

دور النشاط البدني في التقليل من ضغط الدم لدي الذكور مرحلة الثانوية دراسة ميدانية بين ذكور ذوي البشرة السمراء والبيضاء بولاية تمنراست

The role of physical activity in reducing male blood pressure at the secondary level

بن مسعود زينب^{1*}، عريب فثحي²

¹ جامعة الجزائر 3، benmessaoud.zineb@univ-alger3.dz

² جامعة الجزائر 3، arib.fathi@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2024/12/15

تاريخ القبول: 2024/06/07

تاريخ الإرسال: 2023/12/27

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لتعرف علي ضرورة الانشطة البدنية في حياة المراهق ،لما لها من ايجابيات في تقليل من عوامل المؤدية لإمراض القلب كالسمنة والسكري وضغط الدم الامراض التي اصبحت محض اهتمام الباحثين كونها امراض العصر ، نظرا لأهمية الموضوع دراستنا كان الهدف منها معرفة دور النشاط البدني في حياه المراهق ومدي تأثير ضغط الدم علي المراهق وبالأخص مرحلة الثانوية ولغرض الوصول الي نتائج الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي حيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية ولغرض الحصول علي النتائج استخدمنا مقياس ضغط الدم الالكتروني ، مقياس مستوي النشاط البدني NAP لمعالجة الاحصائية للنتائج واعطاء نتائج حقيقية حول هذه الظاهرة في ولاية تمنراست

الكلمات المفتاحية: ضغط الدم، النشاط البدني ، المراهقة

Abstract :

This study aims to identify the need for physical activity in the adolescent's life, because of its pros in reducing the factors leading to heart disease such as obesity, diabetes and hypertension, diseases that have become the exclusive interest of researchers as modern diseases. It concluded that there are differences in blood pressure in male black and white skin, and so on, there is a relationship between physical activity and blood pressure

Keywords: Physical education, blood pressure, adolescence

1- مقدمة ومشكلة البحث:

نري ان جميع الدراسات حول العالم تولي اهتمام كبير للقطاع الصحة حيث اعتبر هذا القطاع مهم ومهم جدا في الآونة الأخيرة وهذا لتفشي مجموعة من الامراض والتي اصبحت عالمية الان كامراض القلب والاعوية ، السمنة ، السكري ضغط الدم المرتفع ، حث نري هذه الاخيرة انها مرتفعة وبنسبة كبيرة في جميع الشراح البشرية و بالخصوص انها تفتت في اهم شريحة يهتم بها العلماء والباحثين وهم المراهقين باعتبارهم لبنة كل مجتمع في العالم حيث يعرف انه هو قوة الدفع من خلال الاعوية الدموية حيث يعمل القلب بجهد اكبر من الاعوية الدموية بضغط اكثر ،مما يجعلها عامل خطر رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى، ويتحدد مقدار الضغط بكمية الدم التي يضخها القلب وحجم مقاومة الشرايين لقوة تدفق وجريان الدم (بمين الحسيني 2013،ص110)، كما ونري ان هذا النوع من الامراض انتشر في فئة المراهقين بصفة عامة وبالأخص فئة الذكور ، حيث نجد هذه الامراض متفشية في الجزائر وبالأخص المناطق الصحراوية بالتحديد ولاية تمنراست حيث اصبح فيها ظاهرة ارتفاع ضغط الدم موجودة وبكثرة ،كما ونري انه توجد عدة دراسات لها نفس التوجه كدراسة اسامة كامل اللالاه 2010 بعنوان السمنة وعلاقتها بفرض ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا لتوزيع نسبة الشحوم في الجسم ،بالإضافة الي دراسة حجاج بومدين والتي كانت بعنوان دور النشاط البدني الرياضي مرض ارتفاع ضغط الدموي بالإضافة الي الدراسة التي قام بها نويقة رضوان والتي كانت بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة البدانة والمخاطر الصحية لدى المراهقين ومن خلال هذا نقول ما هو دور النشاط البدني في التقليل من ضغط الدم المرتفع لدى الذكور مرحلة

