

٤٠٠ ترض

- المتشاكل الفسيولوجية المرتبطة بنقص  
اللياقة البدنية-

اسم الطالب / محمد عبدالرحمن محمد الناصر.  
رقم الطالب الجامعي / ٤٢٤١٠٣٢٥٨

## مقدمة :

الرياضة هي العمود الفقري للحياة السليمة، لكن المشكلة فيمن يجهلها ، مهما كانت الأعذار الواهية والأسباب ، من كسل أو جهل أو عدم فعاليتها مباشرة بل تأخذ وقت لتظهر على الإنسان، إلا أنها لا تغير من أهمية الرياضة للإنسان في جميع مراحلها ، سواء كانت للشباب، أو الفتيات، أو الحوامل، أو المرضعات، أو الشيوخ، أو المعوقين، ولطالما ارتبطت الرياضة بالجانب المشرق للحياة، فدائمًا ما نرى الرياضي المواظب على التمارين ذو اللياقة العالية، يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية والبدنية العالية التي يحسد عليها ، وعلى النقيض نجد الكسلان الذي لا يهتم بالرياضة حياته النفسية وبدنه في حال لا يحسد عليها ، مما يؤثر على الصعيد الاجتماعي والنفسي على حد سواء .

فالرياضي صاحب اللياقة العالية جسمه يحتوي علاوة على البدن المتناسق، وقاية من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والأمراض المتعلقة بالقلب ، ويحتوي على عضلات قوية ، وعدم المعاناة من مشاكل أمراض المفاصل والروماتيزم و هشاشة العظام ، وعلى الصعيد النفسي فإنه في حالة معنوية عالية ، وبعيد كل البعد عن القلق والاكتئاب والمشاكل النفسية.

## اللياقة البدنية :

إن اللياقة البدنية بالنسبة للإنسان مثل تصفية محرك السيارة فهو يجعلنا نعمل بأفضل إمكانياتنا وطاقاتنا، ويمكن أن توصف اللياقة البدنية بأنها الحالة التي تساعد على أن نظهر ونشعر ونعمل بأفضل حال، وهي بشكل أدق القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية وانتباه مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ، وكذلك القدرة على القيام بنشاطات إضافية في حالة الحاجة لها. إنها القدرة على التحمل بشكل مستمر للضغوط في الظروف التي لا يستطيع تحملها الشخص الذي ليس لديه لياقة بدنية وهي قاعدة أساسية للصحة وسلامة الجسم. تتعلق اللياقة البدنية بكفاءة عمل القلب والرئتين والعضلات في الجسم. إن اللياقة البدنية تؤثر بدرجة معينة على جودة اليقظة الذهنية وصحتنا النفسية وذلك لأن ما نقوم به بأجسامنا يؤثر على ما نستطيع عمله بعقولنا. ويجب أن نتذكر عند بدء البرنامج الرياضي أن اللياقة البدنية هي صفة شخصية تختلف من شخص لآخر، وهي تتأثر بالعمر والجنس والوراثة والعادات الشخصية والتمارين الرياضية والعادات الغذائية. وإذا كنا لا نستطيع تغيير الثلاثة عوامل الأولى فإننا يجب أن نحسن من الثلاثة عوامل الأخيرة بحيث نحصل على نتائج أفضل من البرنامج الذي تتبعه للوصول إلى اللياقة البدنية والمحافظة عليها.

بعد أن تحدثنا عن الجسم المثالي، والرياضي ذو اللياقة العالية ومما يتمتع به ، سنتكلم وسنخوض في أمر آخر ، ألا وهو المشاكل الفسيولوجية المرتبطة بنقص اللياقة البدنية ، أي قلة التمارين بلغة أخرى .

المشاكل :

### قلة مرونة الجسم :

أولا المرونة هي القدرة علي بسط العضلات والأربطة. ونعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها علي هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذي أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوي أدائك. الشخص المهمل للتمارين الرياضية ، يعاني من مشاكل في مرونة جسده ، فتصعب عليه عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة، ويصبح عرضة أكبر للإصابات .

