

## مقارنة مؤشر كتلة الجسم بين المدخنين وغير المدخنين والأمراض ذات العلاقة لدى تدريسي بعض كليات جامعة القادسية بأعمار فوق 30 سنة

بحث تقدم به

أ.د. عادل تركي حسن الدلوي  
أ.م.د. علي شبوط ابراهيم السوداني  
ياسين برهان القصير  
م.م. وسام

1-1-1 التعريف بالبحث :

1-1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور العلمي الحاصل واستخدام التكنولوجيا العالية في اغلب مجالات الحياة قللت نوعا ما من الحركة للجسم البشري وهذا ما يؤثر على النشاط الحيوي مما يسبب زيادة في الوزن والذي يعتبر من المشكلات الصحية الهامة والخطرة في المجتمع الحديث لما تتسجم عنها من أمراض عديدة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وكذلك تشويه المظهر العام للجسم وقلة أو صعوبة الحركة اليومية وبهذا فإن السمنة تزيد من احتمالية الإصابة بالعديد من الامراض وعادة ما تنتج السمنة من مزيج من السرعات الحرارية الزائدة مع قلة النشاط البدني .

لذلك لابد من السيطرة على وزن الجسم ضمن الأطر الطبيعية والصحية التي تتيح للجسم البشري القيام بإعماله بأريحية وفاعلية وابتعاده عن المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها نتيجة هذا لزيادة ( السمنة ) من هنا جاءت أهمية البحث في مقارنة مؤشر كتلة الجسم من المدخنين وغير المدخنين والأمراض ذات العلاقة بين تدريسي بعض كليات جامعة القادسية.

2-1-1 مشكلة البحث :

ما مدى العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم من المدخنين وغير المدخنين والأمراض ذات العلاقة بين تدريسي بعض كليات جامعة القادسية ؟

3-1 أهداف البحث :

- 1- مقارنة مؤشر كتلة الجسم من المدخنين وغير المدخنين لتدريسي بعض كليات جامعة القادسية .  
 2- مقارنة الأمراض ذات العلاقة ( القلب ، تصلب الشرايين ، ارتفاع ضغط الدم ، داء السكري ، سرفان المفاصل، دوالي الساقين ، الكبد ، حصى المرارة ) حسب مؤشر كتلة الجسم لتدريسي بعض كليات جامعة القادسية.

4-1 فرض البحث :

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم من المدخنين وغير المدخنين والأمراض ذات العلاقة بين تدريسي بعض كليات جامعة القادسية.

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : تدريسي { كلية التربية الرياضية ، كلية التربية ، كلية الطب } في جامعة القادسية من المدخنين وغير المدخنين من هم بأعمار أكثر من 30 سنة .  
 2- المجال الزمني : من 5 / 12 / 2010 ولغاية 22 / 3 / 2011 .  
 3- المجال المكاني : كليات التربية الرياضية والتربية والطب .  
 6-1 التعريف بالمصطلحات :

مؤشر كتلة الجسم<sup>(1)</sup>: هو مقياس يستخدم لتقييم وزن الفرد بالنسبة لطوله حسب المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلو غرام}}{\text{الطول (بالمتر)}^2}$$

ويكون التقييم كما مبين في الجدول الآتي :

#### جدول (1)

يبين تقييم الأوزان حسب مؤشر الجسم

مؤشر كتلة الجسم	الوزن
أقل من 18.5	أقل من الوزن الطبيعي
18.5-24.9	الوزن الطبيعي
25-29.9	زيادة في الوزن
أكثر من 30	السمنة

2- الدراسات النظرية:

2-1 السمنة :

(1) عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية ، دار اسامة للنشر ، عمان ، 2008 ، ص223

ان تناول الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من الدهون في المقابل عدم حرق هذه الدهون نتيجة لقلّة النشاط الحركي مما يسبب زيادة في الوزن نتيجة تراكم الدهون التي بدورها تتحول الى شحوم في عدة أماكن من الجسم وهذا ما يؤدي الى السمنة والسمنة تعني " ترسب الدهن المفرط في الجسم وأنه يتولد عن تناول كميات كبيرة من الطعام أكثر مما يمكن للجسم من أستعماله لتوليد الطاقة فتخزن عند ذلك الكميات الفائضة من الدهون والسكريات والبروتينات بشكل دهن في النسيج الشحمي لأستعماله بعد ذلك لتوليد الطاقة عند الحاجة " (1).

