

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاصابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

الملخص:

تشتمل المقدمة واهميته البحث على اهمية اسلوب ونمط الحياة التي يعيشها الفرد واثره في الاصابة بالكثير من الامراض والتي يكون البعض منها خطيرا مثل امراض القلب وتصلب الشرايين والتي تؤدي الى حدوث الجلطة القلبية واحتشاء عضلة القلب ومن ثم الموت.

ومن هنا تأتي اهمية البحث في ابراز دور ممارسة النشاط الرياضي المنتظم في نمط حياتنا اليومية للوقاية من خطر الاصابة بالجلطة القلبية ، وذلك من خلال ايجاد نسبة مئوية لمساهمة اسلوب ونمط الحياة التي كان يعيشها الفرد والتي ادت الى اصابته بالجلطة القلبية بشكل مبكر ، اذ لا بد من وجود اسلوب او نمط حياة خاطئ ادى الى هذه النتيجة المبكرة للإصابة بهذا المرض الخطير، وهنا تكمن مشكلة البحث، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته لحل مشكلة البحث ، وارتأى الباحث على ان تكون عينة البحث من فئة الرجال وبأعمار (45-50) سنة والبالغ عددهم (100) مريض مصاب بالجلطة القلبية.

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- ان الاشخاص الذين يتسم اسلوب ونمط حياتهم بعدم ممارسة النشاط البدني والتدخين والتغذية غير الصحية تكون نسبة اصابتهم بالجلطة القلبية بمستوى عالي جدا
- 2- ان للاضطرابات النفسية والعمل اليومي الذي يتصف بالخمول وقلة الحركة تأثير سلبي بمستوى جيد الى متوسط بالإصابة بالجلطة القلبية
- 3- للعامل الوراثي دور بمستوى مقبول نوعا ما للإصابة بالجلطة القلبية
- 4- ممارسة النشاط البدني وبصورة منتظمة وحسب قابلية الفرد وامكانياته البدنية والجسمية يقي الفرد من الاصابة بالجلطة القلبية.

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:-

يتعرض الفرد خلال مدة حياته وبشكل مستمر للكثير من الامراض والتي يكون البعض منها بسيطا يمكن الشفاء منه بسهولة ولكن البعض الاخر من هذه الامراض قد يكون خطيرا وبالتالي قد يكون سببا بحدوث الوفات وبشكل مبكر ، تمثل امراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية أهم الأمراض الفتاكة في العالم وهي تنجم عن أية انسداد يحول دون تدفق الدم وبلوغه القلب أو الدماغ مما ينتج عنه هبوطا مفاجئا في الدورة الدموية.

وتعد الجلطة القلبية من اهم امراض القلب واطورها والتي بدورها تؤدي الى حدوث احتشاء عضلة القلب ومن ثم الموت.

وتشير الكثير من الدراسات الى ان التوتر والضغوط النفسية وكذلك البدانة والتغذية غير صحية والتدخين وقلة الحركة وعدم ممارسة الانشطة الرياضية والبدنية فضلا عن العامل الوراثي ، كلها اسباب تؤدي بالنتيجة الى الاصابة بالجلطة القلبية(1) ولذلك فان اسلوب ونمط الحياة التي يعيشها الفرد لها دور كبير في الاصابة بهذه الامراض او التقليل من الاصابة بها .

ومن هنا تبرز اهمية البحث من خلال ابراز دور ممارسة النشاط البدني المنتظم في التقليل من الاصابة بالجلطة القلبية وكذلك التعرف على اهم الاسباب الرئيسة والحتمية التي تؤدي الى الاصابة بهذا المرض الخطير وبشكل مبكر ، وبالتالي ايجاد الحلول الكفيلة للوقاية من خطر الاصابة بهذا المرض ، وذلك من خلال تغيير اسلوب ونمط الحياة وبما يتناسب ونتائج البحث.

