرات التي أخذها الباحث في عدة دورات مختلفة داخليا وخارجيا .
٢. استخدم الكتب الطبية والاطلاع عن كل جديد في هذا المجال.
٣. استخدم اسلوب المقابلة ومعالجة بعض الحالات المرضية.

٤. استطلاع آراء الخبراء والاساتذة المختصون والاستفادة من خبراتهم الطويلة في هذا المجال.

خطوات تنفيذ تجربة البحث :-

بعد التأكد من صدق اداة البحث وثباتها تم توزيع الاستبيان على عينة البحث البالغ عددهم ٤٠ رياضيا وتوضيح تعليمات الاستجابة الصحيحة على الاستبيان.

المعالجة الاحصائية :-

استخدم الباحث حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الموضحة أدناه:

- النسب المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- الاختبار التائي.
- مربع كان (كا).

الدراسات النظرية :

توجد لدينا ثورة حقيقة نشهدها مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين في الجوانب العلمية كافة والتي منها العلوم الرياضية الأمر الذي دفع بالكثير من المؤسسات الرياضية والرياضيين الى زيادة الطلب وحب الإطلاع على تلك العلوم لما لها من أثر كبير في تنمية الانجاز البدني والرياضي وتطويره.

ولذا يجب أن يدرك الجميع رياضيين ومدربين وأساتذة التربية الرياضية أن النشاط البدني والحركي اضحى ضرورة ملحة في وقتنا الحاضر ، كون البعض أصبح يعيش حياة خاملة فتراه يركب السيارة بدلا أن يمشي حتى ما يعادل ساعة في اليوم ويجلس بد أن يستقيم ويشاهد القنوات الرياضية بدلا أن يمارس الرياضة .

وتثير بعض الاحصاءات الى أن نسبة الأعمال البدنية والحركي من مجموع ما يبذله الإنسان من الطاقة خلال المائة السنة الماضية قد أنخفض بشكل كبير وأصبح الفرد يقضي ما يعادل ١٥٠ ساعة كل شهر من حياته خام كسوة ، وكنتيجة حتمية لذلك انتشرت العديد من الأمراض والتي تعرف بأمراض قلة الحركة وارتفاع ضغط الدم ، والكولسترول ، وأمراض المفاصل والسرطان والتوتر العصبي ، وأمراض الرئتين .

وسنتحدث في بحثنا هذا عن ابرز الأمراض المعاصرة التي ترافق مرضانا من الرياضيين :

ارتفاع ضغط الدم :

من المعروف أن كل إنسان لديه ضغط الدم والا فإنه يفقد القدرة على الحياة وهي وتصنيع الطاقة خلال عملية تحلل الكربوهيدرات اثناء اندماجه مع الأكسجين وتستحيل عنها الحياة .

وضغط الدم ببساطة هو الضغط الناشئ في اثناء اندفاع الدم على الجدران الداخلية للشرايين ويتم قياس هذا الضغط بواسطة جهاز قياس خاص يسجل الضغط بوحدة الميليمتر زئبق (MMHg) وقراءة ضغط الدم تعطي برقمي (٨٠ / ١٢٠) ميليمتر زئبق حيث يمثل الرقم العالي (١٢٠) ضغط الدم الانقباضي اي انقباض القلب

دافعة الدم عبر الشرايين ، والرقم المنخفض (٨٠) يعني ضغط الدم الانبساطي ويحدث ذلك انبساط القلب وتوقفه عن النبض بين نبضتين متتاليتين اذ يعود الدم الى القلب ، والضغط الحادث على جدران الشرايين يعتمد على كمية الدم المدفوعة من القلب كل دقيقة ، فكلما كانت كمية الدم المدفوعة بالدقيقة مرتفع كأن هناك ارتفاع في ضغط الدم وكما أن زيادة مقاومة الأوعية الدموية لجريان الدم يؤدي ايضا الى ارتفاع ضغط الدم .

يعد ضغط الدم مرتفعة اذا كانت قراءة الرقمين (١٦٠ / ٨٠ ميليمتر زئبق) فما فوق و اذا كان لدية ارتفاع اكثر من ذلك فأن لديه ما يعرف بضغط الدم المرتفع وهنا يحتاج المصاب الى المراقبة و العلاج، ويعتبر ارتفاع ضغط الدم في جسم الإنسان أحد الأسباب الرئيسية المؤدية الى امراض القلب وتصلب الشرايين والجلطات الدموية.