وتعد السمنة مصدر خطر من الناحية الصحية لما ينجم عنها من أمراض مزمنة كثيرة كالسكري وأرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين وأرتفاع نسبة الكوليسترول في الدم (2).

2-2 الأمراض التي تسببها السمنة (3):

1- أمراض القلب .

2- تصلب الشرايين .

3- ارتفاع ضغط الدم .

4- داء السكري .

5- سوفان المفاصل.

6- دوالي الساقين .

7- أمراض الكبد .

8- أمراض حصى المرارة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

(1) غايتون وهول : المرجع في الفسيولوجيا الطبية ، ترجمة صادق الهلالي ، ط9 ، المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية، بيروت، 1997 ، ص 139

(2) اسامة كامل اللالا : علاقة نسب الشحوم وتباينها على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الأاطفال. أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، 2000 . ص 2

(3) ابراهيم البصري : الطب الرياضي ، بغداد ، 1983 ، ص 293

حدد الباحثون مجتمع البحث بتدريسي كليات جامعة القادسية ( التربية الرياضية والتربية والطب ) وتم اختيار عينة عشوائية من تدريسي بعض كليات جامعة القادسية بأعمار فوق 30 سنة والبالغ عددهم ( 151 ) تدريسي وكما مبين في الجدول التالي:

جدول (2)  
يبين اعداد عينة البحث حسب الكليات

ت	الكليات	المدخنين	غير المدخنين	العدد
1	التربية الرياضية	11	24	35
2	التربية	24	45	69
3	الطب	25	22	47
	المجموع	60	91	151

3-3 إجراءات البحث :

3-3-1 استمارة جمع البيانات :

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التي تعنى بالإمراض ذات العلاقة وجب استخدام استمارة معينة لتحقيق الهدف من الدراسة أذ يجب أن تكون سهلة وشاملة للتعرف على مؤشر كتلة الجسم والأمراض ذات العلاقة لذلك تم إعداد استمارة استبيان \* لهذا الغرض لجمع المعلومات والقياسات الجسمية بما يتناسب ونوع المشكلة المراد دراستها حيث تضمنت الاستمارة ما يلي:- (الكلية - الجنس - العمر - الطول - الوزن) كما اشتملت على (9) أسئلة تدعم فكرة هذه الدراسة وطابع هذه الاسئلة كان ذو بعدين أي الاجابة تكون بـ (نعم أو كلا) ثم تم عرض هذه استمارة على عدد من الخبراء والأطباء المختصين\*\*

من أجل تقويمها موضوعياً وقرروا صلاحيتها بعد إجراء بعض التعديلات عليها لتلائم وطبيعة ومشكلة البحث وبعد المناقشة تم صياغتها بصورتها النهائية\*\*\* .

3-4 التجربة الاستطلاعية :

\* ينظر الملحق (1)

\*\* ينظر الملحق (2)

\*\*\* ينظر الملحق (3)

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 12 / 12 / 2010 على عينة قوامه (20) من أساتذة جامعة القادسية من غير عينة البحث الاصلية وذلك للتأكد من مدى ملائمة الاستمارة الموضوعية حول مؤشر كتلة الجسم والأمراض ذات العلاقة لدى بعض أساتذة جامعة القادسية... فضلاً عن مدى ملائمة الأجهزة والأدوات لطبيعة الدراسة للوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثون لتفاديها في التجربة الرئيسية.