1 - 2 مشكلة البحث:

ان اسلوب ونمط الحياة التي يعيشها الفرد تختلف من مجتمع الى اخر ، وهي تلعب دور كبير جدا في الاصابة من عدم الاصابة بالجلطة القلبية ، ومن خلال خبرة الباحث وعمله لمدة طويلة في المجال الطبي وتحديد اقسطة القلب ومن ثم تخصصه في مجال الفلسفة الرياضية ، لاحظ وجود الكثير من الافراد وبأعمار شابة نسبيا ومن جنس الرجال تحديدا يعانون من الاصابة بالجلطة القلبية " أذ يعد الذكور هم أكثر عرضة للإصابة

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاصابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

بالجلطة القلبية من النساء " (1) ، في حين يعد هذا المرض من امراض الشيخوخة ، وهنا تكمن مشكلة البحث ، اذ لا بد من وجود اسلوب او نمط حياة خاطئ ادى الى هذه النتيجة المبكرة للإصابة بهذا المرض الخطير، وهذا ما دعى الباحث الى اجراء هذه الدراسة ، وقد تم اختيار عينة البحث من المرضى الذين تم تشخيص حالتهم من خلال اجراء عملية القسطرة القلبية وتبين اصابتهم فعلا بالجلطة القلبية ، وبالتالي معرفة نسبة مساهمة كل اسلوب او نمط من انماط الحياة لأفراد عينة البحث بالإصابة بالجلطة القلبية، وبالنتيجة اختيار الاسلوب الافضل للحياة الخالية من الامراض.

1 - 3 هدف البحث:

- 1- التعرف على اسلوب ونمط الحياة لأفراد عينة البحث.
- 2- تحديد نسبة مساهمة اسلوب ونمط الحياة بالاصابة بالجلطة القلبية لأفراد عينة البحث.
- 3- ابراز دور ممارسة النشاط البدني المنتظم في الوقاية من خطر الاصابة بالجلطة القلبية .

1 - 4 فرضا البحث:

- 1- يفترض الباحث ان بعض اساليب وانماط الحياة تساهم بالاصابة بالجلطة القلبية.
- 2- يفترض الباحث ان الاستمرار بالنشاط الرياضي والحركي المنتظم والمعتدل يقلل من خطر الاصابة بالجلطة القلبية.

1 - 5 مجالات البحث:

- 1 - 5 - 1 **المجال البشري:** الافراد من الرجال بأعمار (45 - 50) سنة، المصابون بالجلطة القلبية ، والبالغ عددهم (100) مريض
- 1 - 5 - 2 **المجال الزمني:** للمدة من 1 / 5 / 2012 ولغاية 1 / 9 / 2012
- 1 - 5 - 3 **المجال المكاني:** مستشفى ابن النفيس للقلب والاعوية الدموية/ القسطرة / بغداد

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية:

(1) DeWood M. A. ,Spores J., Berg G. Acute myocardial infarction . Circulation 68: . 1983,p8-p16

2-1 جلطات القلب :-

من المعلوم ان امراض شرايين القلب هي السبب الاول للوفيات في العالم ومن الاسباب الثلاثة الاولى للاعاقة عن العمل بعد الحوادث والامراض النفسية.. وعلى الرغم من ان امراض القلب يسهل الوقاية منها ويسهل كذلك تشخيصها وعلاجها ومتابعتها عن قرب.. الا انها في ازدياد في جميع انحاء العالم وذلك لأن اسلوب ونمط الحياة العصري من كثرة الاعمال والضغوطات النفسية وقلة الحركة والإكثار من الاطعمة السريعة أدى الى دفع ضريبة الحياة العصرية وهي امراض شرايين القلب التاجية.. وهي بلا شك ضريبة غالية قد يخسر فيها الانسان صحته او حياته كاملة!!

المهم هو أن جلطة القلب يقصد بها أن جزءاً من عضلة القلب توقف تزويده وإمداده بالدم اللازم لحياته، وسبب التوقف هنا هو أن الشريان المغذي لهذه العضلة قد حصل فيه انسداد نتيجة تكون جلطة دموية على هيئة كتلة تمنع مرور الدم، والإصابة بجلطة القلب أو النوبة القلبية تعني التعرض لأنواع من المضاعفات ذات الخطورة العالية على الحياة، بما لا يمكن مقارنته بأي نوع آخر من الأمراض وهي تحدث نتيجة لمرض تصلب الشرايين والذي عادة يتكون ويزداد وينمو عبر السنين من حياة الإنسان إلى أن يؤدي في النهاية إلى احتشاء في القلب وعندئذ تصبح عضلة القلب مهددة بالموت لا سمح الله وموت جزء من عضلة القلب نتيجة لذلك تسمى جلطة (احتشاء) القلب (1) .

