

الإتحاد الرياضي القطري للشرطة  
Qatar Police Sports Federation



وزارة الداخلية  
Ministry of Interior  
دولة قطر • State of Qatar



إعداد :  
الإتحاد الرياضي القطري للشرطة

# إن لبدنك عليك حق

إذا كنت تجاوزت سن الأربعين عاما  
هذه أهم النصائح للمحافظة على صحتك



حاول أن تزور الطبيب على الأقل مرة في السنة لإجراء الفحوصات الطبية وتقييم حالتك الصحية وتحقق من المعايير التالية التي اعتمدها منظمة الصحة العالمية لمستويات اللياقة الصحية :

**1- ضغط الدم:** يجب ألا يتجاوز 90/140 مم زئبق أو 9/14 لدى قياسه أثناء الراحة لأكثر من مرة واحدة خلال فترات مختلفة.

**2- نسبة السكر في الدم:** يجب ألا تتجاوز قبل الفطور 110 مغ ولا تنزل تحت 70 مغ، أما مخزون السكر فيجب ألا يتجاوز 6.2% ولا ينزل تحت 4.5%.

**3- نسبة الكوليسترول الكلي في الدم:** يجب ألا تتجاوز نسبته 5.18 ملي مول بعد مدة صيام لا تقل عن 12 ساعة.

**4- الكوليسترول عالي الكثافة (HDL):** وهو النوع المفيد، وارتفاع نسبته في الدم يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين لأنه يعمل على إعادة الكوليسترول الضار من الأوعية إلى الكبد، ويجب ألا تقل نسبته في الدم عن 1.3 ملي مول بعد مدة صيام لا تقل عن 12 ساعة.

**5- الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL):** وهو النوع الضار، وارتفاع نسبته في الدم يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، ويجب ألا تزيد نسبته في الدم عن 3.9 ملي مول بعد مدة صيام لا تقل عن 12 ساعة.

**6- وزنك:** احرص ألا يتجاوز مؤشر كتلة الجسم (BMI) 24,9

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



هذا يعني أنك	إذا كان الناتج
نحيف	أقل من 18.5
وزنك مثالي	18.5 - 24.9
وزن زائد	25 - 29.9
سمنة درجة 1	30 - 34.9
سمنة درجة 2	35 - 39.9
سمنة مفرطة	40 وأكثر

وعليه يمكنك حساب وزنك المثالي كالتالي :

$$24.9 \times (\text{الطول} \times \text{الطول بالمتر})$$

لما له من فوائد كبيرة على صحتك البدنية والنفسية، والوقاية من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، هشاشة العظام وبعض أنواع السرطان.

### 1- إذا كنت غير ممارس للرياضة



قلل قدر الإمكان من ساعات الجلوس وقلة الحركة خلال اليوم إذا كنت من الذين يجلسون لمدة طويلة بالمكتب أو أمام التلفاز أو بأي مكان آخر وحاول قدر الإمكان ان تقطع وقت الجلوس بالوقوف لمدة دقيقة واحدة كل ساعة أو لمدة 5 دقائق كل ساعتين بحد أدنى والقيام بأي نشاط بدني خفيف مثل المشي والذهاب الى الحمام لتنشيط الدورة الدموية حفاظا على صحتك. هناك دراسة جديدة تؤكد بأن قلة الحركة تقتل أكثر من التدخين حيث يموت سنويا 5.3 مليون شخص بسبب قلة الحركة و5.1 مليون بسبب التدخين لذلك اوصت منظمة الصحة العالمية جميع البالغين بضرورة ممارسة النشاط الرياضي ذات الطابع الهوائي بشدة معتدلة مثل المشي السريع، الجري الخفيف، السباحة وركوب الدراجات الهوائية بمجموع 150 دقيقة ومعدل 30 دقيقة في اليوم 5 أيام في الأسبوع كحد أدنى للمحافظة على الصحة العامة. ونصحت الجميع بالتدرج في زيادة هذه المدة الى ان تصل الى 300 دقيقة بمعدل 60 دقيقة 5 أيام في الاسبوع مع إضافة تمارين تقوية العضلات للحصول على فوائد صحية أكبر.

