

الرياضة والصحة

الحياة العصرية وتأثيرها على الصحة

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الإنسان على الآلات والمعدات الحديثة واختفاء الأعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم اعتماد الإنسان على حركة عضلاته وبدنه. وتسبب ذلك في بعض الأمراض مثل فقر الدم , القلب ، السكر ، اضطراب الدورتين الدموية والتنفسية. وتعتبر هذه الأمراض اشد خطرا على الإنسان من تلك الأوبئة التي عرفها الإنسان من قبل .
- دلت بعض الإحصائيات ان الذين ماتوا بسبب أمراض القلب ٤٢ % وبسبب أمراض الشرايين التاجية للقلب ٤٨ % وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الأخرى.

لا يعنى ذلك التخلي عن الحياة العصرية ولكن البد من ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة لتنمية القدرات العضلية والبدنية

امراض الراحة (عدم الحركة)

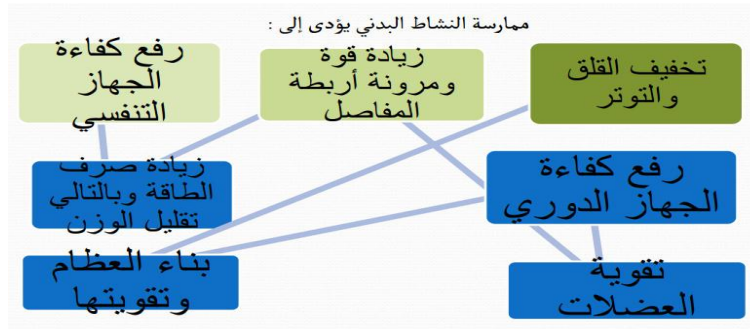
أسبابها

- عدم ممارسة النشاط البدني والاعتماد بشكل كلى على رفاهيات الحياة العصرية
- وبعد عدة أبحاث ومراجعات علمية جاءت النتائج لتؤكد أن عدم الحركة يكون سببا في حدوث العديد من الأمراض
- ✓ أمراض الشريان التاجي (تحت أضعاف عددها بين الأشخاص محدودي الحركة)
- ✓ أمراض السكر ، الضغط ، تصلب الشرايين وأمراض الجهاز التنفسي
- ✓ أمراض العضلات (التقلص العضلي، الألم العضلي والتعب العضلي)
- ✓ أمراض الأسنان (نتيجة لضعف عضلات المضغ والفك)

س : أذكر أمراض الراحة؟

س: تعتبر امراض الشريان التاجي من امراض الراحة ؟ صح ام خطأ

دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة



اسباب الإصابة بأمراض القلب

- ✓ الوراثة
- ✓ ضغوط الحياة والقلق والتوتر
- ✓ عدم الحركة
- ✓ ارتفاع ضغط الدم
- ✓ السمنة
- ✓ التدخين
- ✓ الكحوليات
- ✓ ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ✓ تناول النشويات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة
- ✓ مرض السكر