2-2 اعراض الجلطة القلبية:

إن أعراض جلطة القلب الحادة كثيرة إلا أن أغلبها يظهر على شكل ألم شديد بالجهة اليسرى من الصدر أو منتصف الصدر في معظم الأحيان، وقد يمتد للرقبة والفك السفلي والذراع اليسرى، ويصاحب الألم شعور بالغثيان والتعرق وضيق التنفس، الطبيب هو الوحيد القادر على تمييز الأعراض التي يشعر بها المريض اذ أن آلام الصدر تنشأ عن أمراض كثيرة غير الذبحة الصدرية أو الجلطة القلبية ولكن يفضل قضم حبة أسبرين بالأسنان عند حدوث مثل هذه الأعراض لحين الوصول لمكان العلاج او الى المستشفى.

(1) Shaffer A., Reddy K. and Singh M.; Burden of non-communicable disease in south Asia.BMJ.

No.328,2004,P 807-P 810

نسبة مساهمة أسلوب ونمط حياة الفرد بالأصابة بالجلطة القلبية للرجال بالعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل إبراهيم الشمري

وهناك عوامل عديدة مهينة لهذا المرض كالبداثة، وقلة النشاط الرياضي والحركي، والتعرض الشديد للضغوط النفسية، والإفراط في تناول الدهون وغيرها، فقد أصبحنا الآن نرى شبابا في الثلاثينات أو الأربعينات من العمر مصابين بهذا المرض (1) .

2-3 النشاط الرياضي بعد الجلطة:-

أظهرت الأبحاث الطبية أن عضلات الإنسان تفقد 15 بالمائة من قوتها في خلال أسبوع من الراحة التامة. ولكي تسترجع العضلات قوتها الأساسية فلا بد من المعالجة بالنشاط الرياضي تبعاً للحالة الصحية والتقدم في العلاج. وهذا قد يحتاج من 2-6 أسابيع لعودة العضلات إلى قوتها ولياقتها السابقة (2) .

أن معظم المرضى المصابين بالجلطة الأولى للقلب يستطيعون العودة إلى حياتهم السابقة في خلال أسابيع قليلة إلا أنه لا بد من اجراء بعض التعديلات في اسلوب ونمط الحياة أو العادات السيئة التي كان الفرد يمارسها من قبل مثل قلة النشاط الرياضي والحركي أو التدخين او التغذية غير الصحية من خلال الشراهة في الأكل والتخمة التي تؤدي إلى زيادة في الوزن أو إلى ارتفاع في مستوى الكوليسترول أو السكر في الدم مما يؤدي إلى تقدم مرض تصلب الشرايين ولا بد للمريض من أخذ نصيبه الكامل من النوم والراحة ليلاً وبعض القيلولة ظهراً وذلك لراحة القلب . ويستطيع معظم المرضى القيام ببعض النشاط الرياضي مثل المشي وذلك في المراحل الأولى من العلاج ومن ثم يتم زيادة هذا النشاط بعد أخذ رأي الطبيب المعالج . ويمكن للمريض العودة إلى عمله بعد 2-3 أشهر من تاريخ الجلطة ولكن هذا يعتمد على عاملين أولهما هو كمية الخراب الذي أصاب القلب وثانيهما هو طبيعة عمل المريض والنشاط العضلي المطلوب منه القيام به(3).

2-4 أهمية ممارسة التمارين الرياضية في اسلوب او نمط حياتنا اليومية:

يعرف مفهوم النشاط الرياضي من وجهة النظر الطبية بأنه الجهد الذي نحتاجه لصرف كمية كبيرة من الطاقة في وقت قصير نسبياً.

(1) Health Attack and Angina statistics. American Heart Association.2003

جمعية القلب السعودية - نصائح لمريض الجلطة القلبية

(2) www.sha.org.sa/arabic/patients_info_a/.../instructions_heart_attack.htm

(3) Rich M. Management of heart failar in the elderly ; Heart fail Rev. No.7,2002,P89-

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاطابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

و تعرف اللياقة البدنية من الوجهة الطبية على انها قيام الفرد بالجهد اليومي المطلوب منه مع بقاء فائض من الطاقة، وتقدر بمقدار مصروف الاوكسجين بالجسم، فكلما زاد المصروف كلما كانت اللياقة أفضل. ولهذا تعد اللياقة البدنية من اهم السبل السليمة للوصول الى وضع صحي آمن (1) .