أن المعالجة لضغط الدم المرتفع تعتمد على شدته وعلى مرحلة التصنيف إلا أن الطريقة الحكيمة لا تعتمد اولا على استخدام الأدوية بل على تغيير السلوك ولنمط الحياة وهذا يتضمن الاقلاع عن التدخين والتخلص من الوزن الزائد وتقليل الملح مع الطعام والتخلص من الضغط النفسية و الاقلاع عن شرب الخمر وممارسة النشاطات البدنية.

ويتفق الكثير من الباحثين عن طريقة معالجة المرحلة الأولى م ضغط الدم (١٩٠ / ٩٠) (١٥٩ / ٩٩) من خلال تغيير نمط الحياة وليس من خلال العقاقير الدوائية وقد تستمر هذه المعالجة الى حوالي ستة اشهر تقريبا بحيث تتضمن ممارسات الأنشطة البدنية .

امراض القلب :

تعد أمراض القلب والشرايين من الأمراض الخطرة والتي تؤدي في حياة الفرد وتشير دراسات أن هذا المرض هو المرض القاتل الأول في العالم كما تشير معلومات احصائية علمية أن ٢٠٠٠ شخص يموتون يومية في الولايات المتحدة الأمريكية من جراء الاصابة بهذا المرض ، وتؤكد دراسات احصائية أخرى أن نسبة الإصابات بهذا المرض قد زاد في الاونة الاخيرة .

ويعد القلب عضلة مسؤولة عن دفع الدم المحمل بالأكسجين الى جميع خلايا الجسم ، وهذا الأكسجين مهم جدا لحياة هذه الخلايا ، وتشير دراسات إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش اللحظات دون حصوله على الأكسجين ، ويتم نقل الدم المحتوي على الاكسجين بواسطة الشرايين وتفرعاتها الممتدة الى مسافات بعيدة في هذا الجسم حيث يوجد ٣ شرايين تاجية مسؤولة عن اوصول الدم المحمل بالأكسجين الى خلايا القلب نفسه ، وتلك الشرايين التاجية تتعرض لمشكلات صحية عديدة مع الوقت مثل ترسب الكوليسترول على جدرانها الداخلية مما يؤدي مع الوقت الى اغلاقها ومن ثم عدم وصول الدم بكميات كافية إلى خلايا القلب .

لقد اشارت العديد من الدراسات العلمية إلى أن النشاط البدني له تأثير واضح في الوقاية من الإصابة بمثل هذا المرض ، و تؤكد بأن النشاط البدني بمفرده لا يكفي لحماية القلب من الأمراض بل لابد من مرافقته

بنمط حياة أخرى مثل تجنب الدهون و الاقلاع عن التدخين وغيرها، والمحافظة على ضغط الدم الطبيعي وتعديل نمط الحياة هي المرتبة الأولى والأساسية .

يوجد لدينا مراحل مختلفة من النشاط البدني للأفراد الذين أجروا عمليات جراحية وعلاجية في القلب توزع على ثلاثة مراحل :

المرحلة الاولى :

تستمر ما بين (٦-١٤) يوما وتشتمل على نشاط بدني مدته (٠-١٠) دقائق فقط والبدء بحركات بطيئة جدا مع مراقبة ضربات القلب وضغط الدم ومعدل الشعور بالجهد.

المرحلة الثانية :

تستمر ما بين (١٤ يوما - ١٢ اسبوعين او اكثر) وتشتمل على نشاط بدني يعتمد في ادائه على العضلات الكبيرة في الجسم لمدة (٢٠-٣٠) دقيقة يوميا بمعدل (٣-٤) مرات أسبوعيا وتجدر الاشارة الى أهمية تمرينات الأحماء والتهديئة قبل عمل هذا النشاط .

المرحلة الثالثة :

تستمر من (٤-٦) شهور وتشتمل على نشاط بدني ذي شدة خفيفة مثل المشي ، ويجب مراقبة ضربات القلب (٩٠-١٢٠) نبضة كل دقيقة ، ويمكن زيادة النشاط البدني كلما شعر المصاب بتحسن لياقته .