### كيف تقييم شدة النشاط الرياضي والبدني؛

الشدة			المعايير
عالية	متوسطة	ضعيفة	
زيادة كبيرة في نسق التنفس	أسرع بقليل منه خلال الراحة	عادية	طريقة التنفس
متقطعة مع جمل قصيرة	عادية	عادية	إمكانية القيام بالمحادثة أثناء النشاط
زيادة سريعة في عدد دقات القلب	زيادة بسيطة في نبضات القلب	عادية	عدد دقات القلب

« ومن أصحاب الأوزان الزائدة وترغب في إنقاص وزنك؛ إنقاص الوزن ينتج عن تقليل الدهون في الجسم وحرقتها إما بالرياضة أو بتحديد كمية السعرات الحرارية في الطعام أو بكلاهما معا وهذا هو الأفضل، لذلك ننصحك في البداية بالمشي السريع وتقوية مفاصل الركبة مع ضرورة استشارة أخصائي تغذية بالخدمات الطبية ومدرب لياقة بدنية بإحدى صالات الوزارة.

« وتريد الأعداد لاجتياز الاختبار السنوي؛ نوصيك بالتوجه الى إحدى الصالات الرياضية التابعة لوزارة الداخلية قبل موعد الاختبار بـ 8 أسابيع على الأقل والتدريب تحت إشراف مدرب لياقة مختص لتحقيق النتائج المرجوة وتفادي الإرهاق الشديد عند إجراء الاختبار.

## 2- إذا كنت رياضيا :

ننصحك بمواصلة ممارسة رياضتك المفضلة بصفة منتظمة على مدار السنة بمجموع 150 دقيقة مقسمة على 3 أو 5 أيام في الأسبوع كحد أدنى منها حصتين لتمارين تقوية عضلات المفاصل مع التدرج في زيادة هذه المدة الى أن تصل الى 300 دقيقة بمعدل 60 دقيقة 5 أيام في الأسبوع من أجل المحافظة على اللياقة البدنية والصحية على مدار السنة.

« **وتريد اجتياز الاختبار السنوي بدرجة ممتاز :** نوصيك بممارسة رياضة الجري والتمارين الخاصة بالضغط والبطن بمعدل لا يقل عن 3 حصص في الأسبوع يوم بعد يوم ولمدة لا تقل عن 4 أسابيع.

« **وتريد الاعداد للمشاركة في احدى سباقات الجري الطويل :** (10 كلم، نصف ماراثون، ماراثون أو سباق الصملة). نوصيك باستشارة الطبيب ثم التوجه الى احدى صالات الوزارة والتنسيق مع مدرب لياقة مختص لوضع برنامج تدريبي مناسب.



## 3- إذا كنت تعاني من احدى الامراض المزمنة

ان الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم، حالة مزمنة تالزم الانسان مدى الحياة، وعليه التعايش مع هذه الحالة والالتزام الدائم بنظام غذائي متوازن قليل الدسم والملح والسكر واتباع إرشادات الطبيب بدقة.

صحيح أن الشفاء الكامل من هذه الأمراض ليس ممكن لكن ضبط معدل الضغط والسكر يضمن للمريض حياة عادية ويحول دون حدوث مضاعفات خطيرة.

واجمع أطباء الاختصاص بأن النشاط البدني والرياضي ذو الطابع الهوائي مثل المشي السريع، الجري الخفيف، السباحة وركوب الدراجات الهوائية بصفة منتظمة وشدة

معتدلة ضرورة من ضروريات الحياة اليومية يحتاجها جسم الانسان لتنشيط الدورة الدموية والعضلات والغدد حفاظا على سلامة أعضائه مثلما يحتاج الى تنظيف الأسنان حفاظا عليها من التسوس ويختلف النشاط البدني من شخص الى آخر حسب سنه وامكانياته البدنية، فإذا كنت من كبار السن وغيررياضيا فالمشي السريع هو أفضل نشاط بدني يمكنك القيام به حول بيتك في الفريج أو بإحدى الحدائق أو حتى بإحدى المجمعات التجارية إذا اقتضت الحاجة.

وبذلك أصبح النشاط الرياضي والبدني اليومي علاج فعال يوصي به الأطباء بوصفات دقيقة لطرق الممارسة حسب الحالة المرضية للحد من خطورة العديد من الأمراض المزمنة.

## ارتفاع ضغط الدم:

**نوع النشاط:** المشي السريع، الجري الخفيف، السباحة وركوب الدراجات الهوائية.

**الشدة:** من خفيفة الى متوسطة.

**الجرعات اليومية:** الالتزام الدائم بممارسة النشاط الرياضي بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة مقسمة على 3 أو 5 أيام في الاسبوع.