الثانوية؟ وعلي اثره انبثقت مجموعة من الفرضيات ،الفرضية العامة والتي كانت ك الاتي : نعم يؤثر النشاط البدني في التقليل من ضغط الدم لدي الذكور مرحلة الثانوي اما الفرضيات الجزئية : يؤثر ضغط الدم المرتفع علي الذكور مرحلة الثانوي ، هناك اختلاف في ضغط الدم لدي الذكور ذوي البشرة البيضاء والبشرة السمراء

2- الهدف العام من الدراسة:

ومن خلال هذا انبثقت الاهداف المسطرة لدراسة والتي تمحوره حول معرفة مدي تأثير النشاط البدني في التقليل من ضغط الدم العالي لدي الذكور في مرحلة الثانوي معرفة ما اذا كان ضغط الدم يؤثر علي الذكور و كذلك معرفة ان كان هناك اختلاف في ضغط الدم لدي الذكور ذوي البشرة بيضاء والسمراء ،كما تجلت اهمية الموضوع في توفير أهم المعلومات التي تساهم في مواجهة هذه الظاهرة والحد منها وتحقيق التوازن في المجتمع ،بالإضافة الي تحديد مستويات النشاط البدني لدي التلاميذ المتمدرسين وبالأخص الطور الثانوي كونهم أكبر شريحة ممثلة في المجتمع الجزائري ، كما يساهم في الحد من انتشار عوامل المؤدية لزيادة ضغط الدم بالأخص فئة المراهقين.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- المفهوم الاول: تعريف النشاط البدني

هو الخفة والسرعة والاخلاص في العمل(احمد قبعة راتب1997،ص595)
كما نستخلص انه مجموعة من الحركات ،التي تنتجها مجموعة من العضلات المعينة يقابلها صرف طاقي و يختلف تبعا لنوع النشاط وشدته وحجمه

- المفهوم الثاني: ضغط الدم

ضغط الدم هو لضغط المتولد داخل الأوعية الدموية الكبيرة (الشرايين) عندما يقوم القلب بضخ الدم لكي يدور في جميع أنحاء الجسم (دي جي بيقرز، 2013، ص 04) نستنتج ان الضغط الدم دخل هذه الشريين يمكن ان يرتفع اذا حدث انقباض للشريان اي تقلص ..اي ضايق ممر الدماء بداخله ويصبح علي عائق عضلة القلب في هذه الحالة ان تضخ الدم بمزيد من القوة ، لتتغلب علي المقاومة الناتجة عن الانقباض الشرايين .. ونحن نسمي هذه المقاومة التي تضطرب عضلة القلب الي بذل مزيد من الجهد في ضخ الدم باسم زيادة المقاومة الطرفية **increased peripheral resistance** ..وهي تعتبر العامل الاساسي وراء ارتفاع ضغط الدم.

- المفهوم الثالث : تعريف المراهقة

المرحلة التي تبدء بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج ، ويقصد بالمراهقة بحثنا هذا بالمرحلة السنية للتلاميذ تتراوح اعمارهم ما بين 14-21 والتي توافق في الميدان الدراسي مرحلة الثانوية (حسن معوض 1967، ص 79) المراهقة وهي "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي" ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي و الاجتماعي، ولكنه لا يصل إلي اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

-4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

-4-1 الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

- المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي : حيث كان الانسب لدراسة

- الدراسة الاستطلاعية: هي مرحلة الأولية أو دراسة أو دراسة قلبية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على الدراسة كما تهدف إلى التجريب والتدريب (مصطفى عشوي 2003، ص 8). بعد الاطلاع على عدة دراسات مختلفة بموضوعي وبعد بحث طويل استخلصه على الأسئلة التي تخدم بحثي وتهدف هذه الدراسة التي قمت بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف الجوانب المشكلة المعالجة للموضوع الذي نحن بصدد دراسته وهذا باستشارة الأستاذ المشرف، فقد قمت من اجل ذلك بزيارة ميدانية

لبعض ثانويات ولاية تمنراست وذلك من اجل تحديد الأدلة المستعملة وضبط المتغيرات البحث بالاعتماد على الفرضيات وذلك وفق منهجية متبعة وضبط التام لمتغيرات البحث المراد الدراسة عليها.