3-5 التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2 / 1 / 2011 ولغاية 22 / 1 / 2011 حيث تم توزيع الاستمارات على عينة البحث بعد قياس الوزن باستخدام ميزان طبي وقياس الطول باستخدام أداة لقياس الطول وتم تثبيت ذلك على الاستمارة ومن ثم للإجابة عن البيانات والأسئلة الموضوعية وبعد ذلك تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسبة المئوية.

4- عرض وتحليل النتائج :

4-1 عرض وتحليل توزيع المدخنين وغير المدخنين حسب مؤشر كتلة الجسم لتدريسي كلية التربية الرياضية:

#### جدول (2)

توزيع المدخنين وغير المدخنين حسب مؤشر كتلة الجسم لتدريسي كلية التربية الرياضية

المجموع	السمنة		زيادة في الوزن		الوزن الطبيعي		أقل من الطبيعي		كتلة الجسم الفئة
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
المدخنين	11	18.1%	2	27.2%	3	54.5%	6	-	-
غير مدخنين	24	16.6%	4	20.8%	5	62.5%	15	-	-
المجموع	35	17.1%	6	22.8%	8	60%	21	صفر	صفر

من خلال نتائج الجدول (2) تبين ان اعلى نسبة سجلت لتدريسي كلية التربية الرياضية من غير المدخنين في تصنيف الأوزان ( الطبيعي) بنسبة (62.5%) في حين سجلت أعلى نسبة من المدخنين في نفس التصنيف بنسبة (54.5%) في حين توزعت باقي النسب على التصنيفات الأخرى .

4-2 عرض وتحليل توزيع المدخنين وغير المدخنين حسب مؤشر كتلة الجسم لتدريسي كلية التربية:

## جدول (3)

توزيع المدخنين وغير المدخنين حسب مؤشر كتلة الجسم لتدريسي كلية التربية

الجموع	السمنة		زيادة في الوزن		الوزن الطبيعي		أقل من الطبيعي		كتلة الجسم الفئة
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
المدخنين	45	%26.6	12	%60	27	%13.3	6	-	-
غير المدخنين	24	%37.5	9	%50	12	%12.5	3	-	-
المجموع	69	%30.4	21	%65.5	39	%13	9	صفر	صفر

من خلال نتائج الجدول (3) تبين ان اعلى نسبة سجلت لتدريسي كلية التربية من المدخنين في تصنيف الاوزان (زيادة في الوزن) بنسبة (60%) في حين سجلت اعلى نسبة من غير المدخنين في نفس التصنيف بنسبة (50%) في حين توزعت باقي النسب على التصنيفات الاخرى .

3-4 عرض وتحليل توزيع المدخنين وغير المدخنين حسب مؤشر كتلة الجسم لتدريسي كلية الطب:

## جدول (4)

توزيع المدخنين وغير المدخنين حسب مؤشر كتلة الجسم لتدريسي كلية الطب

الجموع	السمنة		زيادة في الوزن		الوزن الطبيعي		أقل من الطبيعي		كتلة الجسم الفئة
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
المدخنين	22	%13.6	3	%27.2	6	%59	13	-	-
غير المدخنين	25	%24	6	%28	7	%48	12	-	-
المجموع	47	%19.1	9	%27.6	13	%53.1	25	صفر	صفر

من خلال نتائج الجدول (4) تبين ان اعلى نسبة سجلت لتدريسي كلية الطب من المدخنين في تصنيف الاوزان (الوزن الطبيعي) بنسبة (59%) في حين سجلت اعلى نسبة من غير المدخنين في نفس التصنيف بنسبة (48%) في حين توزعت باقي النسب على التصنيفات الاخرى.