السرطان Cancer :

أن كلمة السرطان توحى في الفزع والخوف لكل منا وهو عبارة عن مرض يهاجم الوظيفة الطبيعية للخلايا الأمر الذي يؤدي الى تغيير او تعديل في جينات الخلية ومن ثم الى نمو غير طبيعي وغير مسيطر عليه الخلايا سرطانية يمكن أن تنتشر في الجسم من خلايا الدم او الجهاز الليمفاوي .

أن النشاط البدني والحركي يعد اسلوب و وسيلة فعالة في الوقاية من بعض أنواع السرطان ، اذ تشير العديد من الدراسات العلمية إلى أن النشاط البدني والحركي له علاقة في الوقاية من القولون والمستقيم وسرطان الثدي وسرطان الجهاز التناسلي

وكذلك فالكثير من الباحثين اشاروا الى زيادة احتمالية الإصابة بمعظم أنواع السرطان للمجموعة الخاملة والغير نشطة ، كما أشاروا ايضا الى انخفاض معدل الموت من مرض السرطان كلما تحسن مستوى اللياقة البدنية للرجال والسيدات على حد سواء .

كما أشار بعض الباحثين أن الأفراد الذين يزيدون نشاطهم البدني ويمارسون النشاطات البدنية يقللون من احتمالية الإصابة بسرطان القولون اكثر من اي عضو اخر ، كما تؤكد الدراسة نفسه أن النشاط البدني يستثير الحركة الطبيعية للأمعاء اثناء مرور الطعام ومن ثم يقلل زمن اتصال تجويف الأمعاء مع أي بقايا للطعام قد تسبب السرطان .

ولا يعرف ما الأهم في الوقاية من السرطان ، هل هو النشاط البدني ام الحمية ؟

هناك العديد من الدراسات اشارة إلى أهمية الحماية في الوقاية من السرطان خاصة تلك الأغذية المحتوية على الألياف مثل الخضروات الأغذية المحتوية على فيتامينات (A,C) .
كما اشارت دراسة علمية أيضا إلى أن أهمية استخدم النشاط البدني والحماية على حد سواء لتحجم الوزن والتخلص من السمنة .

أن الضعف العام وقلة الحركة هي الملامح المميزة لحوالي (٤٠% - ٧٠%) من مرضى السرطان في مراحلهم المتقدمة .

التهاب المفاصل (Arthritis) :

لقد أصبح النشاط البدني والتمرينات بشكل أوسع لوقاية وعلاج الكثير من الأمراض المزمنة شائعة الانتشار مثل (امراض القلب والشرايين - ضغط الدم - أمراض السكر - التهاب المفاصل - الروماتيزم - السمنة - السرطان - امراض الجهاز التنفسي) .

أن مرض التهاب المفاصل (Arthritis) والمميز بالألم والورم ، ويعد من الأمراض التي تؤدي إلى الإعاقة ، ويعد هذا المرض من الأمراض المنتشرة بشكل كبير .

تشير بعض الاحصائيات العلمية الحديثة إلى أن من (١-٧) أفراد في الولايات المتحدة الامريكية مصابون بهذا المرض ، وبرز الأعراض لهذا المرض (الالم الشديد اثناء حركة المفصل ، و بروز ورم تراه بالعين المجردة مع صعوبة في حركة المفصل ، ناهيك في البعض التهاب الغشاء الزلالي والغضاريف المفصالية والعظام المتمفصلة قد يحدث ضررة أو تلف كنتيجة للإصابة بهذا المرض .

مرض السكر:

عرفت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٩م مرض السكر بأنه ((حالة مرضية قد تحدث بسبب عوامل وراثية او بيئية وهي تعني نقصا مطلقة او نسبية في إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس مما ينتج عنه ارتفاع في نسبة السكر في الدم إلى جانب اضطراب في اكسدة المواد الغذائية (السكر - الدهون - البروتين)

أنواع مرض السكر :

• المعتمد على الأنسولين

• غير المعتمد على الأنسولين ويعتمد على اقرص دوائية خاصة

وتكمن خطورة مرض السكر في أنه قد يسبب مضاعفات كثيرة منها أمراض القلب والشرايين وارتفاع نسبة ثلاثي الجليسريد (Triglycerides) في الدم الى اكثر من (١٥٠ mg %) ، و انخفاض الكوليسترول الحميد (HDL) بنسبة (٤٠% mg) أن نسبة ٨٠% من حدوث الوفيات ناتج عن مرض السكر مع اصابتهم المسبقة بتصلب الشرايين بصفة عامة كما تشير معظم الدراسات العلمية إلى أن ٧٥% من هؤلاء لديهم تصلب الشرايين التاجية

الالام اسفل الظهر :

لقد اشرنا سابقا الى أهمية النشاط البدني والحركي في العلاج والوقاية من كثير من الأمراض المعاصرة والخطرة والتي قد تؤدي إلى العجز او الموت .