- المجتمع وعينة البحث :

مجمع البحث : بعض الثانويات في ولاية تمنراست

عينة البحث : ذكور الثانويات المذكورة في الجدول ادناه :

الجدول رقم 1 : يمثل عينة التلاميذ الذكور ذوي البشرة السمراء والبيضاء

العمر	البشرة السمراء	البشرة البيضاء
	ذكر	ذكر
16-15	30	27
17-16	28	25
18-17	20	26
18	15	13
المجموع	93	91
النسبة المئوية	%50.54	%49.45

- مجالات الدراسة :

مجال المكاني : بعض الثانويات بولاية تمنراست

مجال الزماني : لقد استغرق هذا الجانب فترة زمنية امتده من بداية شهر مارس 2018 الي غاية شهر مارس 2019 . - إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها

المتغير المستقل : النشاط البدني

المتغير التابع : تقليل من ضغط الدم لدى الذكور مرحلة الثانوية

الأدوات المستخدمة:

الاستبيان وهو عبارة عن مقياس لمستوي النشاط البدني . "NAB"

أداة قياس ضغط الدم الإلكترونية

- الأسس العلمية للأداة:

- ثبات الاستمارة الخاصة بتقدير مستوي النشاط البدني:

تم التأكد من ثبات الأداة من خلال تطبيق عملية تقدير مستوي النشاط البدني ل عدد من التلاميذ، وبعد تسجيل نتائج القياس قمنا بعد مدة الزمنية، بإعادة تطبيق نفس العملية على نفس العينة الأولى

- صدق الاستمارة الخاصة بتقدير مستوي النشاط البدني:

- صدق المحكمين : هو عبارة عن استبيان قام به " MARTIN

2000" وأصبح سارية المفعول، فقد اعتمده مجموعة من الباحثين من اجل تقدير مستوي النشاط البدني اليومي للفرد وهذا المقياس يصلح مع لفئة المراهقين، بحيث أن النسخة الأصلية كانت باللغة الفرنسية وترجمت من طرف الباحثين إلى اللغة العربية، بحيث تم توزيعها على المحكمين من اجل

تأكد من مطابقة العبارات والكلمات من الفرنسية إلى العربية وكذا التأكد من النسختين لهذا المقياس بعد الترجمة، وكذا تلاؤمه مع البيئة التي تنتمي إليها العينة الدراسة.

2-4 عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم 2: يوضح ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدى التلاميذ

الذكور

العمر	ضغط الدم الانقباضي		ضغط الدم الانبساطي	
	عالي	عادي	عالي	عادي
16-15	13	15	7	16
17-16	11	20	12	15
18-17	3	22	4	14
18	3	16	5	10
المجموع	30	73	28	55
النسبة المئوية	16.30%	39.67%	15.21%	29.89%

التحليل : من خلال الجدول رقم 2نرى انه يوجد تباين بين ضغط الانقباضي والضغط الانبساطي لدى الذكور ،حيث يوجد 16% الانقباضي عادي ،اما الضغط الانبساطي نجد انه يوجد 15.21%من الذكور أيضا لديهم ضغط انقباضي عالي في حين يوجد 29,28%لديهم نفس الضغط ونرى أنه يوجد تباين في مستوى ضغط الانقباضي والانبساطي لدى الذكور

من 15 سنة حتى 18 سنة إذ أنه من 15-16 سنة نرى أن ضغط الدم الانقباضي عالي عند 13 تلميذ في حين يوجد 15 تلميذ لديهم عادي أما الانبساطي نجده لدى 7 تلاميذ فقط في حين المتبقين منهم 16 تلميذ لديهم نفس الضغط بنسبة عادية. أما من 16-17 سنة نجد أنه يوجد 11 تلميذ لديهم نبض انقباضي عادي في حين أن الضغط الانقباضي نجده لدى 12 تلميذ مرتفع وفي حين 15 تلميذ نجده عادي عندهم. في حين 17-18 سنة نجد أنه يوجد 3 تلاميذ فقط لديهم ضغط إنباضي عالي كما ونجد 22 تلميذ ضغطهم عادي في حين نجد 4 تلاميذ لديهم ضغط إنباضي عالي أما 14 تلميذ لديهم ضغط إنباضي عالي في حين تلاميذ في سن 18 سنة نجد 3 فقط لديهم ضغط انقباضي عالي في حين 16 تلميذ ضغطهم عادي أما ضغط الانبساطي نجد 5 تلاميذ لديهم ضغط مرتفع في حين 10 تلاميذ لديهم ضغط عادي.