#### 4-4 عرض وتحليل توزيع الأمراض ذات العلاقة حسب مؤشر كتلة الجسم لأساتذة كلية التربية الرياضية:

جدول (5) توزيع الأمراض ذات العلاقة حسب مؤشر كتلة الجسم لأساتذة كلية التربية الرياضية

الأمراض		أقل من الطبيعي		الوزن الطبيعي		زيادة في الوزن		السمنة
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	النسبة المئوية
-	-	-	-	-	-	1	7.6%	8.3%
-	-	-	-	-	-	1	-	8.3%
-	-	-	-	-	-	6	46.1%	41.6%
-	-	2	50%	4	30.7%	4	33.3%	33.3%
-	-	1	25%	2	15.3%	1	8.3%	8.3%
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	1	25%	-	-	-
صفر	صفر	4	13.7%	13	44.8%	12	41.3%	41.3%

من خلال نتائج الجدول (5) تبين ان اعلى نسبة سجلت بالنسبة للإمراض ككل بين تدريسي كلية التربية الرياضية في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) بنسبة (44.8%) وبعدها جاء في التصنيف الثاني من الاوزان هي ( السمنة ) حيث سجلت نسبة للأمراض ككل (41.3%) اما تصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي) فكانت النسبة اقل حيث بلغت (13.7%) . اما اعلى نسبة من الامراض سجلت في تصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي ) حيث سجل مرض ( سوفان المفاصل) اعلى نسبة وهي (50%) وجاء بعدها مرض ( ارتفاع ضغط الدم ) بنسبة (46.1%) في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) وكذلك نفس المرض سجل نسبة (41.6%) في تصنيف الاوزان ( السمنة ) في حين سجلتا نسبة مرض ( سوفان المفاصل ) في تصنيفا ( السمنة والزيادة بالوزن ) على التوالي ( 33.3% و 30.7% ) وسجلت نفس النسبة بتصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي ) في مرضا ( دوالي الساقين وحصى المرارة ) بنسبة ( 25% ) وسجلت نسبة مرض ( سوفان المفاصل ) بالنسبة لتصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) بنسبة ( 15.3% ) اما بالنسبة للأمراض ( القلب وتصلب الشرايين ودوالي الساقين ) في تصنيف الاوزان ( السمنة ) فبلغت نفس النسبة وهي ( 8.3% ) وسجل مرض ( القلب ) في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) نسبة ( 7.6% ) .

4-5 عرض وتحليل توزيع الأمراض ذات العلاقة حسب مؤشر كتلة الجسم لأساتذة كلية التربية:

جدول (6)  
توزيع الأمراض ذات العلاقة حسب مؤشر كتلة الجسم لأساتذة كلية التربية

الأمراض	أقل من الطبيعي		الوزن الطبيعي		زيادة في الوزن		السمنة
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
امراض القلب	-	-	-	-	6	8%	6.4%
تصلب الشرايين	-	-	-	-	4	5.3%	4.8%
ارتفاع ضغط الدم	-	-	1	33.3%	16	21.3%	19.3%
سوفان المفاصل	-	-	-	-	12	16%	27.4%
دوالي الساقين	-	-	1	33.3%	14	18.6%	16.1%
داء السكري	-	-	1	33.3%	12	16%	17.7%
امراض الكبد	-	-	-	-	6	8%	4.8%
مرض حصي المرارة	-	-	-	-	5	6.6%	3.2%
المجموع 100%	صفر	صفر	3	2.1%	75	53.5%	44.6%