**تحذيرات:** تجنب تدريبات التقوية بطريقة الانقباضات الثابتة (الايزومتريك) والرياضات التي تتطلب قوة قصوى أو سرعة كبيرة في الأداء لأنها تساهم في ارتفاع ضغط الدم.

**توصيات:** يجب التقيد بالأدوية الخافضة للضغط التي يصفها لك الطبيب بشكل دائم حتى لو وصل قياس ضغطك الى الحد الطبيعي، فهذا يعني أن الدواء فعال ولا يجوز خفض جرعة الدواء أو إيقافه ولا استبداله بدواء آخر دون الرجوع الى الطبيب.  
فالتبيب هو الذي يقرر ما إذا كنت بحاجة الى استعمال دواء آخر أو الى تعديل الجرعة اليومية من الدواء.

## ارتفاع نسبة السكر في الدم:

**نوع النشاط:** المشي السريع، الجري الخفيف، السباحة وركوب الدراجات الهوائية.

**الشدة:** من خفيفة الى متوسطة.

**الجرعات اليومية:** الالتزام الدائم بممارسة النشاط الرياضي بمعدل لا يقل عن 30 دقيقة 5 أيام في الأسبوع.

**تحذيرات:** تجنب الجري بسرعة قصوى والمشاركة في مباريات كرة القدم، السلة، واليد لأنها تزيد من نسبة السكر نتيجة لارتفاع نسبة الأدرينالين في الدم.

**توصيات:** ضرورة الالتزام بأخذ الأدوية في مواعيدها اليومية.

ضرورة وجود سكر اثناء ممارسة النشاط البدني لاستعماله عند الحاجة تضاديا لهبوط حاد في نسبة السكر.

## ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم:

**نوع النشاط:** المشي السريع، الجري الخفيف، السباحة وركوب الدراجات الهوائية.

**الشدة:** من خفيفة الى متوسطة.

**الجرعات اليومية:** 30 دقيقة يوميا كحد أدنى 5 أيام في الأسبوع مع إمكانية تقسيم المدة الى 3 فترات (10 دقائق صباحا، 10 دقائق بعد العصر و10 دقائق مساء).

**توصيات:** ان العلاج الأساسي لارتفاع الكوليسترول في الدم يعتمد على الشخص نفسه والتزامه بالآتي:

- الحمية الغذائية المتوازنة وتجنب المواد الدهنية الغنية بالكوليسترول أو الإقلال منها.
- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف.
- ممارسة النشاط الرياضي والبدني بانتظام.
- إنقاص الوزن الزائد للوصول للوزن الأقرب الى المثالي وذلك باتباع مؤشر كتلة الجسم.
- وإذا استمر مستوى الكوليسترول الكلي أو منخفض الكثافة (LDL) مرتفعا، ومرتفع الكثافة (HDL) منخفضا على الرغم من الالتزام بالقواعد المذكورة فإنه من الضروري استشارة الطبيب المختص لوصف الأدوية الخافضة للكوليسترول.

### **نصائح هامة لجميع الممارسين:**

- 1- احرص على ممارسة النشاط الرياضي والبدني بصفة منتظمة بمجموع لا يقل عن 150 دقيقة مقسمة على 3 أو 5 أيام في الأسبوع مع التدرج في زيادة هذه المدة الى أن تصل الى 300 دقيقة بمعدل 60 دقيقة 5 أيام في الأسبوع على مدار السنة، لأنك بالممارسة المستمرة ستحصل على فوائد كبيرة على صحتك البدنية والنفسية وبالتوقف أو الانقطاع الطويل عن الممارسة ستفقد كل الذي اكتسبته.
- 2- احرص على اختيار حذاء رياضي يناسب نشاطك.
- 3- نوصيك بممارسة النشاط الرياضي والبدني مع الأصدقاء لتفادي الملل.
- 4- قم بعملية الاحماء والتهدئة لمدة لا تقل عن 10 دقائق.
- 5- لا تجهد نفسك وتوقف عن التدريب إذا شعرت بتعب وارهاق شديد.
- 6- اشرب كمية إضافية من الماء حسب نوعية النشاط الرياضي ومدته لتفادي الجفاف.
- 7- تجنب المواد المنشطة وطرق التداوي الشخصي دون استشارة الطبيب حفاظا على صحتك.
- 8- لا تمارس النشاط الرياضي إذا كانت درجة حرارة جسمك مرتفعة.
- 9- احرص على استشارة الطبيب بعد المرض لتحديد الموعد المناسب لبدء التدريبات الرياضية والمشاركة في البطولات لتفادي أي تعكرات صحية خطيرة.
- 10- احرص على ابلاغ الطبيب مباشرة إذا شعرت بعد التدريب بالآلام في الصدر أو عدم الانتظام في دقائق القلب أو وعكة صحية.