جدول رقم 3: يوضح مجمع التلاميذ وتوزعهم حسب العمر، NAP

العمر	نشاط بدني عالي	نشاط بدني متوسط	نشاط بدني ضعيف
الذكور	الذكور	الذكور	الذكور
16-15	30	29	9
17-16	39	12	4
18-17	12	24	4
18	8	10	3
المجموع	89	75	20
النسبة المئوية	48.63%	40.76%	10.86%

- **التحليل :** من خلال الجدول رقم 3 نري مستوي النشاط البدني لدي التلاميذ الذكور حيث نجد انه يوجد 48.63% من التلاميذ لديهم النشاط البدني عالي ، في حين يوجد 48.79% نجد ان مستواهم متوسط في حين يوجد 10.86% مستواهم البدني ضعيف ، حيث هذا يجعلنا نري انه يوجد تباين في مستوي النشاط البدني حيث نجد لدي تلاميذ ذوي 15 -16 سنة نجد انه يوجد 30 تلميذ لديهم نشاط بدني عالي ،كما ونجد 29 منهم مستواهم البدني متوسط كما ويوجد 9 تلاميذ افقط مستواهم ضعيف ،اما فيما يخص تلاميذ من 16-17 سنة نجد انه يوجد 39 تلميذ مستواهم البدني عالي في حين 12 تلميذ مستواهم البدني متوسط كما يوجد 4 تلاميذ فقط مستواهم البدني ضعيف

كما ونجد تلاميذ من 16-17 سنة نجد انه يوجد 12 تلميذ لديهم نشاط بدني عالي في حين يوجد 24 تلميذ مستواهم البدني متوسط ،في حين يوجد 4 تلاميذ في نفس الفئة مستواهم البدني ضعيف ، اما فيما يخص تلاميذ ذوي 18 سنة نجد 8 فقط مستواهم البدني عالي ،كما ونجد 10مستواهم متوسط في حين يوجد 3 فقط مستواهم البدني ضعيف

الجدول رقم 4 : يبين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدي تلاميذ ذوي البشرة البيضاء

العمر	ضغط الدم الانقباضي		ضغط الدم الانبساطي	
	عالي	عادي	عالي	عادي
	ذكر	ذكر	ذكر	ذكر
16-15	10	21	4	25
17-16	6	17	6	18
18-17	5	20	4	20
18	3	9	4	10
المجموع	24	67	18	73
النسبة المئوية	%26.37	%73.62	%19.78	%80.21

التحليل : من خلال الجدول رقم 4 نجد انه يوجد اختلاف في مستوي ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدي تلاميذ ذوي البشرة البيضاء، حيث وكما نري %26.37 من تلاميذ لديهم مستوي عالي لضغط الدم الانقباضي في حين يوجد %73.62 من تلاميذ لديهم ضغط انقباضي عادي، في حين نجد انه يوجد %18.78 من التلاميذ عندهم ضغط انبساطي عادي في حين يوجد %80.21 من تلاميذ لديهم ضغط عادي .

جدول رقم 5: يبين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدي تلاميذ ذوي البشرة السمراء

العمر	ضغط الدم الانقباضي		ضغط الدم الانبساطي	
	عالي	عادي	عالي	عادي
	ذكر	ذكر	ذكر	ذكر
16-15	10	24	7	25
17-16	6	21	10	18
18-17	5	14	4	15
18	4	9	6	8
المجموع	24	68	27	66
النسبة المئوية	25.80%	73.11%	29.03%	70.96%

التحليل : من خلال الجدول رقم 5 نجد انه توجد فرق بين مستوي ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدي التلاميذ ذوي البشرة السمراء، حيث نجد انه يوجد 25.80% لديهم ضغط انقباضي عالي في حين يوجد 73.11% لديهم ضغط انقباضي عادي في حين نجد 29.03% لديهم ضغط انبساطي عالي كما ونجد 70.96% من تلاميذ لديهم ضغط انبساطي عادي.