ومن هنا فأن للنشاط البدني والحركي أهمية عظيمة في المساعدة على تحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد بصحة وسعادة ، كما أن للنشاط البدني أهمية خاصة في التخلص من الوزن الزائد والشعور بالرضاء والتخلص من منغصات الحياة بالإضافة إلى علاقته بتطويل الحياة .

ولما كان للنشاط البدني علاقة كبيرة في العلاج والوقاية من الأمراض المعاصرة فقد جاء هذا الجزء ليلقي الضوء على مشكلة يواجهها حوالي ٨٠% من الناس إلا وهي مشكلة إلام اسفل الظهر وعلاقة النشاط البدني والحركي في الوقاية والعلاج

كما يشير عدد من الباحثين أن ضعف العضلات وخاصة عضلات الظهر والبطن وقلة المرونة على مفاصل الظهر والرجلين هي العوامل الرئيسة لحدوث ما يعرف بآلام أسفل الظهر .

و تؤكد الدراسات العلمية الحديثة أنه يفضل استخدام التمرينات البدنية كعلاج لآلام اسفل الظهر و أن الخلود للراحة و إيقاف النشاط البدني ربما يؤدي الى تخفيف الالام اسفل الظهر ، إلا أن الشد العضلي يمكن أن يكون مؤلماً خاصة في منطقة الظهر و لذلك فأن تمرينات الاستطالة وقوة العضلات الظهرية و البطنية تعد مهمة في عملية العلاج والوقاية من هذه المشكلة التي يعاني منها ملايين الناس والتمرينات العلاجية المناسبة ربما تؤدي الى التخلص من الالام والمساعدة في عدم عودته مرة ثانية .

الضغوط النفسية Stress:

لا يختلف اثنان على أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف بالإنسان ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة .

تشير بعض الدراسات الأطباء .

أن الضغوط النفسية التي تواجه الفرد لها علاقة بكثير من الأمراض العضوية منها (صداع الرأس - الام الظهر - التهيج المعوي او البطني - القرحة في المعدة او الاثني عشر او القولون - الأزمة النفسية والحساسية - والحمى المفرط) كما تشير الجمعية الأمريكية للقلب بهذا الصدد إلى أن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدماغية هي الضغوط النفسية .

أن أعراض الضغط النفسي ربما تكون صداعة - صعوبة الهضم - إلام العضلات - الأرق - عصبية المزاج - حدة الطبع - الشعور بالتعاسة - عدم القدرة على التركيز - كثرة التدخين وفي بعض الأحيان كثرة الأكل .

و تؤكد هنا أن عدم إعطاء قيمة إضافية لمعالجة الأمراض في حالة حدوثها وعدم التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة صحيحة يؤدي إلى ضرر حقيق للجسم الإنساني.

الدراسات المتشابهة :