ومن الملاحظ ان الاشخاص الذين يعيشون اسلوب او نمط حياتهم بعيدا عن ممارسة النشاط الرياضي والبدني هم الاكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب التاجية نسبة للأشخاص الذين يعيشون تحت نفس الظروف المعيشية الا انهم يمارسون النشاط البدني ، كما انه من المعروف ان اصابة كبار السن بالعاهاات او الاعاقات تكون بسبب العادات المرتبطة بالخمول اكثر من الشيخوخة نفسها وعليه فان العيش الخامل يعد من اكثر عوامل الخطر المساهمة في اعتلال الصحة وحصول الموت المفاجئ.

ولهذا فان النشاط الرياضي والبدني يزيد من معدل العمر ويحمي من الامراض المزمنة غير المعدية مثل امراض القلب التاجية (الجلطة القلبية والذبحة الصدرية) وعلاوة على ذلك فان النشاط البدني له اهمية في علاج وتأهيل المرضى المصابين بأمراض القلب الوعائية وأمراض واصابات الجهاز العصبي والحركي (2) .

الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب الدراسة المسحية لملائمته لحل مشكلة البحث ، اذ ان هذا الاسلوب يهدف الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير واحد او متغيرات معينة (3) .

3 - 2 عينة البحث:

العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها (4) .

(1) Nobele, B. J.; *physiology Exercise and sport*, santo Clara, Mos by .College publishing, 1986, p 20.

(2) July. K and Wilmore. J. H.; *Sub maximal cardiovascular responses to Exercise in children treadmill versus cycle ergo meter*, *pediatric Exercise Science* .832. -vol. 9, 1997, p. 824

(3) محمد حسن علاوي واسامة راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص189

(4) وجية محجوب وقاسم المندلاوي، طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ،

نسبة مساهمة أسلوب ونمط حياة الفرد بالأصابة بالجلطة القلبية للرجال بأعمار 45-50 سنة

م . نبيل خليل إبراهيم الشمري

لقد تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية ، وهي تمثل (100) مريض من الرجال بأعمار (45-50) سنة المصابين بالجلطة القلبية ، وقد تم استبعاد الاشخاص المعاقين والذين يعانون من تشوهات خلقية.

وبعد ذلك تم ايجاد التجانس بين افراد عينة البحث في القياسات الانثروبومترية (الجسمية) وهي الطول والوزن فضلا عن العمر ، وقد دلت النتائج والمبينه في الجدول (1) عن تجانس العينة اذا كانت قيم المتغيرات جميعها اقل من 30%، اذ كلما اقتربت قيمة معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عال واذا زاد عن 30% يعني ان العينة غير متجانسة (1) .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في القياسات الانثروبومترية (الجسمية)

القياسات	ت	المعالجات الإحصائية			
		المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانثروبومترية	1	الطول	متر	174.1	5,477
	2	الوزن	كغم	79.8	0,975
	3	العمر	سنة	47.4	2.06

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

تم استخدام الاجهزة والادوات التالية في إجراءات البحث :-

1- جهاز القسطرة ، هولندي المنشاء (Philips)

2- ميزان طبي لقياس الوزن

3- شريط لقياس الطول

4- استمارة لجمع وتسجيل المعلومات عن نمط الحياة لكل مريض

5- جهاز كمبيوتر لعرض وتشخيص حالة المريض

6- المراجع والمصادر العربية والاجنبية

(1) وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية. الموصول: دار الكتب للطباعة والنشر،

نسبة مساهمة أسلوب ونمط حياة الفرد بالأصابة بالجلطة القلبية للرجال بالعمار 45- 50 سنة
 م . نبيل خليل إبراهيم الشمري

7- فريق العمل المساعد*

3-4- إجراءات البحث :-

3-4-1- تحديد اساليب وانماط الحياة التي لها علاقة بالجلطة القلبية :-

لكي يتمكن الباحث من اعداد استمارة لجمع المعلومات عن عينة البحث تم تحديد أهم اساليب وانماط الحياة والتي يمكن ان يكون لها علاقة بالأصابة بالجلطة القلبية ، فقد أعد الباحث أستماره لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم تلك الانماط والاساليب ، إذ اشتملت الاستمارة على (11) اسلوب ونمط للحياة (الملحق(1)) ، وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والأساتذة أصحاب الاختصاص ضمن الاختصاصات الآتية: (اطباء القلبية ، الفلسفة الرياضية ، الطب الرياضي)، وكان عدد الخبراء (5) وكما في الملحق(2)، وبناءً على نتائج الاستبيان تم استبعاد الاساليب والانماط التي حصلت على نسبة مئوية أقل من (60 %) لأن الباحث له الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة لبحثه (1) .