جدول رقم 6: يوضح ارتفاع ضغط الدم شرياني لذوي البشرة السمراء و ذوي البشرة البيضاء

لون البشرة		ذوي البشرة السمراء		ذوي البشرة البيضاء	
العمر	مرتفع	عادي	مرتفع	عادي	مرتفع
	ذكر	ذكر	ذكر	ذكر	ذكر
16-15	6	26	4	25	
17-16	6	22	4	18	
18-17	5	15	6	20	
18	4	9	5	9	
المجموع	21	72	19	72	
النسبة المئوية	22.48%	77.41%	20.87%	79.12%	

التحليل : من خلال الجدول رقم 6 نجد انه يوجد تبيان في مستوي ضغط

الدم الشرياني لدي التلاميذ الذكور سواء ذوي البشرة البيضاء او ذوي البشرة السمراء ، حيث نجد ان توجد نسبة 22.48% من تلاميذ ذوي البشرة السمراء لديهم ضغط الدم شرياني مرتفع في حين يوجد 77.41% من تلاميذ لديهم ضغط شرياني عادي ، كما ونري انه يوجد 20.87% من التلاميذ ذوي البشرة البيضاء لديهم ضغط شرياني مرتفع في حين يوجد 79.12% من تلاميذ لهم ضغط شرياني عادي .

4-2 عرض وتحليل نتائج الاستدلال الاحصائي :

الجدول رقم 7: يمثل دراسة الفروق بين ذوي البشرة البيضاء والبشرة السمراء ل ضغط الدم الانقباضي لذكور

TAsystolie					
نوع البشرة	العدد	درجة الحرية	قيمة f المحسوبة	الدلالة المعنوية	النتيجة
N	93	92	1.122	1.453	دال
B	91	90			احصائيا

التحليل : من خلال الجدول رقم 7 نجد ان عدد تلاميذ 39 لديهم بشرة سمراء في حين 91 تلميذ لديهم بشرة بيضاء ومن خلال قياس ضغط الدم الانقباض نجد ان قيمة f المحسوبة 1.122 اصغر من قيمة f الجدولة عند مسوي الدلالة 0.05 اذ يعني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ ذوي البشرة البيضاء وتلاميذ ذوي البشرة السمراء عند قياس ضغط الدم الانقباض اذ نجد ان ضغط الدم الانقباضي مرتفع عند تلاميذ ذوي البشرة السمراء وهذا يعود الي عدة عوامل من بينها البيئة ونمط الغذائي...الخ

الجدول رقم 8: يمثل دراسة الفروق بين ذوي البشرة البيضاء والبشرة السمراء لضغط الدم الانبساطي لذكور

TAdiastole					
نوع البشرة	العدد	درجة الحرية	قيمة f المحسوبة	الدلالة المعنوية	النتيجة
N	93	92	1.377	1.453	دال احصائيا
B	91	90			

التحليل : من خلال الجدول رقم 8 نجد ان عدد تلاميذ 93 تلميذ من ذوي البشرة السمراء في حين هناك 91 تلميذ من ذوي البشرة البيضاء وعند

قياس ضغط الدم الانبساطي نجد ان قيمة F المحسوبة 1.377 اقل من قيمة f المجدولة عند مستوي الدلالة 0.05 نقول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ ذوي البشرة البيضاء وذوي البشرة السمراء في قياس ضغط الدم الانبساطي وهذا راجع الي عدة عوامل منها النمط الغذائي والبيئة...الخ.

الجدول رقم 9 : يوضح علاقة مستوي النشاط البدني ب HTA

NAP / HTA	حجم العينة	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة	مستوي الدلالة	درجة العلاقة	القرار
عدد التلاميذ	184	-0.407	عكسية	0.05	قوية جدا	دال

التحليل : من خلال الجدول رقم 9 والعينة التي ضمت 184، نري ان نتائج مستوي النشاط البدني و ضغط الدم الشرياني المرتفع "HTA"، نجد ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة -0.407 تدل ان طبيعة العلاقة بينهما عكسية عند مستوي الدلالة 0.05 ،وتعتبر درجة العلاقة بين مستوي النشاط البدني وضغط الدم شرياني HTA قوية جدا.