- ١- تشير بعض الاحصائيات العلمية إلى أن حوالي ٧٠% من حالات الوفاة (٥ ملايين إنسان) في ولايات المتحدة الأمريكية تعود إلى الإصابة بإحدى هذه الأمراض.
- ٢- نعتقد في معظم الأحيان أن العلاج يكمن في الوصفات الطبية المحتوية على حبات الدواء التي تؤخذ عن طريق الفم أو عن طريق الحقن والتي غالباً ما تعطي في العضلات ولكن سنجد في النشرة الطبية المرفقة مع علبة الدواء سنجد أن هذه الأدوية لها آثار جانبية كبيرة وربما تكون خطره وقد أوضح (هيبيوقراط) الطبيب اليوناني الشهير عندما أشار قبل ٢٠٠٠ عام تقريباً إلى الأسلوب الأمثل في المعالجة حيث قال : (premium non nocere) والتي تعني أولاً (لا تحدث ضرراً).
- ٣- يشير اليريكه ١٩٩٩ المحاضر في الطب الوقائي في كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أن النشاط البدني هو العلاج والوقاية للعديد في الأمراض القاتلة (و المعاصرة) .
- ٤ - تشير بعض الاحصائيات الأمريكية إلى أن ما يعادل ٤٠ مليون إنسان يعانون من ارتفاع ضغط الدم كما أن بعض الاحصائيات العربية قد أشارت إلى زيادة هذا المرض في الآونة الأخيرة والأسباب الحقيقية لهذا المرض غير معروفة في ٩٠% من الحالات من وجهة نظرنا أن تغيير نمط الحياة واستخدام الأدوية المناسبة قد يؤدي إلى ضبط ارتفاع ضغط الدم .
- هـ - تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي ١٩٩٣م في تقريرها إلى أن الأبحاث العلمية قد أشارت بوضوح إلى أن النشاط البدني الأوكسجيني يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع إضافة إلى النشاط البدني متوسط الشدة كالجري الخفيف والمشي السريع والسباحة ينصح بممارسته لضبط ارتفاع ضغط الدم.
- ٦- تشير مجلة (أنيو أنجلند) الطبيه أن ضغط الدم قد وصل إلى ٢٨٤ / ٣١١ ، ٣٩٠ / ٣٧٠ ميليمتر زئبق عند بعض الأفراد أثناء تأديتهم لرفع الأثقال بوزن عال ولهذا ينصح بل يجب عدم ممارسة رفع الأثقال عند المرضى المصابين بضغط الدم.
- ٧- يشير المركز القومي للإحصائيات الصحية ١٩٨٦ م إلى أن أكثر من ٢٠ % من حالات الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية تعود إلى امراض سرطانية وهذه النسبة زيادة مطردة.
- ٨- يشير المركز القومي الأمريكي في كتبه الذي نشر عام ١٩٨٥ م إلى أن أهمية ممارسة النشاط البدني والحركي كعامل وقائي وعلاجي من الاصابات بالأمراض المعاصره .
- ٩- تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (١٩٩٥م ، Acsm) توصي باستخدام النشاط البدني والتمارين كجزء اساسي في معالجة الأمراض المعاصره .

عرض ومناقشة النتائج:

لأجل تحقيق أهداف و تساؤلات البحث تم تحليل النتائج التي تم الحصول عليها خلال الاستبيان الخاص بالرياضيين اللاعبين والمدربين حسب مرحلة (اللعـب- التدريب - الاعتزال) في محافظة عدن ومن خلال العمليات الاحصائية الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (١)

المراحل	النسبة	(٢كا)	الدالة
مرحلة اللعب	٧,٨٤%	٣٩,٩٨	معنوي
مرحلة التدريب	٣٨,٩٤		
مرحلة الاعتزال	٥٣,٢٢%		

جدول رقم (١) يبين ان اختبار (٢كا) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥% الدرجة الجدولية ٧,٠٨٢من خلال نتائج التحليل لاحظ الباحث ان الرياضيين القدماء هم اكثر عرضة للأمراض المعاصرة يليهم المدربين ، والسبب ينتج من طول فترة ممارستهم للرياضة لسنوات عديدة، مما يجعلهم اكثر عرضة للأمراض المعاصرة بسبب تزايد معدلات تدفق الدم وقد تصل الى اكثر من خمسة امثال الكمية التي يضخها القلب في الاحوال العادية اثناء الراحة، ويصبح حجم القلب وتضخمة احدى السمات الاساسية للقلب الرياضي بعد التوقف الطويل عن ممارسة الرياضة.

جدول رقم (٢)

المراحل	النسبة	(٢كا)	الدالة
مرض القلب	٣٢,٨٣	٥٩,٢٧%	معنوي
ارتفاع ضغط الدم	٢٨,٤٣		
مرض السكر	٢٦,٤٧		
التهابات المفاصل	٩,٨٠		
الام اسفل الظهر	٢,٤٧		

اختبار (٢كا) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥% والدرجة الجدولية = ٩,٤٩ يبين الجدول رقم(٢) ان مرض القلب بلغت اعلى مستوى نسبة ٣٢,٨٣%، يليه مرض ارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٨,٤٣%، يليه مرض السكر بنسبة ٢٦,٤٧%، يليه مرض التهاب المفاصل بنسبة ٩,٨٠%، ثم يليه مرض الام اسفل الظهر بنسبة ٢,٤٧% وقد بلغت قيمة (٢كا) ٥٩,٢٧%.