من خلال نتائج الجدول (6) تبين ان اعلى نسبة سجلت بالنسبة للأمراض ككل بين تدريسي كلية التربية في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) بنسبة (53.5%) وبعدها جاء في التصنيف الثاني من الاوزان هي ( السمنة ) حيث سجلت نسبة للأمراض ككل (44.6%) اما تصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي ) فكانت النسبة اقل حيث بلغت (2.1%) . اما اعلى نسبة من الامراض سجلت في تصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي ) حيث سجلت الامراض ( ارتفاع ضغط الدم ودوالي الساقين وداء السكري ) اعلى نسبة وهي (33.3%) وجاء بعدها مرض (سوفان المفاصل ) في تصنيف الاوزان ( السمنة ) بنسبة ( 27.4 % ) وسجل مرض ( ارتفاع ضغط الدم ) في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) نسبة ( 21.3 % ) وسجلت الامراض ( القلب وتصلب الشرايين وسوفان المفاصل ودوالي الساقين وداء السكري والكبد وحصي المرارة ) في تصنيف الاوزان ( السمنة ) على التوالي ( 8 % و 5.3 % و 16 % و 18.6 % و 16 % و 8 % و 6.6 % ) في حين سجلت الامراض ( القلب وتصلب ( الزيادة في الوزن ) على التوالي ( 6.4 % و 4.8 % و 19.3 % و 16.1 % و 17.7 % و 4.8 % و 3.2 % ) .



4-6 عرض وتحليل توزيع الأمراض ذات العلاقة حسب مؤشر كتلة الجسم لأساتذة كلية الطب:

جدول (7)  
توزيع الأمراض ذات العلاقة حسب مؤشر كتلة الجسم لأساتذة كلية الطب

السمنة		زيادة في الوزن		الوزن الطبيعي		أقل من الطبيعي		كتلة الجسم الإمراض
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
31.2%	5	29.1%	7	-	-	-	-	امراض القلب
18.7%	3	20.8%	5	-	-	-	-	تصلب الشرايين
25%	4	25%	6	-	-	-	-	ارتفاع ضغط الدم
6.2%	1	4.1%	1	-	-	-	-	سوفان المفاصل
6.2%	1	-	-	-	-	-	-	دوالي الساقين
12.5%	2	16.6%	4	-	-	-	-	داء السكري
-	-	-	-	80%	4	-	-	امراض الكبد
-	-	4.1%	1	20%	1	-	-	مرض حصي المرارة
35.5%	16	53.3%	24	11.1%	5	صفر	صفر	المجموع 100%

من خلال نتائج الجدول (7) تبين ان اعلى نسبة سجلت بالنسبة للإمراض ككل بين تدريسي كلية الطب في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) بنسبة (53.3%) وبعدها جاء في التصنيف الثاني من الاوزان هي ( السمنة ) حيث سجلت نسبة للإمراض ككل (35.5%) اما تصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي ) فكانت النسبة اقل حيث بلغت (11.1%). اما اعلى نسبة من الامراض سجلت في تصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي ) حيث سجل مرض ( الكبد ) نسبة ( 80% ) في حين سجل مرض ( القلب ) في تصنيف الاوزان ( السمنة ) نسبة ( 31.2% ) في حين سجل مرض ( ارتفاع ضغط الدم ) نفس النسبة في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن والسمنة ) بنسبة ( 25% ) وسجل مرض ( حصي المرارة ) في تصنيف الاوزان ( الوزن الطبيعي ) نسبة ( 20% ) وسجلت الامراض (القلب وتصلب الشرايين وسوفان المفاصل وداء السكري والكبد وحصي المرارة) في تصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن ) على التوالي ( 29.1% و 20.8% و 4.1% و 16.6% و 4.1%) في حين سجلت الامراض ( تصلب الشرايين وسوفان المفاصل ودوالي الساقين وداء السكري ) في تصنيف الاوزان ( السمنة ) على التوالي ( 18.7% و 6.2% و 6.2% و 12.5% ) .