بمعني انه توجد علاقة بين مستوي النشاط البدني و ضغط الدم اذ انه كلما كان مستوي النشاط البدني منخفض كان ضغط الشرياني مرتفع والعكس كلما كان ضغط الدم شرياني منخفض كلما كان هناك خمول في مستوي النشاط البدني كما نجد هناك عوامل اخري لارتفاع ضغط الدم الشرياني

المرتفع مثل حالات الصداع المتكرر، ضيق في التنفس ، نزيف الانف اذ انه يمهّد للسكة الدماغية.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الاولى :

يؤثر ضغط الدم علي الذكور في المرحلة الثانوية

من خلال نتائج الجدول رقم 3 والجدول رقم 4 نجد انه توجد نسبة معتبرة من تلاميذ المرحلة الثانوية لديهم ارتفاع في ضغط الدم حيث كما هو مبين في الجداول نجد نسبة 16.30% من تلاميذ الذكور لديهم ارتفاع في ضغط الدم الانتقباضي عند الذكور في حين يوجد 15.82 % من التلاميذ

لديهم ضغط عالي في ضغط الدم الانبساطي من مجموع نفس العينة ، كما ونجد نسبة 16.35 % من تلاميذ لديهم ضغط الدم الشراني المرتفع ، ومن هنا نري ان نسبة ارتفاع ضغط الدم لدي الذكور تعود الى النمط الغذائي بالإضافة العادات السيئة المتداولة بين المراهقين كتعاطي المخدرات

بالإضافة الي قلة النشاط البدني والتي تؤدي الي الخمول البدني بالإضافة الي السمنة والتي تعد هاجس لارتفاع ضغط الدم بكل انواعه .

مناقشة النتائج علي ضوء الفرضية الثانية :

هناك فروق في مستوي ضغط الدم لدي الذكور ذوي البشرة البيضاء والسمراء .

من خلال النتائج نجد الجدول رقم 7 للفروق نجد انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور ذوي البشرة السمراء والبيضاء في ضغط الدم الانقباضي لدى الذكور حيث نجد ان التلاميذ الذكور ذوي البشرة السمراء هم الاكثر ارتفاعا في ضغط الدم الانقباضي .

كما نجد من خلال الجدول رقم 8 انه ايضا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور ذوي البشرة السمراء وذوي البشرة البيضاء في قياس ضغط الدم الانبساطي حيث انه كذلك اصحاب البشرة السمراء هم اكثر ارتفاعا في ضغط الدم الانبساطي .

ومن خلال هذا نجد انه توجد فروق في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدى الذكور سواء ذوي البشرة السمراء او البيضاء، حيث نجد ان هذا النوع من الضغط مرتفع اكثر عند ذوي البشرة السمراء بالنسبة للذكور بحكم المنطقة ونوع الغذاء و الوراثة كذلك .

وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها كل من جين ليندهورست ونيكول الكسندر وجولييت بلييناو ، شعبة ارتفاع ضغط الدم ، قسم الطب ، مستشفى غروت شور وجامعة كيب تاون سنة 2007 والتي كانت بعنوان

الاختلافات في ارتفاع ضغط الدم بين السود والبيض: نظرة عامة والتي جاءت في الجريدة الافريقية لا مراض القلب والاعوية الدموية حيث

خلصت الدراسة ان ارتفاع ضغط الدم الانبساطي وانقباضي يوجد اكثر عند ذوي البشرة السمراء اكثر من ذوي البشرة البيضاء وهذا راجع الي ان السود يستجيبون بشكل جيد لحاصرات قنوات الدوروين والكالسيوم وأقل جودة لحاصرات بيتا ومثبطات ACE. والآليات الدقيقة التي تسهم في الاختلافات

في ضغط الدم ، مع العلم ان ذوي البشرة السمراء هم اكثر حساسية للملح وهذا يرجع إلى ميل إلى الاحتفاظ بالصوديوم في الكلى.

الاختلافات المتأصلة في آليات النقل الأيوني ، قناة الصوديوم الظهارية الكلوية ، نظام رانين-أنغيوتنسين-الألدوستيرون والمواد النشطة فاسدويًا ، والجهاز العصبي الذاتي ، والنظام الغذائي ، والسمنة ، والعوامل البيئية ، كلها عوامل يمكن أن تتورط فيها.

