

إمتحان السداسى الثانى فى مقياس النشاط البدنى المكيف.
التصحيح النموذجى

- 1- عرف المصطلحات التالية؛ الصحة، المراضة، النشاط البدنى المكيف، ضعف تحمل الغلوكوز، السمنة.....(08)
- * **الصحة** : عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها حالة من المعافاة الجسدية، العقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد لغياب المرض أو العجز،، ولقد تجاوز هذا التعريف المفهوم التقليدي السائد والذي يعرف الصحة بأنها حالة خلو الجسد أو العقل من أي مرض يقف عائقا أمام تأدية الشخص لمهامه الحيوية.....02
- * **المراضة la morbidité** : حدوث مرض ما أو أي اضطراب صحى فى صفوف مجموعة سكانية ما، مع أخذ معدلات المراضة الخاصة بفئات عمرية معينة بعين الاعتبار، وتشمل مؤشرات المراضة حدوث/ انتشار الأمراض المزمنة، معدلات الإقامة فى المستشفيات، استشارات الرعاية الأولية وأيام العجز – أي أيام التغيب عن العمل- ومعدل انتشار المرض....03
- * **النشاط البدنى المكيف** : يشير النشاط البدنى المكيف الى الأنشطة البدنية للأشخاص الذين يجدون صعوبة فى المشاركة فى أشكال التمارين المتاحة عادة بسبب اصابة أو مرض أو عاقبة أو حالة اجتماعية. فى هذه الحالات، يتطلب النشاط البدنى التكيف والخبرة الخاصة.....01
- * **ضعف تحمل الغلوكوز Intolérance au glucose** : هو حالة من اضطراب مستوى جلوكوز الدم تظهر فى بداية مرض البول السكرى ويصاحبها مقاومة للأنسولين واحتمالية عالية للإصابة بمرض قلبي وعائي.....01
- * **السمنة** : تعرف زيادة الوزن والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون على نحو يشكل خطراً على الصحة ويعبر مؤشر كتلة الجسم الذي يزيد على 25 عن زيادة الوزن، والذي يزيد على 30 عن السمنة.....01
- 2- ما هي الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة النشاط البدنى بالنسبة للجهاز القلبي الوعائى؟.....(06.50)
- * تحسن اللياقة القلبية التنفسية، وانخفاض ضربات القلب فى الراحة وفى الجهد دون الأقصى.....01
- * ارتفاع مستوى الكوليسترول عالى الكثافة -الجيد فى الدم.HDL-C.....0.50
- * انخفاض مستوى الدهون الثلاثيةTG فى الدم.....0.50
- * انخفاض مستوى كل من الكوليستيرول الكلي والكوليستيرول السيئ LDL-C فى الدم.....01
- * انخفاض ضغط الدم الشرياني خاصة اذا كان مرتفع.....0.50.
- * زيادة انحلال مادة الفيبرين فى الدم، مما يساعد على سيولة الدم.....0.50
- * الاقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة.....01
- * تحسين وظائف الخلايا المبطنة ل الوعية الدموية.....0.50
- * خفض تأثير هرمون الكاتوكولمين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.....01

- 3- ماهي الاليات الفسيولوجية المسؤولة عن خفض كل من ضغط الدم الانقباضى والانبساطى والتي تحدث نتيجة للممارسة المنتظمة للنشاط البدنى المكيف لدى مرضى ضغط الدم المرتفع.....(5.50)
- خفض دهون البطن والأحشاء.....01
 - خفض ضربات القلب.....0.50
 - تحسين التخلص من الصوديوم الزائد في الجسم.....01
 - إنخفاض كل من هرمون الرنين والكاتيكولامين.....01
 - خفض نشاط الجهاز العصبي الودى وبالمقابل زيادة في نشاط الجهاز العصبي القرب الودى والذي يساهم في توسيع الأوعية الدموية و استرخاء العضلات حول بطاننها وبالتالي ينخفض الضغط الدموى.....02