### وزن الجسم (السمنة) :

السمنة تعني تجمع الدهون والشحميات في مخازنها في الجسم ، نتيجة للخلل أو الاضطراب في ضبط مسار تبادل المواد الشحمية ، أي اختلال تنظيمها الذي يؤدي في نهاية المطاف ، إلى زيادة الوزن والاختلال في وظائف الأعضاء والأجهزة المتعددة في الجسم . وبمعنى آخر ، تعني البدانة ازدياد وزن الشخص فوق الحد الطبيعي وذلك على حساب التطور الزائد للأنسجة الدهنية ، خاصةً في الطبقة ما تحت الجلد . يمكن أن تكون البدانة مرضاً مستقلاً قائماً بذاته . وقد تشكل عارضاً لأمراض أخرى ، مثل أمراض الجهاز العصبي والغدد الصمّ .

المشاكل المرتبطة بالسمنة :

أ- مشاكل القلب : احد العوامل الأساسية التي يربطها العلماء والباحثون والأطباء بالإصابة بأحد أمراض القلب هي السمنة . فقد سجلت معدلات عالية من الإصابة بأمراض القلب لدى مرتفعي الوزن . وهذه الزيادة جاءت من عدة أسباب ، أهمها أن الزيادة في وزن الجسم تتطلب جهد اكبر من القلب لتلبية الحاجة المتزايدة من الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء للخلايا والأنسجة المختلفة . بالإضافة إلى أسباب أخرى ترتبط مع زيادة الوزن عادة ، ومنها زيادة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم ، وانخفاض كمية الأوكسجين في الجسم نتيجة زيادة حجم الأنسجة المستهلكة ، يضاف إلى ذلك زيادة الشوارد الحرة التي تؤدي إلى إتلاف ودمار مختلف أنواع الخلايا في الجسم . وصعوبة وصول الدم إلى أنحاء الجسم المختلفة وبالتالي زيادة تكون الجلطات الدموية وانتقالها في الجسم .

### السمنة المفرطة حول منطقة الخصر:

تضاعف هذه من خطر التعرض لنوبة قلبية في كل من النساء والرجال، وذلك لان شحم منطقة البطن يتصف بالنشاط الهرموني وهو السبب في أمراض السكري وضغط الدم المرتفع والكوليسترول المرتفع.

ب- ارتفاع ضغط الدم : إن ضغط الدم المرتفع مثل أمراض خطيرة أخرى كثيرة ، لا يسبب أعراضاً حتى يكون - ببطء وفي صمت - قد ألحق أضراراً بالغة بأعضاء مختلفة مما يجعل أداءها الوظيفي يتدهور . وأكثر الأعراض التي يسببها ارتفاع ضغط الدم شيوعاً هي الصداع ( عادة في مؤخرة الرأس وخاصة عند الاستيقاظ في الصباح ) ، و الدوار أو الدوخة ، ومع ذلك فالصداع غالباً ما يكون خفيفاً وبالتالي يهمله الشخص . وعندما يصبح ارتفاع ضغط الدم شديداً ، فقد يسبب ظهور الأعراض . وأكثر الأعراض شدة تحدث بسبب ما يسمى بحران ارتفاع الضغط Crisis Hypertensive ، وفي هذه الحالة تحدث زيادة مفاجئة في شدة الحالة ، ويكون ضغط الدم في الغالب أعلى من ٢١٠ / ١٢٠ مم زئبقي . وتشمل أعراض تلك الحالة الصداع الشديد ، ازدواج الرؤية ، نزيف من الأنف ، سرعة دقات القلب ، طنين الأذن ، و ارتعاش عضلي . ويمكن أن يحدث أيضاً غثيان و قيء و ارتباك ذهني . وفي نقطة ارتفاع ضغط الدم سيكون هنالك تفصيل أكثر .

### ج- أمراض أخرى متعلقة بالسمنة إجمالاً:

- تصلب الشرايين .
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني .
- القلب الشحمي او الدهني ( المُخترق بالدهون ) .
- انعدام التعويض القلبي .
- الاحتشاء القلبي .
- القصور القلبي واعتلال القلب .
- فقر الدم الموضعي ( الإفقار الدموي أو غياب الدم الموضعي ) .
- التسرب الدهني إلى الكبد وتشمّعه .
- أمراض المفاصل ( تدهور حالة المفاصل ) .
- ارتفاع مقدار ( مستوى ) ثلاثيّ الغليسريد والكوليسترول وغيرها من الدهون في الدم .
- مرض الحصى الكلوي والحصى في المرارة .
- السكري ( ارتفاع معدل السكر في الدم ) غير المعتمد على الأنسولين .
- داء النقرس .
- اضطراب الدورة الشهرية .