حيث من خلال الدراسات التي اجرية علي الافرقين والأوروبيين نجد ان الافرقين هم اكثر عرضة للضغط الدم الانقباضي والانبساطي ،حيث من سنة 1999 الي سنة 2002 اعتبر الأفريقيون والامريكيون ذوي البشرة السمراء هم الاكثر اصابة بالضغط الدم من الاوربيين وهذا راجع للعوامل المذكورة سابقا .

ومن هنا نري ان ذوي البشرة السمراء هم الاكثر عرضة لضغط الدم الانقباضي والانبساطي المرتفع .

مناقشة الفرضية العامة :

من خلال النتائج المتوصل اليها كما ونري من خلال الجدول رقم 10 انه توجد علاقة عكسية قوية بين ضغط الدم حيث ايضا في الجدول رقم 11 ايضا نجد انه توجد علاقة عكسية ونجد ايضا في الجدول رقم 11 انه توجد علاقة عكسية بين ضغط الدم الشرياني ومستوي النشاط البدني لدي الذكور وهذا يتطابق مع ذوي البشرة البيضاء وسمراء معا .

اي من خلال كل هذا نري ان ضغط الدم بصفة عامة لدي الذكور سواء ذوي البشرة البيضاء او السمراء فهو بطريقة عكسية مع مستوي النشاط لديهم اي انه كلما كان مستوي النشاط عالي كلما كان ضغط منخفض الي عادي

بنسبة لذكور والانات والعكس صحيح وهذا ما اكده الدكتور محمد الهزاع قال ان النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة علي الاقل كل يوم او معظم الايام ، اي جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلة بخفض معدل ضغط الدم تصل الي 22 ساعة بعد الممارسة لكن ينبغي ضبط الدم قبل وبعد الممارسة خاصة في حالة الجهد البدني العنيف ، كما ونري ان اهم الاشياء التي ركز عليها الباحثون من اجل تخفيض ضغط الدم هي الانشطة البدنية والرياضية ، كما قال الدكتور حسان شمس باشا ان الباحثون يركزون علي اهمية المعالجة غير دوائية في السيطرة علي ضغط الدم ومن اهمها انقاص الوزن ، ممارسة الانشطة البدنية ، تجنب الضغوط النفسية ، تناول الاغذية الغنية بالبوتاسيوم توقف عن التدخين.

وهذا ما اكده جمعية الامريكية لأمراض القلب في دراستها حول التمارين الرياضية المنتظمة في منع ارتفاع ضغط الدم حتي في المناطق التي ترتفع فيها نسبة التلوث ، حيث خلصت الي ان النشاط البدني المنظم يشكل وسيلة صحية لمنع وخفض ارتفاع ضغط الدم حتي في الاماكن حيث مستوي التلوث مرتفع نسبيا ، اذ ان فوئد النشاط البدني تمنع ارتفاع

ضغط الدم ، كما وتوجد دراسة اخري حول اهمية النشاط البدني من انجل انقاص ضغط الدم والتي قام بها جورج باكيريس دكتور في الطب من جامعة شيكاغو ومنظمة مايو كلينيك والتي تعتبر من افضل احسن وافضل المشافي حول العالم والتي تزخر بأحسن الاطباء كذلك حيث اجمعوا علي ان النشاط البدني والرياضي علي انه الحل الانسب لخفض والمحافظة علي ضغط الدم بصفة عامة ، كما يعتبر من انجع الحلول لها ومن هنا نجد فرضية العامة محققة باعتبار انه توجد علاقة عكسية بين ضغط الدم والنشاط البدني .