4-7 مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول ( 2 ، 3 ، 4 ) تبين لنا أن هناك فروقاً معنوية في التصنيفات الأربعة لكتلة الجسم بين تدريسي الكليات الثلاثة (كلية التربية الرياضية وكلية التربية وكلية الطب) ولمصلحة أساتذة كلية التربية الرياضية من غير المدخنين. حيث كانت أوزان معظم تدريسي كلية التربية الرياضية ضمن مجموعة (الوزن الطبيعي) ويعزي الباحثون ذلك الى أمرين : الاول الجانب الرياضي والبدني وطبيعة العمل لدى تدريسي كلية التربية الرياضية التي تحتم على أن تكون أوزانهم طبيعية وأجسامهم رياضية وذات لياقة بدنية عالية فضلاً عن الجانب المهاري لهم كلاً حسب الفعالية أو اللعبة التي يدرسها أو يتدرب عليها "حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة تؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية ووظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وتلعب الرياضة دوراً أساسياً في خفض كمية الشحوم بالجسم وبذلك خفض الوزن والمحافظة عليه ضمن الحدود الطبيعية مما يؤدي الى خفض الأصابة بأمراض السمنة<sup>(1)</sup> .

والأمر الآخر هو الأفضلية لغير المدخنين لأن التدخين يضر بصحة الأجهزة الوظيفية المختلفة "حيث تشير الدراسات العلمية أن التدخين يزيد من سرعة عدد ضربات القلب وان مخلفات التدخين (النيكوتين والقطران) تسبب حدوث زيادة في إفراز هرمون الادرينالين مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم"<sup>(2)</sup> .

كما تبين من الجداول ( 5 ) أيضاً أنه تم تسجيل نسبة ( 13.7% ) أصابة بالامراض لتدريسي كلية التربية الرياضية لمجموعة الوزن الطبيعي وهي نسبة اقل مقارنة (بالزيادة في الوزن والسمنة ) لتدريسي في الكلية . اما بالنسبة لتدريسي كلية التربية فنلاحظ من الجداول ( 6 ) أن النسبة الأكبر منهم تقع ضمن مجموعة الزيادة في الوزن بنسبة ( 53.5% ) , وأن معظم تدريسي الكلية هم من فئة المدخنين مما قد يؤدي ذلك الى ارتفاع نسبة أصابتهم بأمراض ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وسوفان المفاصل أكثر من تدريسي كلية التربية الرياضية وكلية الطب ويعزو الباحثون ذلك الى طبيعة حياتهم ونتيجة عدم اتباع النظام الغذائي وطبيعة عملهم وقلة الحركة مما يؤدي الى زيادة العوامل التي قد تجعل الاصابة مبكرة بهذه الامراض. "وأن طبيعة الحياة وعدم اتباع النظام الغذائي وقلة الحركة والخمول كل هذه العوامل تعد من عوامل الخطورة التي تؤدي الى أصابة البالغين بهذه الأمراض"<sup>(3)</sup>.

كما تزداد نسبة الاصابة بشكل ملحوظ في حالة التدخين مع الزيادة في الوزن لذلك ينصح الباحثون بممارسة النشاط الرياضي المنتظم وكذلك تعميم درس التربية الرياضية للكليات الغير اختصاص ليتسنى للتدريسين

(1) عمار جاسم مسلم وعقيل مسلم عبد الحسين : الاسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2008 ، ص19

(2) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001 ، ص269

(3) صالح عبد الله الرعبي : الرياضة المعتدلة وامراض العصر ، دار زهران للطباعة والنشر ، عمان ، 2006 ، ص25

والطلاب على حد سواء من ممارسة النشاط الرياضي في مواقع عملهم " وأن مزاولة التمارين الهوائية كالمشي 2-3 كم أو المشي لمدة نصف ساعة تعتبر أمراً ضرورياً للأشخاص الذين لديهم عوامل خطورة الإصابة بالأمراض كما تساعد التمارين الهوائية على الابتعاد عن العادات الغير الصحية والضارة كالتدخين كما اثبتت الدراسات أن التمارين تزيد من إفراز الانسولين وبالتالي يزداد أحترق الكلوكوز كي تساعد على المحافظة على الوزن الطبيعي من الزيادة"<sup>(1)</sup> .

