المحاضرة رقم 02

-التقييم الطبى الرياضى :

إن للممارسة الرياضية أهمية كبيره لتحديد نوع الرياضة المناسبة للشخص ،فالرياضة لها قوانين خاصة و هي بمثابة دواء لكل الأمراض المستعصية ، حيث ان لها برنامج محدد مسبقا وجب تطبيقه بعناية شديدة .

-التحاليل الطبية و وسائل التشخيص :

-الفحوصات الخاصة بمرض بالسكر:

1- تحليل السكر في الدم والبول : يوجد عدة طرق للكشف عن السكر في الدم والبول منها :إعتمادا على قوة الإختزال الخاصة بالسكر (الغلوكوز) فإنه يمكن إستخدام محلول الفهلينج .

-تحليل السكر العشوائي:

فائدته فقط أنه يعطي فكرة عامة عن مستوى السكر في دم المريض حيث يتم تحليل العينة في أي وقت خلال اليوم ، وتؤخذ نتائج هذا التحليل إلى الطبيب ليقوم بتقييم حالة المريض.

-تحليل سكر الصائم:

يجرى هذا التحليل على المريض بحيث يكون صائما من 8 – 12 ساعة ، فإذا زادت النسبة عن 120 فهذا مؤشر لحدوث الإصابة بالسكر في المستقبل، وإذا تجاوزت 130 فهذا يعتبر مريضا بالسكر للأسف .

-تحليل السكر بعد ساعتين من الأكل:

يتم هذا التحليل على المريض بعد وجبة طبيعية (أو 75 غرام غلوكوز) ثم نقيس له السكر في الدم بعد ساعتين من الأكل، وفائدة هذا التحليل أنه يعطينا فكرة عن مستقبل

حدوث مرض السكر عند هذا المريض وهل سوف سيحتاج إلى تحليل منحنى السكر أو لا.

-تحاليل الدم:

توجد مجموعة كبيرة من التحاليل التي يحتاج الرياضى والتي تساعد الطبيب إما في التوصل إلى التشخيص أو مدى نشاط المرض أو لمعرفة مدى تأثير العلاجات على الجسم لكي يحاول الطبيب تجنبها أو التقليل منها

-تحاليل الدم لمعرفة عدد خلايا الدم :

تسمى صورة الدم وهذه التحاليل تساعد الطبيب لمعرفة عدد خلايا الدم المختلفة مثل عدد كريات الدم البيضاء ، مستوى الهيموغلوبين بالدم أو عدد الصفائح الدموية ، والتي يحتاج الطبيب إلى معرفتها لكي تساعده في التشخيص في بعض الحالات حيث يقل عدد هذه الخلايا والتي قد تدل على نوع المرض أو لمعرفة مدى تأثير هذا المرض على جسم الرياضى أو لمعرفة تأثير العلاجات على جسم الرياضى وممارسته للرياضة، حيث بعض الأنواع من العلاجات قد تؤثر على عدد الخلايا هذه وقد يكون هذا التحليل هو الطريقة الوحيدة لمعرفة تأثير العلاج على الجسم.

-تحليل مستوى عامل الترسيب بالدم :

هذا التحليل مهم في متابعة الأمراض الروماتيزمية وفي كثير من الأمراض الأخرى

تحاليل هرمونات الغدة الدرقية:

توجد الغدة الدرقية فى الجزء الأمامي من الرقبة وتحتوى على خلايا معينة ، والتى تقوم بتصنيع وإفراز نوعين أساسيين من الهرمونات هما:

T4الثيروكسين .

T3ثلاثي إيدوثيرونين .

***الإختبارات التى تحدد وظيفة الغدة الدرقية:**

1- إختبار هرمون T3 و T4

ليس من الضرورى أن ينعكس مستوى الثيروكسين (T4) الكلي على وظيفتة الفيسيولوجية لأن مستويات الثيروكسين تتغير بإختلاف تركيز البروتينات الحاملة ، و هذة البروتينات تتأثر بالحالات الفسيولوجية مثل الحمل وتناول حبوب منع الحمل

أو أى من مركبات تحتوى على الأستروجين، ومستوى t4 الكلي الطبيعى فى الدم يتراوح ما بين 5-12 ميكروغرام/100 ملليتر

ومستوى t3 الطبيعى فى الدم يتراوح بين 0.07-0.17 ميكروغرام/100ملليتر

-إختبار الثيروكسين الحر :

يعتمد النشاط الأيضى لهرمون t4 على تركيزة الحر أي غير المحمول على بروتين.

ويتراوح المستوى الطبيعى لهذا الهرمون الحر ما بين 0.8-2.4 نانوغرام/100ملليتر (0.1-0.3 نانومول /لتر .

يرتفع مستوى هذا الهرمون فى حالة فرط وظيفة الغدة الدرقية وفى حالة إصابتها بإلتهاب نشط أيضا وينخفض مستواه فى حالة قصور وظيفة الغدة الدرقية ، ويفيد قياس الثيروكسين الحر في تأكيد تشخيص فرط نشاط الغدة الدرقية حينما يكون الإرتفاع فى الثيروكسين الكلي على الحدود العليا من المعدل الطبيعى.

ونلاحظ إنخفاض قيمة مرتفعة فى حالة فرط عمل أو وظائف الغدة الدرقية وفي الحالات المصاحبة لإرتفاع مستوى الغلوبيولين الحامل للثيروكسين أيضا بدون أي تغير فى وظيفة الغدة الدرقية.