- العقم .
- التهاب المسالك التنفسية .
- الأزمة ( النوبة ) القلبية ( الذبحة ) .
- ضيق في التنفس ( مشاكل تنفسية ) .
- الازرقاق .
- التورم .
- الإمساك .
- التعب والإرهاق .
- ألم مزمن في أسفل الظهر ... الخ

### **تخلخل العظام ( هشاشة العظام ) :**

مرض يُصيب بنية العظم ونظام تراكيبه الدقيقة. والعلامة الأبرز هي أن كثافة ونوعية النسيج العظمي تقل، مما يؤدي إلى ضعف الهيكل العظمي ككل، وارتفاع احتمالات الإصابة بالكسور فيه خاصة فقرات عمود الظهر والرسغ والورك والحوض وبقية عظم العضد والساعد. قلة النشاط البدني هو أمر ذو أثر سيئ على وتيرة الزيادة في كتلة العظم لدى الفتيات والفتيان، كما الأهم هو أن ممارسة الفتيات على وجه الخصوص للرياضة يرفع من وتيرة تكوين العظم وزيادة كتلته، بخلاف الفتيّة. ويعتبر مرض تخلخل العظم والكسور المرافقة أحد أهم أسباب الوفيات أو الإعاقات المرضية المزمنة. وفي غالب الحالات تتسرب وتتحلل مكونات بناء نسيج العظم في صمت ودون أي ضجيج ينبه على حصولها ويدفع المرء لمنع حصولها. ولذا لا تبدو علاماته المرضية إلا في مراحل متقدمة بعد حصول الخلخلة وخراب البيت كما يُقال. ومما يجدر ذكره بكل وضوح هو أن علامات وجود المرض قد لا تظهر إلا عند الإصابة بكسور. وربما المؤشر الوحيد غير الصارخ لوجود تخلخل العظم هو القصر في طول الجسم نتيجة انحناء الظهر بفعل تخلخل بنية فقرات الظهر. النساء والرجال تخلخل العظم أو هشاشته مشكلة عالمية اليوم بكل المعايير، وتصيب المتقدمين في العمر ومن هم أقل سناً بكثير منهم، ولذا تُسميه بعض المصادر الطبية ومنها المؤسسة الدولية لتخلخل العظم بأنها «الوباء الصامت».

### **\*أعراض الإصابة بهشاشة العظام ؟**

- ١-حدوث آلام متكررة ومستمرة في الظهر.
- ٢-حدوث آلام متفرقة في عظام الجسم.
- ٣-حدوث كسور في العمود الفقري أو عنق عظمة الفخذ أو الرسغ.

٤ يحدث انحناء في العمود الفقري ولذلك يحدث نقص تدريجي في طول قامة المريض بهشاشة العظام.

### \*من هم الأشخاص الأكثر عرضة لتخلخل العظم؟

العوامل القوية في رفع خطورة الإصابة بتخلخل (هشاشة) العظم تشمل عدة عناصر، منها:

- نقص هرمون أوستروجين الأنثوي. كما يحصل في ثلاث حالات، الأولى حالة البلوغ المبكر لسن اليأس، أي لدى النساء ممن انقطعت لديهن الدورة الشهرية في سن دون الخامسة والأربعين، والثانية في حال ما انقطعت الدورة الشهرية لمدة أكثر من عام، والثالثة في حالات النقص في إفرازات الغدد الجنسية لدى الذكور والإناث.

- تناول المزمّن لمدة طويلة لأدوية مشتقات الكورتيزون، أي ما يُعادل ٧.٥ ملغ أو أكثر من حبوب بريدنيزالون لمدة تفوق ثلاثة أشهر.

- وجود تاريخ عائلي بإصابة النساء فيها بكسور الورك.

- انخفاض وزن الجسم، أي أن مؤشر كتلة الجسم أقل ١٩%. ومن المعلوم أنه بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتّر نحصل على قيمة نسبة مؤشر كتلة الجسم. والطبيعي ما بين ٢٠ إلى ٢٤، وزيادة الوزن ما بين ٢٥ و ٢٩، والسمنة ما كان المؤشر فوق ٣٠.

- وجود أمراض مزمنة كأمراض سوء امتصاص الأمعاء المصاحبة للالتهابات المزمنة في الأمعاء والكبد. وفشل الكلى، وزيادة نشاط الغدة الدرقية أو جار الدرقية أو فوق الكلوية، أو حالات عدم الحركة كالمقعدين، وحالات الذين تمت لهم زراعة أحد الأعضاء.

