الطب الرياضي

إعداد :

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

فرع من فروع العلوم الطبية والتي تهتم بصحة الرياضي من حيث الرعاية والتاهيل والعلاج والتغذية الصحية على اساس الفعالية والكتلة .

انواع الطب الرياضي :

١ – الطب الرياضي الوقائي : الوقاية من الاصابات داخل الملعب وخارجه .

٢ – الطب الرياضي العلاجي .

٣ – الطب الرياضي التاهيلي :

أ – تاهيل الاصابات الرياضية .

ب – تاهيل المصابين بالامراض وابعض الاصابات بواسطة التمارين الرياضية .

التاهيل : عملية اعادة الفرد المصاب الى اقرب ما يكون الى وضعه الطبيعي عن طريق التمارين الرياضية التاهيلية .

واجبات الطب الرياضي :

أ – الاشراف والسيطرة الطبية .

١ – اجراء الفحوصات الطبية الاولية .

٢ – اختبارات اللياقة البدنية (الاختبارات المعملية ، الاختبارات الميدانية ، الاختبارات المعملية الميدانية)

٣ – التغذية الرياضية .

٤ – استعمال المنشطات في النشاط الرياضي .

٥ – الطب الرياضي للفعاليات النسوية .

٦ – علاج وتاهيل بعض المظاهر الغير صحية .

ب – الاصابات الرياضية :

١ – الوقاية . ٢ – العلاج . ٣ – انواع العلاج الطبيعي للتاهيل .

علم التغذية : هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الغذاء ووظيفة الانسان وجنسه وكتلته بما في ذلك تناول الغذاء وتحرر الطاقة وعمليات البناء والنمو .

انواع المواد الغذائية :

١ – الكاربوهيدرات : مركبات عضوية تتكون من الكاربون والهيدروجين والاوكسجين وتشمل النشويات والسكريات بصورة عامة وهي موزعة على الحبوب والخضروات وافواكه وتعتبر اهم مصدر من مصادر الغذاء لانها :

أ – ارخص مصدر غذائي .

ب – اقرب مصدر غذائي للفرد .

ج – يمكن خزنها بسهولة .

كل غرام يعطي ٤ سعرات حرارية ويقترح تناول ٥٨ % من مقدار التغذية اليومية.

اصناف الكاربوهيدرات :

١ – السكريات البسيطة (الاحادية مثل الفركتوز وهي سهلة الهضم حيث يبدأ هضمها في فم الانسان عند ملامسة اللعاب لها) .

٢ – السكريات الثنائية (السكروز ، المالتوز)

٣ – السكريات المركبة (الثلاثية) مثل النشا ، الكلايكوجين .

الكلوكوز : وهو اهم مصدر للطاقة في جسم الكائن اما مصادر الكلوكوز في الجسم.

أ – المصادر الكاربوهيدراتية .

ب – المصادر غير الكاربوهيدراتية (الدهون والبروتينات) حيث يجري تحويلها بمساعدة اعضاء هامة في الجسم مثل البنكرياس .

ماذا يحصل للكوكوز في جسم الانسان :

١ – اكسدة الكلوكوز في الدم وبعض الانسجة لتحرير الطاقة .

٢ – تخزينه في الكبد والعض الانسجة كالعضلات على شكل كلايكوجين .

٣ – يتحول الفائض الى اشكال اخرى كالشحوم .

المستوى الطبيعي للكلوكوز في جسم الانسان هو بين ٨٠ – ١٣٠ ملغم لكل مل من الدم حين يقاس بعد الوجبة الغذائية بنحو اربع ساعات .

هرمون الانسولين المنتج في بيتا بغدة البنكرياس يقلل نسبة السكر في الدم كما يعتبر موصلا للسكريات الى جميع خلايا الجسم وعلى خلافه فالكوكاكون فهو يرفع نسبة السكر في الدم اذ ما مارس الفرد نشاط معين او تناول بعض العقاقير .

ويلاحظ انه في النشاط الهوائي تعطي جزيئة الكلوكوز ٣٨ جزيء من مركب الطاقة العضوي ATP في حين بالطريقة اللاهوائية نحصل على جزيئتان فقط .

٢ - البروتين : سائل عضوي وهو الذي يمنح بمكوناته واجزائه عصار بنائي يدعى (امينو – اسيد) أي حامض اميني ويتكون البروتين من ٢٣ حامض اميني يستطيع الانسان انتاج ١٤ نوع ولايستطيع الانسان تخزين البروتين كما يفعل مع الكاربوهيدرات والدهون للاستفادة منه مستقبلا.

ان كل غرام من البروتين يعطينا ٤ سعرات حرارية ويجب ان يتناول الانسان نسب من غذائه من البروتين على النحو التالي ١٢ % رجال والنساء ١٠ % .

كان اعتقاد سابق يفيد بانه الانسان يحتاج الى البروتين تبعا للنشاط الرياضي الممارس لكن هذا الاعتقاد خاطئ حيث ثبت علميا ان الانسان يحتاج البروتين تبعا لمعدلات نمو الانسان وان الرياضيين الناشئين في بعض الفعاليات مثل رفع الاثقال فانهم يحتاجونه بنسب اكبر من كمية الغذاء المتناول .

٣ - الدهون : مواد شحمية او دهنية على شكل سوائل عضوية لا تحل بالماء يعتمد عليها في توليد الطاقة وتخزن الدهون في العضلات الكبيرة ويتم استخدامها كطاقة نحتاجها في حالة الجوع وتتحدد الاحتياجات اليومية بنسب تتفاوت بين ٢٠ – ٣٠ % من جميع الوجبات الغذائية وكل غرام دهون يعطي ٩ سعرات حرارية من الطاقة .

الفائدة والحاجة من الدهون :

١ – الطاقة للعمل .

٢ – حفظ حرارة الجسم .

٣ – المساعدة على هضم الاغذية .

٤ – المساعدة على امتصاص بعض الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم .

٥ – المحافظة على الجلد .

٦ – المحافظة على الاعضاء الداخلية من الصدمات .

٧ – مصدر هام لبعض الاحماض الرئيسية في الجسم .

نصائح لتقليل نسبة الكولسترول في الدم :

١ – تجنب الاغذية التي تحوي كميات كبيرة من الدهون (الكولسترول) وخاصة المشبعة بالدهون .

٢ – ممارسة الانشطة الرياضية والتمرينات البدنية والحركية اليومية .

٣ – تجنب الافراط بالاغذية التي تؤدي الى زيادة الوزن .

٤ – الاعتدال في تناول المشروبات الغذائية .

٥ – زيادة استهلاك الفواكه والخضار الطازجة والحبوب والبقول في الوجبات الغذائية .

٦ – الاعتدال في تناول اللحوم البيضاء (السمك) وتجنب تناول اللحوم الحمراء كالكبد والقلوب والكلاوي .

٧ – تبديل منتوجات الالبان من كامل الدسم الى قليل الدسم .

٨ – ثبت علميا انه لكل صنف دم انواع محددة من الاغذية لا تبطئ عملية الايض فتسبب زيادة الوزن فاللحوم الحمراء لا تسبب زيادة وزن لدى صنف الدم O بينما الباقلاء واللوبياء التي تشبة الكلى تسبب بطء الايض كذلك الذرة فيجب مراجعة جداول الدم ومتابعة الاطعمة الصالحة للتغذية .