

ملخص عربي لبحث منشور باللغة الإنجليزية

الهزاع، هزاع. العبء الناجم عن الخمول البدني على المجتمع السعودي. مجلة طب العائلة والمجتمع، ٢٠٠٤، ١١ (٢): ٤٥-٥١

THE PUBLIC HEALTH BURDEN OF PHYSICAL INACTIVITY IN SAUDI ARABIA

Hazzaa M. Al-Hazzaa, PhD, FACSM, Exercise Physiology Laboratory, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia

نظراً للتغيرات الكبيرة التي حدثت في النمط المعيشي لأفراد المجتمع السعودي في العقود الثلاثة الماضية، فقد ازدادت عوامل الخطورة المهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية بصورة كبيرة في المملكة العربية السعودية. وغني عن القول أن الخمول البدني الذي انتشر بشكل كبير في المجتمع يمثل عاملاً من العوامل الرئيسة المهيأة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. هذه المقالة تستعرض أهمية النشاط البدني كوسيلة لتعزيز صحة المجتمع ووقايته من العديد من الأمراض المزمنة، كما تناقش التبعات الصحية الناجمة عن الخمول البدني في المملكة العربية السعودية. تشير الدلائل المتوافرة لنا حالياً إلى أن الخمول البدني يعد شائعاً بين أفراد المجتمع السعودي بنسب تتراوح من ٦٠% إلى ٨٠% وقد تصل إلى ٩٩%، تبعاً لبعض الدراسات المحدودة. إن معدل الخطورة السكانية الناجمة عن الخمول البدني في المملكة العربية السعودية تعد عالية جداً، وتفوق مثيلاتها في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا. إن من المعروف أن للنشاط البدني فوائد صحية عديدة، وهو يسهم في الحد من عوامل الخطورة المهيأة للإصابة بالأمراض القلبية، وبالتالي فإذا لم يتم خفض نسبة الخمول البدني في المجتمع السعودي، فإن الكلفة الصحية العامة ستكون عالية في المستقبل. أخيراً، لقد ناقشنا عدداً من التوصيات الكفيلة بالحد من الخمول البدني في المجتمع السعودي وتقديم بعض المقترحات التي تهدف لتعزيز الحياة النشطة.