وهناك عوامل أخرى أقل تأثيراً ككون المرء من النساء، أو الذين يتناولون وجبات غذائية متدنية المحتوى من الكالسيوم، وقلة ممارسة الرياضة، والمدخنين، ومتناولي المشروبات الكحولية، وذوي الأصول الآسيوية أو القوقازية.

ممارسة الرياضة هامة جداً من أجل إبطاء تقدم مرض هشاشة العظام، ويفضل للفتيات والنساء ممارسة الرياضة قبل سن المراهقة، حيث أن عملية بناء العظام وزيادة كثافتها تبدأ عند البلوغ، وتكون قي قمتها ما بين سن ٢٠ – ٣٠ سنة

وأفضل أنواع الرياضة هي التي تمثل ضغطاً على العظام والعضلات مثل رياضة الجري الخفيف المتدرج السرعة مع أداء بعض التمرينات البدنية لتقوية ومرونة كافة عضلات الجسم.

وبالنسبة للنساء والرجال فوق الخمسين عاماً فأفضل وأنسب وأسهل رياضة لهم هي رياضة المشي اليومي بخطوة منتظمة والجسم على استقامة واحدة ويبدأ الممارسين بـ ١٠ دقائق مشي ثم الأسبوع التالي ١٥ دقيقة وهكذا حتى أن يصل إلى ٣٠ دقيقة مشي مع أداء بعض التمرينات وخاصة تمرينات الاتزان والمرونة وتقوية عضلات الظهر.

### العجز الجنسي لدى الرجال :

في أحدث دراسة أمريكية أجريت لمعرفة أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث العجز الجنسي لدى الرجال وجد أنه مرتبط أساساً بقلة التمارين الرياضية وأيضاً بالسن وأمراض شرايين القلب والسكري.

وأوضح باحثون من معهد جون هوبكينز للطب في بالتيمور أن الرجال الذين يعانون من العجز الجنسي لم يمارسوا الرياضة بشكل مكثف خلال الشهر الذي سبق بدء الدراسة، وفي المقابل، فإن نصف الرجال العاجزين جنسياً تقريباً مصابون بداء السكري ونحو ٩٠% يعانون من مخاطر التعرض لأمراض في شرايين القلب.

### ارتفاع ضغط الدم :

يسمى ضغط الدم المرتفع بالمرض القاتل الصامت، قد يكون ضغط الدم مرتفع عند أي شخص وهو لا يشعر بذلك في كثير من الأحيان. يقاس ضغط الدم عن طريق تحديد كمية الدم التي يقوم القلب بضخها وكمية تدفق الدم في الشرايين. يختلف ضغط الدم في الجسم طوال اليوم بشكل طبيعي. وقد يختلف أيضاً بشكل غير ملحوظ مع كل نبضة قلب. يرتفع ضغط الدم أثناء القيام بأي نشاط وينخفض في حالة سكون الجسم. كلما قام القلب بضخ كمية دم أكبر كلما ضاقت الشرايين وكلما ارتفع ضغط الدم في الجسم.

\*الأعراض:

غالباً لا تظهر أية أعراض أو علامات تحذر من ارتفاع الضغط.

- هناك أشخاص يعتقدون بأن الصداع، نزيف الأنف أو الغثيان هي بداية علامات ارتفاع ضغط الدم، في الواقع قد تحدث هذه الأعراض عند بعض الأشخاص في بداية ظهور المرض مع الشعور بالألم في مؤخرة الرأس، لكن لا يحدث الصداع، الغثيان أو نزيف الأنف إلا في حالة وصول ضغط الدم إلي مستوى مرتفع – وفي هذه الحالة تكون حياة المريض في خطر.

#### عوامل الخطورة :

- هناك ٤ عوامل خطيرة قد تسبب ارتفاع ضغط الدم، ويصعب السيطرة عليها:
- العمر: تزيد فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم كلما تقدم العمر.
- السلالة : ينتشر ضغط الدم المرتفع بين الأجناس السمراء اللون أكثر من البيضاء اللون.
- نوع الجنس : ترتفع نسبة إصابة الذكور بارتفاع ضغط الدم في مرحلة الشباب ومنتصف العمر أكثر من ظهوره عند الإناث. أما بعد سن ٥٥ وحتى ٦٤ فتتساوى فرص إصابة كل من الذكور والإناث. وبعد سن ٦٥ تزيد نسبة إصابة الإناث أكثر من الذكور .
- التاريخ المرضي للعائلة : يعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الوراثية.

