

الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض الأمراض المعدية والمستوي البدني للرياضيين

* أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

يهدف البحث الى التعرف على الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض الأمراض المعدية والمستوي البدني للرياضيين من خلال بناء مقياس الثقافة الصحية للرياضيين والتعرف على الامراض المعدية التي تصيب الرياضيين نتيجة ممارسة الرياضة ، وكذلك تحديد أبعاد الثقافة الصحية لدى الرياضيين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وقام الباحث باختيار عينة عمدية قدرها (٧٠) لاعب من بعض الالعاب الجماعية كرة القدم و كرة اليد وبعض الالعاب الفردية السباحة و الكاراتية من نادى بنها الرياضى وكان من أدوات جمع البيانات إستبيان الامراض المعدية لدى الرياضيين ومقياس الثقافة الصحية للرياضيين والاختبارات البدنية ، وتوصلت النتائج البحث إلي وجود فروق بين الرياضيين المصابين بالأمراض المعدية والغير مصابين لصالح المجموعة الغير مصابة بالأمراض المعدية في محاور مقياس الثقافة الصحية وهي الثقافة الغذائية و الثقافة الرياضية و الثقافة الوقائية و الثقافة الشخصية ، ووجود فروق بين الرياضيين المصابين بالأمراض المعدية والغير مصابين لصالح المجموعة الغير مصابه بالأمراض المعدية في الاختبارات البدنية وهي اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل و اختبار الجلوس من الرقود و اختبار الوقوف على مشط القدم و اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٢٠ ث) و اختبار الجري المكوكي (سباق المكعبات) و اختبار ثنى الجذع أماما اسفل من الوقوف و اختبار نط الحبل ، وكان من أهم التوصيات وضع برامج رياضية خاصة باللاعبين المصابين ببعض الأمراض المعدية ، العمل على تنمية السلوك الصحي للاعبين من خلال تقديم المعلومات والنصائح لهم أثناء ممارسة الرياضة ، تقديم العلاج المناسب للرياضيين المصابين بالامراض المعدية ، وضرورة تنقيف الاجهزة الفنية والادارية للاعبين على تنمية الثقافة الصحية لدى اللاعبين .

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها



Banha University

Faculty of Physical Education

Department of Sports Health Sciences

Abstract

Health culture and its relationship to some infectious diseases and the physical level of athletes

*** Ass. professor/ Amr Said Ibrahim**

The research aims to identify health culture and its relationship to some infectious diseases and the physical level of athletes through (constructing a measure of health culture for athletes, identifying infectious diseases that affect athletes as a result of practicing sports, determining the dimensions of health culture among athletes), and the researcher used the descriptive approach, in order to suit the nature of the research. The researcher selected a deliberate sample of (70) players from some group games (football - handball) and some individual games (swimming - karate) from the Banha Sports Club. Among the data collection tools were (a questionnaire on knowledge of infectious diseases among athletes, a measure of health culture). For athletes, physical tests), one of the most important results was that there were differences between athletes with infectious diseases and those without them in favor of the group not infected with infectious diseases in the axes of the health culture scale (dietary culture - sports culture - preventive culture - personal culture). There were differences between athletes with diseases. Infectious and non-infected people in favor of the group not infected with infectious diseases in physical tests (arms bending test from inclined prone - sitting from lying test - standing test on the balls of the feet - inclined prone from standing test (20 seconds) - shuttle running test (cube race) - flexion test Torso in front of the bottom of standing - rope jumping test), and among the most important recommendations was developing special sports programs for players suffering from some infectious diseases, working on developing healthy behavior for players by providing information and advice to them while exercising, providing appropriate treatment for athletes suffering from infectious diseases, the necessity Urging the technical and administrative staff to develop a healthy culture among the players.

الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض الأمراض المعدية والمستوى البدني للرياضيين

* أ.م.د. / عمرو سعيد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التنقيف الصحى الوسيلة الفعالة والاداة الاساسية فى تحسين مستوى صحة المجتمع، وتعتمد عملية التنقيف الصحى على أسس علمية وعملية لما لها من دور هام فى رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع عن طريق اكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع مستوى تفكيره ، بحيث يصبح قادرا على تفهم وإدراك الظروف الصحية المفيدة له ، وجعلة متعاوننا مع ما يجرى حوله من أمور صحية .