جدول رقم (٣)

الدالة	(٢١٥)	النسبة المئوية	سبل الوقاية من الامراض المزمنة
معنوية	٩٠,٣٥	٦٥,٩%	ممارسة الرياضة
		٢٨,٤%	التغذية الصحية
		٥,٧%	الاقلاع عن التدخين وغيرها من العادات الضارة

يبين الجدول رقم (٣) ان ممارسة الرياضة بلغت اعلى نسبة ٦٥,٩% بينما بلغت التغذية الصحية نسبة ٢٨,٤% و بلغت سبل الوقاية من الامراض المزمنة عن طريق الاقلاع عن التدخين وغيرها من العادات الضارة نسبة ٥,٧%.

و من خلال النتائج لاحظ الباحث ان ممارسة الرياضة حصلت على نسبة من وجهة نظر عينة البحث حيث ان ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد مرض الامراض المزمنة على ادارة الاعراض وتحسين حالتهم الصحية بشكل عام حيث تعمل التمارين الرياضية على تحسين قوة العضلات وتزيد من قدرتها على التحمل مما يسهل قيامها بالانشطة اليومية ويبطئ معدل ضعف العضلات المصاحب للأمراض المزمنة.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- ١- ان الأمراض الشائعة والمعاصرة ترافق الرياضيين والمدربين على حد سوى.
- ٢- معظم الرياضيين المصابين بتلك الأمراض المعاصرة هم من الرياضيين القداماء والمدربين .
- ٣- هناك سبل من للتقليل من مضاعفات تلك الأمراض التي معظمها تؤدي إلى الوفاة في عمر مبكرة .
- ٤ - تناول الدهون والإفراط في التدخين و زيادة الوزن عوامل مساعدة للإصابة بتلك الأمراض.

التوصيات :

- رفع مستوى الوعي الصحي لدى الرياضيين وكلا من له شأن في الرياضه من خلال الاتي :
- الاهتمام بتدريس مواد دراسة جيدة و واسعة لطلاب التربية البدنية في مختلف المراحل البكالوريوس والماجستير .
- نشر الثقافة الصحية بين الأوساط الرياضييه سوى من خلال نشرات طبية أو ندوات فصلية

المراجع العربية :

- ١- ابراهيم البصري ، ١٩٩٤ ، الطب الرياضي دار النضال، بيروت .
- ٢- اسامه رياض ، ١٩٩٨ ، الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- حسن عادل ، ١٩٩٣ ، الرياضييه ومرض السكر ، علوم الطب الرياضي (الاتحاد العربي للطب الرياضي)، العدد الأول ، (دولة البحرين).
- ٤ - سعدالدين ابو الفتوح الشرنوبي، ١٩٨٥م، المؤتمر العلمي الرياضي لكليات التربية الرياضييه ، العراق ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضييه.
- ٥- عبدالمجيد الشاعر ، ١٩٩٠م ، اساسيات علم وظائف الأعضاء ، دار المستقيل عمان .
- ٦- مختار سالم، ١٩٨٧م ، إصابات الملاعب الطب الرياضي ، دار المريخ للنشر، القاهرة.
- ٧- حكمت عبدالكريم ، ٢٠٠٠م ، تشريح جسم الإنسان ، دار المشرق ، عمان.
- ٨- فؤاد السامرائي، هاشم ابراهيم، ١٩٨٨ م ، الاصابات الرياضييه والعلاج الطبيعي، الأردن - عمان ، (شركة الشرق الاوسط للطباعة)

المراجع الأجنبية :

- 1- cuba sports medicine 1988.
- 2- American college of sports medicine physical activity, sports Exercises. ، 1993
- 3- The Olympic book of sport medicine 1988 M
- 4- Cox M: exercise for coronary artery disease 2002.
- 5-UsDept.of health and human services physical activity and health 1996..
- 6- Ministry of health, cubian.havana.