خاتمة :

وعلى تطرق الباحث في هذه الدراسة إلى احد اهم الميادين النظرية ذات الطابع التطبيقي وذلك من اجل إلى الوصول إلى النتائج المرجوة، التي تهدف إلى عامل الوقاية ومحاربة الظواهر التي تعترض الفرد والمجتمع ، لا سيما فيما يتعلق بالصحة العامة وبصحة الفرد خاصة في ظل توجد العديد من الأمراض المنتشرة حول العالم والتي أصبحت اليوم حديث الساعة ومحطة اهتمام الباحثين، من اجل هذا جاءه الدراسة التي قمت بيهها بعنوان دور النشاط البدني في التقليل من ضغط الدم لدي الذكور مرحلة الثانوية ومن اجل هذه الدراسة قمنا بدراسة وصفية تحليلية لبعض الثانويات بولاية تمنراست ، وهدف إلى معرفة مستوى النشاط البدني للتلاميذ والذي يساهم في ايجاد مؤشرات التي لها علاقة بضغط الدم لدي التلاميذ المتمدرسين ، وذلك من اجل اعطاء احصائيات حقيقية حول ظواهر التي لها علاقة بعوامل ارتفاع ضغط الدم لدي المراهقين الممثلين بفئة التلاميذ المتمدرسين.

ومن جل هذه الدراسة قام الباحث بجمع المعلومات ومعالجتها حيث كانت النتائج كالتالي انه يوجد لدي تلاميذ الذكور ضغط الدم مرتفع حيث نجد انه يرجع هذا لنمط الغذائي وكذلك العادات السلبية للمراهقين كتعاطي الخدرات بالإضافة الي التدخين وكذلك بالإضافة الي السمنة المفرطة وكذلك انخفاض مستوى النشاط البدني لدي المراهقين.

بالإضافة انه لاحظ الباحث انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى ضغط الدم لدي التلاميذ ذوي البشرة البيضاء والسمراء حيث نه ملاحظ انه يوجد ارتفاع في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي لدي تلاميذ ذوي البشرة السمراء وهذا راجع لون البشرة حيث انها معروف عنها انها تخزن

نسبة كبيرة من الصوديوم في الجسم وبسبب التركيبة نري ان هذا راجع الي ان السود يستجيبون بشكل جيد لحاصرات قنوات الدويون والكالسيوم وأقل جودة لحاصرات بيتا ومثبطات ACE. والآليات الدقيقة التي تسهم في الاختلافات في ضغط الدم ، مع العلم ان ذوي البشرة السمراء هم اكثر حساسية للملح وهذا يرجع إلى ميل إلى الاحتفاظ بالصوديوم في الكلى .

وعليه نري ان هناك علاقة عكسية بين النشاط البدني وضغط الدم حيث كلما ارتفع مستوي النشاط البدني انخفض معدل ضغط الدم واصبح عادي في حين كل منخفض مستوي النشاط البدني ارتفع مستوي ضغط الدم واصبح عالي وهذا ما يضر بصحة المراهق .

ومن خلال كل هذه النتائج التي بقيت في حدود الدراسة والعينة المأخوذة من المجتمع المدروس الذي اعتمد عليه الباحث ، نأمل ان تكون خطوة نحو التقدم إلى الامام في مجال النشاط البدني والصحة ، وكذا مجال لفتح أفاق جديدة من اجل بحوث ودراسات لمثل هكذا مواضيع حساسة وبالأخص لهذه الفئة العمرية ، وايضا فتح المجال لدراسات متنوعة في هذا الصدد وذلك من اجل إثراء ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية ، وهذا من اجل ايجاد حلول ناجعة وفعالة للظواهر التي تعترض المجتمع وذلك في اطار تحقيق البعد الصحي الوقائي للفرد والمجتمع بصفة عامة.

قائمة المراجع :

الكتب :

- 1- راتب احمد قبيعة واخرون ، القاموس العربي الشامل ، ط1،دار
الراتب الجامعية ،بيروت ،1997، ص 595
- 2- البرفسور دي جي بيقرز، 2013، ضغط الدم، ط 1 ، دار المؤلف
ص 04
- 3- معوض حسن ، 1969، طرق التدريس التربية البدنية ،مكتبة
القاهرة الجديدة ط2 ،ص79
- 4- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، 2003، ط2،
ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ،ص 110
- 5- يمن الحسيني : هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم ، بدون ط ،دار
المعرفة ، الاسكندرية ،2013ص 08"

المجلات والدوريات والصحف:

- 1- ين ليندهورست ونيكول الكسندر وجولييت بلييناو ، شعبة ارتفاع
ضغط الدم ، قسم الطب ، مستشفى غروت شور وجامعة كيب تاون سنة
2007