

## المخاطر المتعلقة بممارسة النشاط البدني

د. خالد بن صالح المزيني

(المصدر: كتاب تحت الإعداد للدكتور خالد المزيني)

على الرغم من أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني سوف تزيد مخاطر الإصابات بالعظام والعضلات أو السكتات القلبية إلا إن هذه الأحداث تعتبر نادرة جداً. دراسات النشاط البدني للأصحاء البالغين أشارت إلى وجود حدث حالي بمعدل ١ لكل ١٨٧٥٠٠ ساعة-فرد من التمرين، كما كان معدل الوفاة للذكور (الذين يهرولون) ١ لكل ٣٩٦٠٠٠ ساعة-فرد من الهرولة. حالات السكتات القلبية أثناء الهرولة هي حوالي ١ لكل ١٨٠٠٠ رجل صحيح، ولكن يبدو هذا اقل في حالة الذين يمارسون قدراً أكبر من النشاط البدني، وهذا مؤشر على انه على الرغم من زيادة خطورة الإصابة بالموت المفاجئ أثناء النشاط البدني عالي الشدة إلا أن هذه الخطورة تقل بين هؤلاء النشطين بديناً. السبب الرئيس في مضاعفات الجهاز القلبي-الوعائي أثناء التمرين هي أمراض الشرايين القلبية، حيث أشارت البحوث أن معظم الأفراد الذين يموتون أثناء الجهد العنيف لديهم واحد أو أكثر من عوامل الخطورة لأمراض الشرايين القلبية. بشكل عام فإن الخطر يكون اقل بين الأصحاء (البالغين الصغار) والنساء الغير مدخنات. ولكن تزيد المخاطر لهؤلاء الذين لديهم العوامل المؤدية إلى أمراض الشرايين القلبية، وتكون هذه المخاطر في أقصاها لهؤلاء الذين لديهم أمراض قلبية. يحمل الخطر المطلق بين الناس سوف يكون منخفض وخاصة عندما توزن هذه المخاطر مقابل الفوائد الصحية من النشاط البدني .