الجدول (6)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على تحديد أهم اساليب وانماط الحياة.

التأشير	الأهمية من (صفر - 10)		اسلوب ونمط الحياة المرشحة	ت
	النسبة المئوية %	الدرجة الكلية (90)		
✓	95%	86	الرياضة	1
✓	92%	83	التدخين	2
✓	80%	78	التغذية	3
✓	74%	70	الحالة النفسية والمزاجية	4
✓	72%	65	الوراثة	5
✓	65%	50	طبيعة ونوع العمل	6
×	43%	39	طبيعة السكن (ريف او مدينة)	7

* فريق العمل المساعد:

1- الدكتور محمد مطر (طبيب اخصائي قلبية - باطنية - تداخل قسطوري)

2- صلاح هادي شداد (مصور شعاعي -شعبة القسطرة)

3- عمار حميد (فيزيائي - شعبة القسطرة)

4- وفاء حسين كاطع (ممرضة -شعبة القسطرة)

5- عمار حسين (موظف استعلامات - شعبة القسطرة)

(1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر

العربي ، 1988 ، ص 414- 415

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاصابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

8	الجنس (ذكر او انثى)	35	36 %	×
9	الحالة الزوجية	33	33 %	×
10	الثقافة والتعليم	30	24 %	×
11	التشوهات الخلقية	23	18 %	×

3- 5 - الأسلوب التنظيمي لإجراء البحث على عينة البحث :-

بعد التأكد من عمر المريض بحيث يتناسب وعينة البحث المطلوبة ، يتم تحضير المريض لإجراء عملية القسطرة ، وقبل دخوله الى صالة القسطرة يتم اخذ المعلومات المطلوبة منه وتسجيلها في استمارة المعلومات التي اعدتها الباحثة مع اجراء قياسات للطول والوزن ، ومن ثم يتم اجراء عملية قسطرة القلب لتشخيص الجلطة القلبية ومعرفة شدتها ومكان وجودها في الشرايين التاجية للقلب، وبذلك تكون اجتمعت لدى الباحثة جميع المعلومات المطلوبة .

وقد حرص الباحث على ان تكون جميع هذه المعلومات والبيانات دقيقة ، فقد عمل الباحث معاشية في شعبة القسطرة من مستشفى ابن النفيس ليومي السبت والاحد من كل اسبوع وطيلة مدة اجراء البحث .

وبعد اكمال عملية تفريغ المعلومات والبيانات تم استخدام قانون النسبة المئوية

لاستخراج النتائج وكما يلي :-

الجزء

قانون النسبة المئوية (%) = $100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$

الكل

3 - 6 الوسائل الإحصائية (1):

- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الاختلاف . - النسبة المئوية.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

من خلال الجدول (2) تم التعرف على اسلوب ونمط الحياة لأفراد عينة البحث. وتحديد النسبة المئوية لمساهمة اسلوب ونمط الحياة في الاصابة بالجلطة القلبية لعينة البحث وهو ما يحقق هدفي البحث الاول والثاني.

الجدول (2)

(1) علي سموم الفطوسي وآخرون؛ القياس والاختبار والتقييم في المجال الرياضي: بغداد ، مطبعة المهين ، 2014، ص118

نسبة مساهمة أسلوب ونمط حياة الفرد بالأصابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