وأن ممارسة النشاط البدني لمرضى السكري فوائد عديدة أهمها<sup>(2)</sup> :

1- تقلل من نسبة السكر في الدم .

2- تقلل من الشهية الزائدة للطعام لدى مريض السكر وبذلك تساعد الانسولين على أن يعمل بكفاءة.

أما بالنسبة لتدريسي كلية الطب فتبين لنا من خلال الجدول ( 7 ) أن تدريسي هم من ذوي مجموعة (الوزن الطبيعي) اكبر من نسبة الوزن الطبيعي تدريسي كلية التربية واكثر نسبة من الامراض تقع في الزيادة في الوزن بنسبة ( 53.3% ) مقارنة بالتصنيفات الاخرى حيث نلاحظ أصابتهم بأمراض تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم لفئة المدخنين ولمجموعة الزيادة في الوزن وذلك لأن النيكوتين يتسبب في حدوث زيادة في إفراز هرمون الادرينالين مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم .كما ويساعد التدخين على زيادة نسبة الاحماض الامينية في الدم مما يسبب زيادة قدرة الصفائح الدموية على الالتصاق بجدران الاوعية الدموية الامر الذي يساعد على تصلب الشرايين وتجلط الدم.<sup>(3)</sup> وأن " الشخص الذي لا يمارس أي نشاط ويتبع نظام حياتي خاطئ تزداد احتمالية أصابته بهذه الأمراض حيث أن النشاط الرياضي هاماً في أحداث توازن ضغط الدم وخفض معدله في الحدود الطبيعية كما وأن الوزن الزائد يشكل عبئاً على العظام والمفاصل مما يسبب سوفان المفاصل"<sup>(4)</sup> .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

(1) عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية ، دار اسامة للنشر ، عمان ، 2008 ، ص56

(2) عصام الحسنات : مصدر السابق نفسه ، ص68

(3) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم : مصدر سبق ذكره ، ص269

(4) صالح عبد الله الرعبي : مصدر سبق ذكره ، ص44

- 1- وجود فروق معنوية في نسب الوزن الطبيعي والتدخين والاصابة بالامراض لتدريسي الكليات الثلاث ( التربية الرياضية والتربية والطب ) ولمصلحة تدريسي كلية التربية الرياضية
  - 2- أفضلية التدريسيين الغير مدخنين على المدخنين في نسبة الاصابة بالامراض للكليات الثلاث
  - 3- شكل ارتفاع ضغط الدم اكثر الامراض المسجلة للكليات الثلاث ولتصنيف الاوزان (الزيادة في الوزن والسمنة)
  - 4- تصلب الشرايين من اكثر الامراض المسجلة لتدريسي كليتي التربية والطب ولتصنيف الاوزان ( الزيادة في الوزن والسمنة )
- 2-5 التوصيات :
- 1- المحافظة على الوزن الطبيعي حسب مؤشر كتلة الجسم حسب ما جاء في تصنيف منظمة الصحة العالمية لتقليل من الامراض
  - 2- الابتعاد عن ظاهرة التدخين باعتبارها سبب مباشر للكثير من الامراض ذات العلاقة
  - 3- عقد ندوات علمية ودورية يشارك فيها الاطباء والمختصون لتوعية المجتمع عن مخاطر الزيادة في الوزن والسمنة.

## المصادر

- 1- ابراهيم البصري : الطب الرياضي، بغداد ، 1983 .

- 2- اسامة كامل اللالا : علاقة نسب الشحوم وتباينها على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الأطفال. أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2000
- 3- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية ، ط1، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001
- 3- صالح عبد الله الرعبي : الرياضة المعتدلة وامراض العصر، دار زهران للطباعة والنشر ، عمان ، 2006
- 5- عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية ، دار اسامة للنشر، عمان ، 2008
- 6- عمار جاسم مسلم وعقيل مسلم عبد الحسين: الاسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2008
- 7- غايتون وهول: المرجع في الفسيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهاللي ، ط9 ، المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية ، بيروت ، 1997 .

