

التلوث البيئي والنشاط البدني

ا.م.د. ولاء فاضل ابراهيم

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sporehab@hotmail.com

من المسلمات ان التلوث البيئي له تاثير سلبي على صحة الانسان وكل الكائنات الحية، لكن السؤال الذي يتبادر الى الاذهان هل للتلوث البيئي تاثير اشد على الاشخاص الممارسين للنشاط البدني ام يكون التاثير اقل كونهم يتمتعون بجسم سليم. لقد اثبتت الدراسات العلمية ان الشخص الذي يمارس النشاط البدني بشدة معتدلة يؤدي ذلك الى زيادة في حجم الهواء المستنشق بواسطة الرئتين حوالي 10 اضعاف ما يتم استنشاقه اثناء الراحة وبالنتيجة فان الشخص الممارس للرياضة في جو متلوث سوف يستنشق كمية اكبر من الملوثات فيكون اكثر تأثرا من غير الممارسين لذلك ننصح بعدم ممارسة رياضة المشي او الجري بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات او التي تكثر فيها المصانع وماكثرتها في بلادنا. ان ملوثات الهواء الناجمة عن عوادم السيارات عديدة نذكر البعض منها وهي ثاني اوكسيد الكبريت Sulphur dioxide، اول اكسيد الكربون carbon monoxide واكاسيد النتروجين Nitrogen oxides

تكمّن خطورة استنشاق اول اوكسيد الكربون عند اتحاده مع الهيموكلوبين بدرجة تزيد باكثر من 200 مرة على قدرة الاوكسجين باتحاده مع الهيموكلوبين اي نقل قدرة الدم على حمل الاوكسجين، حيث اثبتت احدي الدراسات بان الجري لمدة نصف ساعة بمنطقة مكتظة بالسيارات يؤدي الى ارتفاع مركب كاربوامينو هيموكلوبين (Carbo Amino Hemoglobin) في الدم الى 5.1% وهذا اكثر من الوضع الطبيعي اثناء الراحة الذي يقدر بحوالي 1.7%. اما بالنسبة لثاني اوكسيد الكربون فان ارتفاع تركيزه يؤدي الى حدوث تقلصات بالشعب الهوائية مما يؤدي الى صعوبة بالتنفس وخاصة اذا تزامن مع ارتفاع في مستوى الرطوبة بالجو واذا كان الشخص اصلا يعاني من الربو المصاحب للجهد.

كما ان طبقة الاوزون تاتي ككبير على الاشخاص الذين يمارسون النشاط البدني في الاماكن المكشوفة حيث كلما ازدادت سعة طبقة الاوزون ادى ذلك على وصول اكبر من الاشعة فوق البنفسجية للارض حتى لو كان الجو معتم لان للاشعة فوق البنفسجية القابلية على اختراق الغيوم، لذلك ننصح بعدم ممارسة النشاط البدني في الاماكن المكشوفة بين العاشرة صباحا والثالثة عصرا حتى لو كان الجو معتما.

يقال عندما اراد ابو جعفر المنصور بناء بغداد وضع كميات من اللحم في اماكن متفرقة وعندما عاد لها بعد بضعة ايام وجد بعضها متفسخ اكثر من البعض الاخر ففكر ان يبني بغداد في الاماكن التي تفسخ بها اللحم اقل اي ان التلوث في هذه المنطقة اقل اي تصلح ان تكون عاصمة لدولة عريقة وياخذها تهج وزارة الشباب والرياضة بدراسة مستوى التلوث في المناطق التي تشيد عليها مشاة رياضية، حيث نجد بالفترة الاخير بناء منشاة محاذية لطريق سريع للسيارات او قرب معامل صناعية. اذا لم نهتم باختيار مكان منشاتنا الرياضية فسوف يكون لممارسة الرياضة تاثير سلبي وليس تاثير ايجابي على صحتنا او نضطر لارتداء كمادات وخوذ اشبه برواد الفضاء عند ممارسة الرياضة .