يبين النسبة المئوية لمساهمة اسلوب ونمط الحياة بالإصابة بالجلطة القلبية

ت	اسلوب ونمط الحياة	النسبة المئوية للإصابة بالجلطة
1	مستمر بممارسة النشاط الرياضي	لا يوجد 0 %
2	سابقا مارس النشاط الرياضي	10 %
3	غير ممارس للنشاط الرياضي	90 %
4	يدخن السكائر	86 %
5	غير مدخن للسكائر	14 %
6	تغذية صحية	15 %
7	تغذية غير صحية	85 %
8	ينفعل عند التعرض للضغوط النفسية (عصبي)	74 %
9	لا ينفعل عند التعرض للضغوط النفسية (هاديء)	26 %
10	يوجد تاريخ عائلي للمرض في العائلة (وراثي)	57 %
11	لا يوجد تاريخ عائلي للمرض في العائلة (غير وراثي)	43 %
12	طبيعية عمله تحتاج الحركة	33 %
13	طبيعية عمله لا تحتاج الحركة	67 %

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاصابة بالجلطة القلبية للرجال بالعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

فقد بلغت النسبة المئوية للأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي 90% ، في حين بلغت نسبة الافراد الممارسن سابقا للنشاط الرياضي 10% ، اما الافراد المستمرين بالنشاط الرياضي فقد بلغت نسبتهم صفر % ، اي لم يتم تسجيل فرد من افراد عينة البحث مستمر بممارس للنشاط الرياضي.

اما بالنسبة للتدخين فقد بلغت النسبة المئوية للافراد المدخنين 86% ، في حين بلغت نسبة الافراد غير المدخنين 14% .

اما التغذية فقد بلغت النسبة المئوية للافراد الذين كانت تغذيتهم صحية 15% ، في حين بلغت نسبة الافراد الذين كانت تغذيتهم غير صحية 85% .

اما بخصوص الحالة النفسية فقد بلغت النسبة المئوية للأفراد ذوي المزاج الهادئ عند التعرض للضغوط النفسية 26% ، في حين بلغت نسبة الافراد ذوي المزاج العصبي او الغاضب 74%.

اما بالنسبة للعامل الوراثي فقد كانت النسبة المئوية الافراد الذين لديهم تاريخ عائلي مع المرض 57% ، في حين كانت نسبة الافراد الذين ليس لديهم تاريخ وراثي مع المرض 43% .

اما بالنسبة لطبيعة عمل الافراد فقد كانت النسبة المئوية للافراد الذين يتطلب عملهم الحركة 33% ، في حين كانت النسبة المئوية للافراد الذين لا يتطلب عملهم الحركة 67% .

يتبين لنا من عرض النتائج وتحليلها انه لم تظهر اي حالة اصابة بالجلطة القلبية للأفراد المستمرين بممارسة النشاط الرياضي ، بينما كانت نسبة الاصابة بالجلطة القلبية عالية جدا بين الافراد غير الممارسين للنشاط الرياضي في اسلوب ونمط حياتهم ، وهو ما يحقق الهدف الثالث من البحث

ومن ثم تأتي نسبة الاصابة بالجلطة القلبية مستوى عالي ايضا ومقاربة بين الافراد المدخنين ومن يتناولون الغذاء غير الصحي.

وهذا يدل على ان لهذا الاسلوب ونمط الحياة الخاطيء تأثير سلبي كبير في الاصابة بالجلطة القلبية وبمر مبكرة من حياة الفرد.

ومن ثم تأتي نسبة الاصابة بالجلطة القلبية بمستوى جيد تقريبا بين الافراد ذوي المزاج العصبي عند التعرض للضغوط النفسية ، وبمستوى متوسط بين الافراد الذين يتسم عملهم

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاصابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

بقلة الحركة، بينما كانت نسبة الاصابة بالجلطة القلبية بمستوى مقبول بين الافراد الذين لديهم تاريخ عائلي مع المرض (العامل الوراثي) وهذا يدل على ان للحالة النفسية وقلة الحركة والعامل الوراثي دور متوسط الشدة تقريبا بالإصابة بالجلطة القلبية .

