

## مقرر الصحة و اللياقة

### ملخص المحاضرة الرابعة

#### ...الحياه العصريه وتأثيرها على الصحه...

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الانسان على الآلات والمعدات الحديثة واختفاء الاعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم اعتماد الانسان على حركة عضلاته وبدنه .وتسبب ذلك في بعض الامراض مثل فقر الدم ، القلب ، السكر ، اضطراب الدورتين الدموية والتنفسية .وتعتبر هذه الامراض اشد خطرا على الانسان من تلك الاوبئة التي عرفها الانسان من قبل .
- دلت بعض الاحصائيات ان الذين ماتوا بسبب أمراض القلب ٤٢ % وبسبب أمراض الشرايين التاجية للقلب ٤٨ % وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الاخرى .

#### ...امراض الراحة...

اسبابها:

◆ عدم ممارسة النشاط البدني والاعتماد بشكل كلى على رفاهيات الحياة العصرية .

□ وبعد عدة أبحاث ومراجعات علمية جاءت النتائج لتؤكد أن عدم الحركة يكون سببا في حدوث العديد من الامراض .

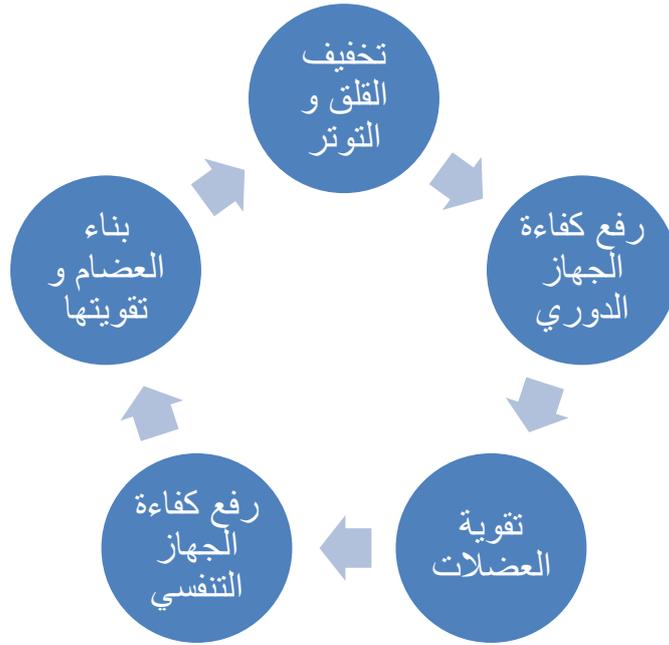
**\*ماهي امراض الراحة؟**

- امراض الشريان التاجي .
- امراض السكر ، الضغط ، تصلب الشرايين ، و امراض الجهاز التنفسي .
- امراض العضلات .
- امراض الأسنان .

س: اذكر امراض الراحه ؟

س: تعتبر امراض الشريان التاجي من امراض الراحه ؟ صح ام خط

### ...ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى...



### ماهي اسباب الإصابة بأمراض القلب ؟

- الوراثة .
- ضغوط الحياة و القلق و التوتر .
- عدم الحركة .
- ارتفاع ضغط الدم .
- السمنة .
- التدخين .
- الكحوليات .
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .
- تناول النشويات و السكريات و الأملاح بكثرة .
- مرض السكر .