#### مضاعفات ضغط الدم :

يجب التحكم في ارتفاع ضغط الدم، إذا كان مرتفعاً باستمرار. الحمل الزائد المفروض علي جدار الشرايين تؤدي إلي حدوث ضرر كبير في مختلف الأعضاء الحيوية بالجسم مع مرور الوقت. وكلما زادت فترات ارتفاع الضغط كلما زاد الضرر، ومع مرور الوقت تظهر هذه الأعراض. هناك دراسات عديدة أكدت وجود صلة كبيرة بين عدم التحكم في ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأزمات القلب والسكتة الدماغية، هبوط القلب ومشاكل العين.

- المشاكل التي قد تحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم المزمن:  
إضرار القلب : يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى أمراض القلب و الأوعية الدموية بعدد من الطرق، فأولا يجب على القلب أن يعمل جاهداً وبقوة أكبر لأنه يضخ الدم ضد ضغط يفوق الضغط الطبيعي، وتاماً مثلما تتضخم عضلات ذراعك عندما ترفع الأثقال فإن الجدار العضلي للقلب خاصة البطين الأيسر، يتضخم ويزداد سمكا بسبب الجهد البالغ لضخ الدم. وبالعكس عضلات ذراعك، فإن عضلات القلب الأكثر سمكا لا تكون بالضرورة أكثر قوة. وحقاً، فنظراً لأن إمداد القلب بالدم ( عن طريق الشرايين التاجية ) لا يزيد في الغالب بنفس الدرجة التي تتحقق لعضلات الذراع ، فإن القلب قد يصبح بالفعل أكثر ضعفاً بعد مرور سنوات من ارتفاع ضغط الدم . وفي النهاية فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى حدوث هبوط القلب

التصلب العصيدي للشرايين : إن ارتفاع ضغط الدم هو أحد أسباب التلف الذي يصيب الجدر الداخلية للشرايين في بادئ الأمر، والذي يؤدي فيما بعد إلى حدوث التصلب العصيدي، فضغط الدم المرتفع يسبب تشققات مجهرية في البطانة الداخلية للشرايين، وهذه التشققات تتيح تربة خصبة لتكون ترسبات دهنية عليها، وفي النهاية، فإن هذه الانسدادات تعوق قدرة الدم على حمل الأكسجين والعناصر الغذائية إلى العضلات التي تغذيها. وبهذه الطريقة، فإن ارتفاع ضغط الدم يفرض تهديدا مزدوجا للقلب . فأولا، هو يزيد عبء الشغل المفروض على عضلة القلب مما يزيد احتياج عضلة القلب للأكسجين و العناصر الغذائية . وثانيا، هو يقلل إمداد عضلة القلب بالأكسجين و العناصر الغذائية عن طريق زيادة التصلب العصيدي للشرايين التاجية . وهذان العاملان يؤديان معا إلى زيادة قابلية حدوث نوبة القلب و هبوط القلب .

- سمك المصدر الرئيسي لضخ الدم في القلب: سمك هذا الجزء قد يؤدي إلي حدوث هبوط في القلب حيث أن عضلات القلب تصبح سميكة ولكي تكون قادرة على ضخ الدم بشكل أقوى نظراً لارتفاع ضغط الدم في الأوعية الدموية. يجب أن يكون هناك كمية دم أكبر للقيام بهذا العمل ولكن الأوعية الدموية الضيقة لا تستطيع إمداد القلب بالقدر الكافي من الدم.

وفي نفس الوقت العضلات السميكة، تبذل جهدا أكبر وأطول في ضخ الدم المطلوب للجسم وبالتالي تتراكم السوائل في الرئة أو في الأرجل والقدم.

- انسداد أو انفجار الأوعية الدموية في المخ: انفجار أو انسداد الأوعية الدموية قد يؤدي إلي حدوث سكتة دماغية. وارتفاع ضغط الدم هو أهم العوامل التي تساعد في حدوث السكتة الدماغية.

- ضعف أو ضيق الأوعية الدموية في الكلى: هذه الحالة تمنع الكلى من القيام بدورها في الجسم.