ويرى الباحث ان اهم اسلوب ونمط للحياة من هذه الأساليب والانماط له تأثير مباشر بالإصابة بالجلطة القلبية هو قلة ممارسة النشاط البدني، وذلك لان ممارسة النشاط البدني بانتظام في اسلوب ونمط حياة الفرد سوف ينعكس بشكل ايجابي وصحي على كافة اساليب وانماط الحياة الاخرى وله جدوى في تحسين الحالة الصحية والتقليل من خطر الإصابات بالجلطات القلبية .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى ما يأتي:-
- 1- ان الاشخاص الذين يتسم اسلوب ونمط حياتهم بعدم ممارسة النشاط البدني والتدخين والتغذية غير الصحية تكون نسبة اصابتهم بالجلطة القلبية بمستوى عالى جدا
 - 2- ان للاضطرابات النفسية والعمل اليومي الذي يتصف بالخمول وقلة الحركة تأثير سلبي بمستوى جيد الى متوسط بالإصابة بالجلطة القلبية
 - 3- للعامل الوراثي دور بمستوى مقبول نوعا ما للإصابة بالجلطة القلبية
 - 4- ممارسة النشاط البدني وبصورة منتظمة وحسب قابلية الفرد وامكانياته البدنية والجسمية يقي الفرد من الاصابة بالجلطة القلبية.

5-2 التوصيات :

- من خلال ما أظهرته نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي:-
- 1- يجب ان يكون النشاط والبدني كحجر الزاوية في اسلوب ونمط الحياة اليومية للفرد وان يكون سلوكا يوميا
 - 2- يجب تعويد الاطفال والشباب على ممارسة التمارين الرياضية خلال حياتهم اليومية لجعل ذلك سلوكا يعتادون عليه

نسبة مساهمة أسلوب ونمط حياة الفرد بالأصابة بالجلطة القلبية للرجال بالعمر 45- 50 سنة

م . نبيل خليل إبراهيم الشمري

- 3- تشجيع المتقدمين في العمر على ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة المبرمجة
- 4- تغيير أسلوب او نمط حياة الفرد لاجل حياة افضل خالية من الامراض وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي، والاقلاع عن التدخين ، والاهتمام بالتغذية الصحية والابتعاد عن الاطعمة الغنية بالكولسترول وخصوصا عند بلوغ سن الاربعين.

المصادر العربية والأجنبية

- (1) محمد حسن علاوي واسامة راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس : القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- (2) وجية محجوب وقاسم المندلاوي؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1988
- (3) وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية: الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 999.
- (4) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988
- (5) علي سموم الفرطوسي وآخرون؛ القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي :بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2014
- (6) The World Health Report. World Health Organization, 2004
- (7) DeWood M. A., Spores J., Berg G.; Acute myocardial infarction . Circulation 68, 1983
- (8) Shaffer A., Reddy K. and Singh M.; Burden of non-communicable disease in south Asia. BMJ. No.328, 2004
- (9) Health Attack and Angina statistics. American Heart Association. 2003
- (10) Rich M. Management of heart failar in the elderly. Heart fail Rev. No.7, 2002
- (11) Nobile, B. J.: physiology Exercise and sport, Santo Clara, MOs by .College publishing, 1986.
- (12) July. K and Wilmore. J. H.: Sub maximal cardiovascular responses to Exercise in children treadmill versus cycle Ergo meter, pediatric Exercise Science .832. –vol. 9, 1997.
- (13) www.sha.org.sa/arabic/patients_info_a/.../instructions_heart_attack.htm

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاصابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة
م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

الملحق (1)

استمارة تبين استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم اساليب وانماط الحياة المهمة والتي لها
اثر كبير بالاصابة بالجلطة القلبية

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان حول تحديد أهم اساليب وانماط الحياة المهمة والتي لها
اثر كبير بالاصابة بالجلطة القلبية

إلى الأستاذالمحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء بحث بعنوان ((نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد
بالاصابة بالجلطة القلبية للرجال بأعمار 45- 50 سنة)) وهو بحث وصفي على عينة من
المرضى المصابين بالجلطة القلبية ، راجياً من حضرتكم تحديد أهم اساليب وانماط الحياة
والتي يمكن أن يكون لها علاقة بالاصابة بالجلطة القلبية ذلك من خلال خبرتكم ودرائتكم
في هذا المجال .