لم تعد الصحة مجرد مفهوم لدى الافراد، يمكن تحقيقه فى كل الاحوال ، بل اصبحت مفهوما متغيرا، يحتاج الى التعاون فى بذل الجهود من قبل الافراد والمسؤولين فى سبيل تحقيقها والارتقاء بها ومن اجل ذلك لابد من دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والسلوك الصحى ، كخطوة أولى نحو ايجاد الموارد التى تساعد على تنمية لصحة والعمل على تطويرها وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من اجل العمل على تعديلها ، الامر الذى ينعكس فى النهاية على النمو الصحى وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة والنوعية ، وهذا ما يتوافق مع ما تنادى به منظمة الصحة العالمية من اجل الارتقاء بالمستويات الصحية للافراد ومحاربة المخاطر الصحية والاسباب السلوكية المسببة للمرضى التى يمكن محاربتها والتغلب عليها (١٩ : ٥٨) .

الثقافة الصحية تعنى تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التى ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين وقد يبدو للبعض ان التنقيف الصحى يعنى شيئا من فرض الامر على الناس متناسين ان الهدف الاساسى منه الارشاد والتوجيه ، وان الهدف منه هو الوصول الى الوعي الذى يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي ليتجاوب مع الارشادات الصحية (١٠ : ٣٦) (١٨ : ١٢) .

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

يعرف احمد محمد بدح و اسمن سليمان مزاهرة (٢٠١٨م) الثقافة الصحية على أنها " عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة الى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية و مساعدة الفرد على إكتساب الخبرات وممارسة العادات الصحية الصحيحة (٤: ١٣) .

ويؤكد رسمى الحرباوى و ابراهيم مسعود (٢٠٠٦م) علي أن الهدف الاساسى لعملية التنقيف الصحى هو تحقيق السعادة والرفاهية لافراد المجتمع عن طريق الرقى بمستواهم الصحى وتقويم سلوكياتهم والسعى الى تصويب اتجاهاتهم الخاطئة والعادات غير الصحية مع العمل على تنمية وعيهم ومعرفتهم الصحية من خلال شروط السلامة والكفاية الجسمية والعقلية والنفسية .

وللوصول الى هذا الهدف لابد من تحقيق الاهداف الاولى التالية:

- الحرص على جعل المحافظة على الصحة والتمتع بها غاية وهدفا يسعى جميع أفراد المجتمع الى الوصول اليه ، وجعل الرقى بالمستوى الصحى مطلباً أساسياً ، من خلال حرص الجميع على بذل الجهود لتنمية الجانب الثقافى التنظيمى لديهم والاستفادة من خبرات الاخرين خصوصا المثقفين منهم فى المجال الصحى .
- تشجيع أفراد المجتمع وإشراكهم فى تنمية وتطوير الخدمات الصحية ، من خلال المساهمة الايجابية فى تفعيل دور المؤسسات الصحية وتحسين مستوى الاداء فيها.
- العمل على تغيير السلوكيات والعادات غير الصحية الى سلوكيات صحية وتنميتها.
- الرقى بالمستوى الصحى لدى أفراد المجتمع حتى يتمتعوا بصحة سليمة ، مع المحافظة على استمرارية هذه الحالة وجعل عملية التنقيف الصحى أحد الاركان الاساسية لتنمية المجتمع .
- التعريف بالادوار الفعالة التى تقوم بها المؤسسات الصحية الاساسية والمساندة من خدمات صحية مثل تقديم التطعيمات الضرورية للوقاية من الامراض (٩ : ٤٧) .

كما يتفق كل من احمد عبدالمجيد الصمادى و اسماعيل احمد الحارثى (٢٠١٧) و قاسم محمد الدورى (٢٠١٧م) علي أهمية الدور الهام الذى تقوم به البرامج الثقافية الصحية فى ترجمة المعلومات الصحية السليمة للافراد بأسلوب مبسط ، وجذب اهتماماتهم بالمشكلات الصحية الموجودة بالمجتمع ، وتعريفهم

بالاتجاهات الصحية التي تساعد فى حلها ودفعهم للمشاركة بجهودهم الذاتية فى هذا الحل ، وابدال العادات الصحية السيئة بالسلوكيات الصحية السليمة (٢: ١٤) (١١: ٦٣) .