لأن الماء ضروري لحيوية خلايا الجسم ونشاطها.

فوائد شرب الماء :

- ◀ يخفف من الصداع.
  - ◀ يساعد على تقليل الوزن والمحافظة على الوزن الصحي.
  - ◀ يزيد من الطاقة والنشاط.
  - ◀ يقلل من احتمالية الإصابة بالإمساك.
  - ◀ يساعد الجسم.
  - ◀ يعزز مناعة الجسم.
  - ◀ يحافظ على صحة العظام والمفاصل.
  - ◀ يساعد على ترطيب البشرة.
  - ◀ يساعد على تنظيم حرارة الجسم.
  - ◀ يحافظ على كمية الدم والسائل اللينفاوي
- ◀ يحتاج كل كيلو غرام من وزن الانسان في اليوم الى 30 ملي لتر من الماء بالنسبة للرجال و25 ملي لتر بالنسبة للسيدات لتعويض السوائل المفقودة عن طريق التنفس، التعرق والتبول.
- (مثال رجل وزنه 80 كلف يحتاج في اليوم الى  $80 \times 30$  ملي = 2400 ملي = 2.4 لتر)
- (امراة وزنها 60 كلف تحتاج في اليوم الى  $60 \times 25$  ملي = 1500 ملي = 1.5 لتر)
- ◀ إذا كنت تمارس أي نشاط بدني يجعلك تتعرق فأنت بحاجة الى شرب كمية إضافية من الماء (من نصف لتر الى لتر واحد) حسب نوعية النشاط ومدته.

احرص على شرب الماء طوال اليوم وخاصة في الأوقات التالية :

- 1- بعد الاستيقاظ من النوم (ينشط وينظف الأمعاء)
- 2- قبل الأكل (يساعد على الهضم)
- 3- قبل الاستحمام (ينظم ضغط الدم)
- 4- قبل النوم (يساعد في منع الجلطات القلبية)
- 5- أثناء النشاط البدني في الأجواء الحارة (للقاية من الجفاف)



## 04 يمكنك حساب كمية السعرات الحرارية المطلوبة يوميا وفقا لمجهودك البدني

السعرة الحرارية أو الكالوري هي وحدة لقياس الطاقة الحرارية التي يكونها الجسم عن طريق حرق المواد الغذائية.

وتختلف الأغذية في مقدار الطاقة التي تنتجها على ما تحتويه من العناصر الأساسية الثلاثة في الغذاء :

◀ الكربوهيدرات: ينتج 4 سعرات حرارية لكل غرام

◀ البروتينات: تنتج 4 سعرات حرارية لكل غرام

◀ الدهون: تنتج 9 سعرات حرارية لكل غرام

وتبلغ احتياجات جسم الانسان البالغ إذا كان قليل النشاط ولا يمارس الرياضة نحو 1.2 سعرة حرارية لكل كيلو غرام من وزنه لكل ساعة من ساعات يومه ليقوم بعمل وظائفه الأساسية للحياة بشكل طبيعي مثل الهضم، عمل القلب والرئتين، عمل الكبد والكليتين وغيرها، وترتفع هذه النسبة وفقا لنوعية المجهود البدني اليومي.

إذا كنت	هذا يعني أنك تحتاج
لا تمارس الرياضة / قليل النشاط / صاحب وظيفة مكتبية	1.2 × سرعة حرارية لكل كلغ في الساعة
خفيف النشاط وتمارس الرياضة من 1-3 مرات في الاسبوع	1.3 × سرعة حرارية لكل كلغ في الساعة
متوسط النشاط وتمارس الرياضة من 3-5 مرات في الاسبوع	1.5 × سرعة حرارية لكل كلغ في الساعة
تمارس نشاط رياضي مرتفع الشدة من 6-7 مرات في الاسبوع	1.7 × سرعة حرارية لكل كلغ في الساعة

وعليه يمكنك ببساطة حساب سعراتك الحرارية المطلوبة يوميا كالتالي :

← **وزنك المثالي**  $1.2 \times 24$  إذا كنت قليل النشاط ولا تمارس الرياضة.

← **وزنك المثالي**  $1.3 \times 24$  إذا كنت خفيف النشاط وتمارس الرياضة من 1-3 مرات في الاسبوع.