ملحق (1)

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين

يروم الباحثون إجراء بحث علمي (مقارنة مؤشر كتلة الجسم من المدخنين وغير المدخنين والإمراض ذات العلاقة بين تدريسي بعض كليات جامعة القادسية بأعمار أكثر من 30 سنة ) لذا نأمل أبداء المساعدة بوضع علامة (√) أمام العبارة التي تؤكد تأثر هذا المرض بسبب زيادة الوزن والسمنة من عدم تأثره .

لايصلح	يصلح	المرض
		1- أمراض القلب
		2- تصلب الشرايين
		3- داء السكري
		4- ارتفاع ضغط الدم
		5- سوفان المفاصل
		6- دوالي الساقين
		7- أمراض الكبد
		8- مرض حصى المرارة
		9- التهاب المرارة المزمن

ملاحظة: يمكن إضافة أي مرض تسببه السمنة هنا

اسم الخبير:

الاختصاص:

مكان العمل :

مع الشكر والتقدير

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الأختصاص	مكان العمل
1	د.راضي فرهود	باطنية	مستشفى الديوانية العام
2	د.علي طالب	باطنية	كلية الطب / جامعة القادسية
3	د.أحمد مطرود	أمراض	كلية الطب / جامعة القادسية
4	د.علي كاظم	باطنية	مستشفى الديوانية العام
5	د.كفاح العبيدي	باطنية	كلية الطب / جامعة القادسية
6	د.علاء العصامي	باطنية	مستشفى الديوانية العام
7	د.مهدي الجشعمي	باطنية	مستشفى الديوانية العام
8	د. يحيى فالح	مفاصل	مستشفى الديوانية العام
9	د. إحسان عبد العباس	مفاصل	مستشفى الديوانية العام

## ملحق (3)

## استمارة جمع المعلومات من العينة

يقوم الباحثون بأجراء بحث علمي (مقارنة مؤشر كتلة الجسم من المدخنين وغير المدخنين والإمراض ذات العلاقة بين تدريسي بعض كليات جامعة القادسية بأعمار أكثر من 30 سنة ) ..لذا نأمل إبداء المساعدة..مع الشكر والتقدير

الكلية:

الجنس:

العمر (سنة):

الطول (سم):

الوزن (كغم):

يرجى وضع علامة (√) امام الاجابة المناسبة للأسئلة الآتية:

كلا	نعم	السؤال
		1- هل أنت من المدخنين
		2- هل تعاني من أمراض القلب
		3- هل تعاني من تصلب الشرايين
		4- هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم
		5- هل تعاني من سرفان المفاصل
		6- هل تعاني من دوالي الساقين
		7- هل تعاني من داء السكري
		8- هل تعاني من أمراض الكبد
		9- هل تعاني من أمراض حصى المرارة

Comparing the body mass of smokers and non-smokers and diseases in connection of professors aged more than 30 years old at some colleges of Al-Qadisiyah University.



**proof. Dr. Adeel Turki Hassan**

**Assist. Proof. Dr Ali Shabut Ibrahim**

**Assistant. Teacher. Wisam Yaseen Burhan**

This study was conducted to compare the body mass of smokers and non-smokers and diseases in connection of professors aged more than 30 years old at some colleges of Al-Qadisiyah University. For providing the scientific facts before the research community. The sample of the research was 151 professors from Physical Education College, Education College and Medicine College as well. A form was distributed; this form was designed to gain information and physical measurements to be fit with the type of problem.

The form has been reviewed by experts and specialists in this field. The descriptive approach was used since it fits with the nature of the research. The result of the study that there are significant differences in the proportions of normal weight, smoking and illness of the three colleges in favor of professors of Physical Education College. And in favor of no smoking professors to smokers of the three colleges in not causing by diseases.