

أهمية ممارسة الرياضة للوقاية من أمراض العصر

د. سليمان حسن سليمان رئيس قسم المختبر بالمستشفى العسكري - صنعاء

تزايدت في السنوات الأخيرة مشكلات صحية عديدة وخطيرة من أهمها أمراض العصر (ضغط الدم _ تصلب الشرايين _ الجلطة _ السكر _ أمراض الشريان التاجي _ السمنة والترهل _ هشاشة العظام _ الآم الظهر _ والركبتين... الخ) والتي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع نتيجة للمدنية والتقدم العلمي والتكنولوجي في كافة المجالات مما أثر ذلك على المجهود البدني الذي يبذله الإنسان وبهذا أصبحت المدنية وبالأعلى صحة الفرد .

ولإيجاد الحل الأمثل لهذه المشكلة فلن نجد إلا الرياضة المنتظمة فهي المخرج الحاسم والحل الأمثل لهذه المشكلة حيث أصبحت الرياضة أهم دواء لأمراض العصر. وقد أكدت الأبحاث العلمية الحديثة ان الفرد المتدرب رياضياً متميز عن الفرد الغير متدرب بقدرة أكبر على مقاومة الأمراض وكفاءة أعلى من اللياقة البدنية والوظيفية واستهلاك أقل للأكسجين ونبض أبطأ ودفع قلبي أعظم وسرعة أكبر في العودة للحالة الطبيعية بعد المجهود كما يتميز بالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة والتوازن. كما دلت الأبحاث على أن متوسط عدد الإجازات المرضية للموظف الرياضي خلال عام كامل (2.4) يوم في حين بلغ متوسط عدد الإجازات المرضية للموظف الغير رياضي (6.5) يوم وفي ضوء هذه النتائج يمكن التأكيد على أن الرياضة تكسب الأفراد الصحة والعافية وتبعدهم عن المرض كما أن الرياضة تحدث تغيرات سيكولوجية عميقة لدى الفرد وتجعله أكثر ابتهاجاً وتفائلاً واحتمالاً للضغوط النفسية والعصبية وأكدت الأبحاث العلمية الأخرى على أنه توجد علاقة بين شغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة وبين التكيف الذاتي والاجتماعي والكفاية الإنتاجية للفرد.

لذا ننصح الجميع بممارسة الرياضة على مختلف أشكالها بشكل مستمر على الأقل لمدة خمسة عشر دقيقة يومياً.