- ضيق أو سمك في الأوعية الدموية بالعين: وقد تنتهي هذه الحالة بفقدان البصر

### مشاكل المتعلقة بالقلب :

أشارت العديد من الدراسات أن عدم ممارسة الرياضة البدنية وإتباع نمط حياة خمولي له آثار سلبية على الصحة. ومن هذه الآثار ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب إذ يعتبر ذلك أحد عوامل الخطورة للإصابة بأمراض شرايين القلب. لأن القلب عبارة عن مضخة فمن الممكن أن تضعف فاعليتها مما يؤدي إلى أن يصبح معدل ضربات القلب أسرع أو أبطأ من الطبيعي، وقد يحدث في بعض الأحيان أن تمرض عضلة القلب ذاتها فلا تستطيع أن تنقبض بكفاءة كما ينبغي وهو ما يسمى "اعتلال عضلة القلب" Cardiomyopatly ، خصوصا حينما يترك المرء الرياضة ويصبح بدنياً فمع عامل الزمن يصبح قلبه أضعف من قبل وهنا تأتي المشاكل المتعلقة بالقلب وهي مشاكل الصمامات ؛ إن عمل صمامات القلب يعد من المسائل الميكانيكية البسيطة حيث إنها تفتح لتسمح بمرور الدم ثم تغلق لمنع رجوعه للخلف مرة أخرى، فإذا ما ازداد سمك الشرفات فإنها تفقد مرونتها الطبيعية.

مع فشل وظيفة القلب ، كثير من أعضاء الجسم لا يصلها احتياجها من الأكسجين و الغذاء مما يؤدي إلى تدمير هذه الأعضاء و تقليل قدرتها على العمل بشكل جيد. معظم أجزاء الجسم من الممكن أن تتأثر عندما يحدث فشل في كل من شقي القلب معا.

الشخص الذي يهمل الرياضة يصبح عرضة أكبر لفشل في وظائف القلب ، فعدم ممارسته للرياضة وعدم إتباعه نظام غذائي صحي مثلاً والإكثار من الكحوليات والتبغ مثلاً فإن الشخص يضع نفسه في دائرة الإصابة بفشل في وظائف القلب الذي لا سمح الله قد يسبب الوفاة ، وباختصار سيتم التحدث عن المشاكل .

### فشل الشق الأيمن للقلب

هو حالة مرضية تتصف بأن الجزء الأيمن من القلب يفقد قدرته على ضخ الدم بصورة جيدة إلى الرئتين.

فشل الشق الأيمن للقلب يحدث بنسبة ١ من كل ٢٠ شخص.

### أسباب فشل الشق الأيمن علاوة على عدم ممارسة الرياضة :

- فشل الشق الأيسر من القلب
- أمراض الرئة مثل الالتهاب المزمن للشعب الهوائية
- العيوب الخلقية في القلب
- جلطات في الشرايين الرئوية
- ارتفاع ضغط الشريان الرئوي
- أمراض الصمامات

### هناك أسباب أخرى ممكن أن تتسبب في فشل الشق الأيمن للقلب مثل:

- زيادة تناول السوائل و الملح
- ارتفاع درجة الحرارة
- العدوى
- الأنيميا
- انسداد الشرايين التاجية
- عدم انتظام ضربات القلب
- زيادة نشاط الغدة الدرقية
- أمراض الكلى

### العلامات التي يمكن ملاحظتها في حالات فشل الشق الأيمن من القلب:

- سماع أصوات غير طبيعية على القلب
- سماع أصوات غير طبيعية على الرئة

- سماع لغط على القلب
- عدم انتظام ضربات القلب أو زيادة سرعتها
- زيادة الوزن
- احتقان في أوردة الرقبة
- تضخم الكبد
- تورم القدمين

#### الوقاية من فشل الشق الأيمن إجمالاً ممكن نصفها بـ :

- عدم التدخين
- عدم شرب الكحوليات
- علاج عدم انتظام ضربات القلب و المحافظة على ضربات القلب في معدلها الطبيعي
- تقليل الملح في الأكل
- ممارسة الرياضة بصورة منتظمة
- تقليل الوزن

#### فشل الشق الأيسر للقلب:

هو حالة مرضية تتصف بأن الجزء الأيسر من القلب يفقد قدرته على ضخ الدم بصورة جيدة إلى باقي أجزاء الجسم.