← **وزنك المثالي**  $1.5 \times 24$  إذا كنت متوسط النشاط وتمارس الرياضة من 3-5 مرات في الأسبوع.

← **وزنك المثالي**  $1.7 \times 24$  إذا كنت تمارس نشاط رياضي مرتفع الشدة من 6-7 مرات في الأسبوع.

واعلم أن ما يزيد عن ذلك من سعرات حرارية خلال اليوم يخزنها الجسم في هيئة دهون.

وإنه بإنقاص 500 سرعة حرارية في اليوم مع ممارسة أي نشاط رياضي لمدة 30 دقيقة على الأقل من 3

الى 5 مرات في الأسبوع مع شرب كميات وافرة من الماء يمكنك إنقاص وزنك من نصف كيلو الى كيلو

أسبوعيا، وهي الطريقة الأفضل صحيا لفقدان الوزن.

### 1- للحصول على غذاء متوازن:

الالتزام بأن تكون نسب العناصر الأساسية الثلاثة في غذائك اليومي كالتالي :

أ- البروتينات الصحية من 15% الي 20%

ب- الكربوهيدرات الصحية من 45 الى 50%

ت- الدهون الصحية من 35 الى 40%

يمكنك اختيار ما تحب من الأطعمة وتقسيمها على

كامل اليوم (على الأقل 5 وجبات، 3 رئيسية و2 خفيفة)

مع الالتزام بالكمية حسب السعرات الحرارية اليومية المطلوبة.

### 2- للحصول على غذاء صحي

أ- تجنب المواد التالية وقلل من استهلاكها قدر الإمكان :

← الملح

← السكر



- ◀ الأطعمة المحفوظة
- ◀ المواد الدهنية الغنية بالكولسترول مثل (الجمبري، لحم الضأن، صفار البيض)
- ◀ أحشاء الحيوانات مثل (الكبد، الكلاوي، المخ والقلب)
- ◀ الزبدة والسمنة والألبان ومشتقاتها كاملة الدسم واستبدالها بقليلة أو خالية الدسم
- ◀ الأكلات السريعة
- ◀ المشروبات الغازية
- ◀ العصائر المصنعة
- ◀ **ب- أكثر من تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل:**

- ◀ الحبوب مثل القمح الأسمر والشوفان
- ◀ الخضروات الطازجة على شكل سلطات أو الخضروات المسلوقة أو المشوية
- ◀ الفواكه الطازجة غير الغنية بالسكر مثل (التفاح، البرتقال والكمثري)

## 5 أشياء احرص على القيام بها إضافة للنشاط البدني للحفاظ على صحتك

- ◀ الصيام
- ◀ الابتسامة والصدر الرحب
- ◀ الرحلات
- ◀ قلل من وزنك إذا كنت من أصحاب الاوزان الزائدة
- ◀ لا تنتظر الشعور بالتعب لترتاح
- ◀ لا تنتظر الشعور بالنعاس لتنام وخذ قسط كاف من النوم كل ليلة (من 7 الى 8 ساعات)

## 6 أشياء يجب أن تكون لديك للحفاظ على صحتك النفسية والبدنية من أجل حياة أفضل

- ◀ أصدقاء الذين يحبونك وتحبهم لان الشخص الذي لديه شبكة كبيرة من الأصدقاء يعيش أسعد وفي عمر أطول من الذي ليس لديه أصدقاء.
- ◀ الأفكار الايجابية : تفاعل واستمتع بحياتك، وكن شجاعا في تقبل كل المواقف التي تمر بها وأوجد لها معنى ايجابي.
- ◀ القناعة والرضا بالقدر خيره وشره وكن على يقين بأن الله لا يؤخر أمرا إلا لخير ولا يحرمك أمرا إلا لخير ولا ينزل عليك بلاء إلا لخير، فلا تحزن قرب الخير لا يأتي إلا بخير.
- ◀ اسرة ترعاها وترعاك ومنزل بعيد عن المشاكل لأن العلاقات الاسرية الطيبة عنصر هام من عناصر بناء السعادة عند الانسان كما انها تحسن الصحة وتطيل العمر.

## 7 احرص على الأفعال التالية لتحقيق السعادة في الدارين

- ◀ استمتع بعلاقتك الروحية مع الله عز وجل وكن على يقين بأن الله على كل شيء قدير.
- ◀ حافظ على صلاتك في وقتها.
- ◀ اقرأ القرآن.
- ◀ كثرة الاستغفار والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم.