وأكون شاكراً لمساعدتكم في تحديد هذه

الأساليب والانماط

ملاحظة :-

1. يرجى عند تحديد اساليب وانماط الحياة التي تراها ضرورية ومناسبة وضع درجة
أمامها تتراوح ما بين (صفر - 10) وذلك في المربع المخصص للدرجة ، علماً أن
أعلى درجة هي (10) وإذا لم تكن هناك أهمية فيوضع (صفر) أمامها .
2. يمكن استعمال أي من الدرجات (صفر - 10) لأكثر من اسلوب او نمط .
3. من الممكن زيادة أي اسلوب او نمط للحياة تراه مناسبة مع وضع الدرجة المناسبة لها

.... مع جزيل الشكر والتقدير

نسبة مساهمة أسلوب ونمط حياة الفرد بالأصابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة

م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

الدرجة وفق الأهمية											اساليب وانماط الحياة المرشحة	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر		
											الرياضة	1
											التدخين	2
											التغذية	3
											الحالة النفسية	4
											الوراثة	5
											طبيعة ونوع العمل	6
											الحالة الزوجية	7
											طبيعة السكن (ريف او مدينة)	8
											الجنس (ذكر او انثى)	9
											الثقافة والتعليم	10
											التشوهات الخلقية	11
											الاسم	
											الاختصاص	
											اللقب العلمي	
											مكان العمل	

الملحق رقم (2)

مجموعة من الخبراء والأساتذة الذين تم عرض عليهم استمارة تحديد أهم اساليب وانماط الحياة

ت	اسماء الخبراء والمختصين	تخصصاتهم ومحل اشتغالهم
1	أ.د. ماهر احمد عاصي	فلسجة التدريب الرياضي (الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية)
2	أ.م.د. معد سلمان	فلسجة التدريب الرياضي (الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية)
3	أ.م.د. أنعام	فلسجة رياضية الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية
4	د. محمد مطر	طبيب اخصائي باطنية - قلبية - تداخل قسطوري
5	د. علي عبد الاله	طبيب اخصائي باطنية - قلبية - تداخل قسطوري

نسبة مساهمة اسلوب ونمط حياة الفرد بالاطابة بالجلطة القلبية للرجال باعمار 45- 50 سنة
 م . نبيل خليل ابراهيم الشمري

ملحق (3)

استمارة لجمع المعلومات وتحديد اسلوب ونمط الحياة لعينة البحث

		الاسم	
		العمر	
		الوزن	الطول
لا يحتاج الحركة		يحتاج الحركة	طبيعة العمل
كلا	نعم	هل يوجد تاريخ وراثي للمرض في العائلة	
ممارسة النشاط الرياضي والبدني			
لم يمارس اي نشاط	كان يمارس سابقا	مستمر بممارسة النشاط الرياضي	
التغذية ونوع الطعام			
غني بالفيتامينات	غني بالبروتينات	غني بالدهون	غني بالكربوهيدرات
غني بالماء		غني بالعناصر المعدنية والاملاح	
التدخين			
لم يدخن	اقلع عن التدخين	مستمر بالتدخين	
الحالة المزاجية والعصبية عند التعرض للضغوط النفسية			
هادئ	قلق	عصبي متوتر	
هل يعاني من امراض نفسية او ضغط نفسي			
هل يعاني من امراض اخرى			

The contribution of style and lifestyle of the individual with heart attack for men ages 45-50 years

Descriptive research

Teacher. Nabeel Khaleel Ibrahim Al-Shammery

Mustansiriya University / College of Basic Education / Department of Physical Education

Abstract

Provided and the importance of research include the importance of style and lifestyle experienced by the individual And its impact in the pathogenesis of many diseases, some of which have serious such as heart disease and hardening of the arteries that lead to the occurrence of , heart attack and myocardial infarction and death.

The importance of research in highlighting the role of exercise and regular physical activity in pattern in our daily lives to prevent the risk of heart attack, And highlights the importance of research to find a percentage of the contribution of style and lifestyle that was experienced by the individual and that led to his heart attack early.

As to be having the wrong style of life has led to this early result of the injury this serious disease.

Therein lies the problem of the research, and the researcher used descriptive manner survey suitability to solve the problem of search.

Researcher felt that the research sample of men category and ages (45-50 years) and totaling 100 patients with heart attack.

Researcher reached the following conclusions:-

1- People who characterized the style and pattern their lives not to physical activity, smoking and unhealthy diet are diagnosed Cardiac clot very high level.

2- That mental disorders and the daily work that is characterized by sluggish and lack of movement negative impact of a good standard to the average incidence of Cardiac clot.

3- Physical activity regularly and by individual susceptibility and its potential physical and bodily protects the individual from Cardiac clot..