#### أسباب فشل الشق الأيسر للقلب

الجانب الأيسر من القلب يستقبل الدم المؤكسد من الرئة و يضخه لباقي أجزاء الجسم . فشل الشق الأيسر من القلب في ضخ الدم للجسم فإن ذلك يؤدي إلى نقص الأكسجين الذي يصل الخلايا و هذا يؤدي إلى الإرهاق و التعب خاصة في حالات ممارسة الرياضة. بالإضافة إلى زيادة ضغط الدم في الأوردة الرئوية مما قد يؤدي إلى تجمع السوائل في الرئة و هذا يؤدي إلى قصر النفس و تورم في الرئة.

#### إجمالاً ممكن أن نجمع الأسباب بـ:

- الأزمة القلبية
- انسداد مزمن في شرايين القلب
- ارتفاع ضغط الدم المزمن
- شرب الكحوليات بكثرة
- اتساع أو ضيق في صمامات القلب
- قلة نشاط الغدة الدرقية
- التهاب عضلة القلب
- أي مرض آخر يدمر عضلة القلب

- في الأطفال ، من أهم الأسباب هي العيوب الخلقية مثل وجود صمامات بحالة غير طبيعية أو وجود ارتباط غير طبيعي بالأوعية الدموية الكبرى أو عدوى فيروسية.

### العلامات التي يمكن ملاحظتها في حالات فشل الشق الأيسر من القلب

- عدم انتظام أو زيادة سرعة ضربات القلب
- زيادة في التنفس
- سماع لغط على القلب
- سماع أصوات إضافية على القلب
- يمكن سماع أصوات فرقعة على الرئة
- تورم الأرجل بكمية كبيرة من السائل

### علاج فشل الشق الأيسر للقلب:

يجب زيارة أخصائي قلب و قد تحتاج للبقاء بالمستشفى إذا كانت الأعراض شديدة. العلاج ممكن أن يتضمن قسطرة القلب أو عملية جراحية لفتح شرايين القلب المسدودة و كذلك علاج ارتفاع ضغط الدم و تغيير النظام المعيشي مثل:

- إيقاف تناول الكحوليات
- يجب تقليل تناول الملح
- يجب ممارسة الرياضة بانتظام

ختاماً أسأل الله العلي العظيم أن أكون وفقت في كتابتي المتواضعة ، وأن يجعل الله منا من تكون الرياضة جزء من حياتنا وأن نكون من المواظبين عليها ، ويشاد بالذكر أن السنة النبوية الشريفة لطالما كانت في صف ممارسة الرياضة ولطالما حث الرسول عليه الصلاة والسلام المسلمين بممارسة الرياضة فقد قال : >> المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير << وأيضاً الرسول كان يسابق عائشة رضي الله عنها ، وأختم كلامي بالمقولة المشهورة التي تحث على ممارسة الرياضة وتعويد النشء عليها " علموا أولادكم الرماية ، والسباحة ، وركوب الخيل " .

المصادر :

- ١ - مقالات من موقع طبيب.كوم
- ٢ - مقالة لعصام البغدادي والدكتور بهجت عباس باسم "الرياضة والسكري" (الوصلة : <http://www.alazmina.info/issue269/26.html>)
- ٣ - مقالة باسم " الحياة مع قلب ودورة دموية سليمة " للصيدلاني فراس جاسم جرجيس (الوصلة : <http://www.arabmedmag.com/general/issue-15-05-2005/general01.htm>)
- ٤ - مقالة لـ د. حسن محمد صندوقجي في جريدة الشرق الأوسط باسم " التدخين وقلة الرياضة سببان مهمان في هشاشة العظام " (الوصلة : <http://www.asharqalawsat.com/details.asp?section=15&issue=10054&article=367164>)
- ٥ - مقالة باسم "قلة الرياضة تسبب العجز الجنسي" (الوصلة : [http://www.ashkra.com/news/view.php?categorypara=sex&article\\_id=112&the\\_sub\\_id=38](http://www.ashkra.com/news/view.php?categorypara=sex&article_id=112&the_sub_id=38))
- ٦ - مقالة باسم "ارتفاع ضغط الدم" (الوصلة : <http://www.feedo.net/MedicalEncyclopedia/HealthAndChronicDiseases/Hypertension/Hypertension.htm>)
- ٧ - مقالة باسم " فشل القلب Heart Failure " (الوصلة : <http://www.sehha.com/diseases/cvs/HeartFailure.htm>)