يوضح محمد عبدالمنعم عبدالعاطى (٢٠٠٥م) إلى أن إتباع الاساليب الصحية السليمة والوعى الصحى من ناحية نظافة الجسد والمنزل والملابس والتغذية والنوم والعمل وممارسة النشاط والرياضة وكل النواحي المتعلقة بالصحة يجب الاهتمام بها حيث أن كل جوانب حياة الانسان من عوامل سواء كانت طبيعية أو بيولوجية أو اجتماعية من شأنها أن تؤثر فى صحة الانسان من خلال توفير الاشتراطات الصحية والتي تساعد على تطوير سلوكه الصحى الى الافضل (١٢ : ٢٥) .

تشير مها عبدالعزيز (٢٠١٤م) أن علاقة الصحة البيئية بصحة الافراد علاقة قوية فكلما كانت البيئة المحيطة بالفرد يراعى بها الجوانب والاحتياجات الصحية وذلك بتحسين أحوال البيئة التى يعيش فيها الانسان والقضاء على المشكلات الصحية التى تؤثر على صحة الافراد ، وذلك من خلال العناية بمصادر الشرب وكذلك توفير الطرق الحديثة لتصريف القمامة والفضلات بمختلف أنواعها وذلك حتى لا تكون سببا فى انتشار الامراض والابوءة وكذلك مراقبة صحة الاغذية التى تباع فى المطاعم والمحلات التى تقدم الطعام للمواطنين والتواجد فى أماكن جيدة التهوية والاضاءة ومكافحة الحشرات فى البيئة التى يعيشون فيها وكل ما يؤثر سلبا على صحة الانسان (١٦ : ٣٩) .

ويشير صالح حسن الدهراوى (٢٠١٨م) إلى أن البيئة المحيطة بالفرد لها أثر كبير على صحته وسلوكه ، لذا فالفرد يعيش فى صراع بينة وبين العوامل الخارجية التى تؤثر على صحته ، لذلك يجب دعمه ببرامج التوعية الصحية والتى تساعد على تطوير سلوكه الصحى الذى يساعده على التغلب على المخاطر الصحية فى البيئة التى يعيش فيها (١٠ : ٢٤) .

وتعتبر العدوى هى انتقال مسببات الامراض مثل الفيروسات والبكتيريا والطفيليات والفطريات من الشخص المريض أو حامل المرض الى الشخص السليم الذى لديه القابلية للعدوى سواء عن طريق مباشر أو غير مباشر مما يؤدى الى حدوث العدوى (٢١ : ١٠٢) .

ولكي تتم العدوى وتصيب الجسم السليم بالمرض المعدى فلا بد من توفر ستة عوامل هي حلقات فى سلسلة العدوى والتي يشترط توفرها جميعها حتى تستكمل السلسلة وتتم العدوى ، لذا فان المعرفة التامة بحلقات هذه السلسلة تساعد فى تحديد مكان وزمان وطريقة مكافحة لمنع أو للحد من العدوى وهذه الحلقات هي :

- وجود مسبب نوعى معدى للمرض.
- وجود مستودع ومصدر للعدوى.
- وجود مخرج للمسبب النوعى للعدوى من المصدر.
- وجود وسيلة لنقل المسبب النوعى للعدوى من مصدره الى العائل المضيف.
- وجود مدخل للمسبب النوعى للعدوى فى جسم الانسان العائل المضيف.(٢٠ : ٥٩)

وهناك بعض العوامل المساعدة فى انتشار العدوى مثل:

- العادات غير الصحية : مثل عدم الاهتمام بأسس النظافة العامة فى المجتمع.
- البيئة غير الصحية : مثل المساكن الضيقة سيئة التهوية والمزدحمة.
- المخالطة للمرضى : وهى مخالطة المرضى الذين يعانون من أمراض معدية ، وعدم اتخاذ اجراءات الوقاية وعدم اتباع الاسلوب الصحى السليم فى التعامل معهم.
- عدم اجراء التعقيم الكافى كاستخدام الادوات الجراحية أكثر من مره بدون إجراء التعقيم اللازم.
- التخلص غير السليم من النفايات الطبية الخطرة وذلك من خلال الجمع الخاطئ بينهما والتخلص بطريقة غير سليمة منها جميعا.
- عدم التطعيم ضد الامراض المعدية مثل امراض الحصبة وشلل الاطفال ، والتهاب الكبد.(١٥ : ٥٥-٥٦)(١٧ : ٦٩)

كما حدد احمد محمد بدح (٢٠٠٩م) أهم المسببات النوعية للامراض المعدية فى الاتى:

- البكتيريا : مثل المكورات العنقودية ، السبحية.
- الطفيليات: مثل طفيليات وحيدة الخلية مثل الاميبا أو طفيليات متعددة الخلايا مثل دودة الاسكارس.
- الفيروسات: مثل فيروس الحصبة ، شلل الاطفال.
- الفطريات : مثل فطريات داء المبيضات.(٣ : ١٢)

وحيث أن أسلوب الحياه التى يعيشها الفرد تحدد نمط الحياه التى يتسم بها الشخص ، وهو الطريق الذى يسير عليه الفرد حتى يتمتع بصحة سليمة تمكنه من الحياه السعيدة والممتعة والخالية من مشاكل العصر ، لذا فإن الكشف عن خط سير الصحة الذى يمكن تقديمه لكل من يسعى الى التمتع بالحياه الصحية ،

فالصحة والمرض ليست حالة واحدة ولكن بينهما درجات متفاوتة تبدأ بالصحة المثالية وتنتهى بمستوى الاحتضار (١٠ : ٥٠) (٧ : ١٠٢) .

حيث تعد الصحة حالة التوازن النسبى لوظائف أعضاء الجسم التى تنتج من تكيف الشخص مع سلوكياته اليومية والتغلب على العوامل والعادات الضارة الغير صحية التى يتعرض لها ، فقد احتلت مسألة السلوك الصحى وتنميته أهمية كبيرة ، حيث توجد علاقة لابد من اكتشافها بين السلوك والصحة والتى أدت الى حدوث تحولات كبيرة فى العقود الثلاثة الاخيرة من القرن العشرين فى الارتقاء بالمستوى الصحى للفرد ، ولامكانية التأثير فيها على مستوى المجتمعات لابد من العمل على وعى افراد المجتمع بأهمية الثقافه الصحيه والسلوك الصحى فتبدأ بالوعى تجاه الجانب الصحى الذى يعنى المام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية تجاه صحتهم وصحة غيرهم فالثقافة معلومات نظرية ، أما الوعى فممارسة سلوكيات نتيجة الفهم والأقناع (٨ : ٤٨) .

ويرى الباحث أن فرصة اصابة الرياضيين بالامراض المعدية تكون كبيرة وذلك نتيجة الاختلاط بين اللاعبين والتلامس بينهم فى بعض الرياضات مثل الكارتية والملاكمة والجودو ، كما أنه يمكن أن تصيبهم العدوى نتيجة البكتيريا المتنقلة والتى قد تصيب السباحين نتيجة انتقال العدوى فى الوسط المائى ، وتعتمد اصابة الرياضى بالامراض المعدية على ثقافة الصحية ومدى ادراكة وفهمة والوعى بذلك فالوقاية خير من العلاج وهذا ما دفع الباحث لاجراء تلك الدراسة .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض الأمراض المعدية والمستوي البدني للرياضيين من خلال :

- بناء مقياس الثقافة الصحية للرياضيين .
- تحديد الامراض المعدية التى تصيب الرياضيين نتيجة ممارسة الرياضة .

تساؤلات البحث :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الثقافة الصحية بين الرياضيين المصابين وغير المصابين بالامراض المعدية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى المستوى البدنى بين الرياضيين المصابين وغير المصابين بالامراض المعدية ؟

- هل توجد علاقة عكسية بين الثقافة الصحية والامراض المعدية للرياضيين ؟
- هل توجد علاقة طردية بين الثقافة الصحية والمستوى البدنى للرياضيين؟