

أهداف اليوم الدراسي

- ✓ تسليط الضوء على واقع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم.
- ✓ التعرف على دور الأنشطة البدنية في خفض مستويات ضغط الدم المرتفع.
- ✓ الاستفادة من البحوث والدراسات المقدمة في وضع رؤية مستقبلية التي من شأنها المحافظة على مستويات ضغط الدم لدى المصابين عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية.
- ✓ الاستفادة من آراء وجهات نظر الخبراء المشاركين في اليوم الدراسي (الأطباء ودكاترة الاختصاص).

محاور اليوم الدراسي

- المحور الأول:** التمرينات ومرضى ارتفاع ضغط الدم.
- المحور الثاني:** تأثير التمارين الرياضية والأدوية على ارتفاع ضغط الدم.
- المحور الثالث:** علاقة ارتفاع ضغط الدم مع الأمراض المزمنة ومستويات النشاط البدني.
- المحور الرابع:** المشي وارتفاع ضغط الدم.
- المحور الخامس:** تأثير التمرينات البدنية والتمرينات المائية على ضغط الدم.
- المحور السادس:** وصفة النشاط البدني لتقليل من ضغط الدم المرتفع.

مواعيد هامة

آخر أجل لإرسال المداخلة: 2022/03/05

معلومات هامة: ترسل المداخلات عبر البريد الإلكتروني:

hadj.belacel.etu@univ-mosta.dz



لجنة التحضير

ط. د/ عيسى نزهة.
ط. د/ حميدي علي
ط. د/ بهلولي خالد.

اللجنة المشرفة:

د/ عدة عبد الدايم .
أ.د/ زبني نور الدين
أ.د/ ناصر عبد القادر.
أ.د/ بلوفة بوجمعة.
أ.د/ بومسجد عبد القادر.
د/ حمودي عايدة.
د/ بن طاطة قادة (طبيب)
د/ سنوسي عبد الكريم
د/ بن شعيب مراد (طبيب).
د/ حبوري بن عمر.
د/ رقيق مدني.
د/ سيفي بلقاسم.

إشكالية اليوم الدراسي:

تزيد احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر ، ولكن ممارسة الأنشطة البدنية يمكنها أن تحدث تغيرا كبيرا ، وتؤدي ممارستها بانتظام إلى تقوية عضلة القلب ، وحينما يصبح القلب أقوى يتمكن من ضخ المزيد من الدم بمجهود أقل وتكون النتيجة تقليل الضغط على الشرايين وهذا ما يؤدي إلى خفض ضغط الدم.

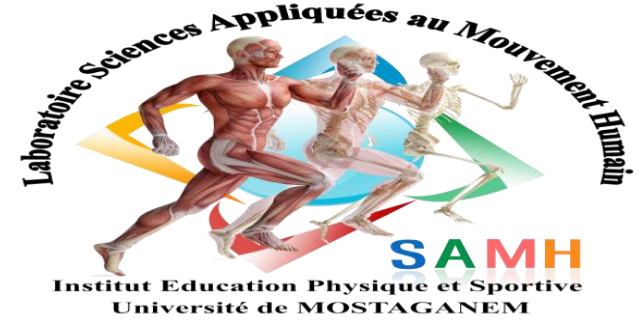
كما تساعد ممارسة الأنشطة البدنية على الحفاظ على وزن صحي فحتى فقدان الوزن من الوزن الزائد ولو كان متواضعا يؤدي إلى خفض مستويات ضغط الدم . إذن المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية أصبحت مهمة للحفاظ على الصحة ولكن بشرط احترام أسس وصفة النشاط البدني (نوعه ، مدته ، تكراره في الأسبوع ، شدته ..).

واستشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج أمر ضروري خاصة إذا كان المفحوص لديه حالات مرضية مزمنة (السكري ، القلب ، ارتفاع الكوليستيرول ، السمنة ...) وكان يتناول الأدوية التي تؤثر بعضها على عمل القلب واستجابة الجسم للتمارين الرياضية ، فتدخل الطبيب حول مدى ضرورة تعديل الجرعات الدوائية قد ينعكس سلبا أو إيجابا في مواصلة أو التوقف عن الممارسة . فالوقاية من ارتفاع ضغط الدم والتحكم في مستواه أصبح أمر معقد ويتطلب تظافر جهود الأطباء والمختصين في الرياضة والصحة والمجتمع المدني والصناعات الغذائية.

ومن خلال ماسبق يتم طرح تساؤلنا حول الواقع والاستراتيجيات الحديثة المتبعة لمعرفة الارتباط الذي يجمع بين الأنشطة البدنية وارتفاع ضغط الدم.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط الحركي المكيف والصحة



ينظم طلبة الدكتوراه تخصص النشاط الحركي المكيف والصحة
يوم دراسي بعنوان:

الأنشطة البدنية وارتفاع ضغط الدم

مابين الواقع والإستراتيجيات الحديثة

يوم: 15 مارس 2022

الرئيس الشرفي: د/ميم مختار* مدير المعهد

المشرف العام: د/عدة عبد الدايم.

اللجنة العلمية: أ.د/ بن قوة علي

أ.د/ عطاء الله أحمد.
أ.د/ صبان محمد.
أ.د/ كوتشوك سيدي محمد.
أ.د/ ناصر عبد القادر.
د/ دحون العمري.
أ.د/ يوسف حرشواي
أ.د/ زيتوني عبد القادر.
أ.د/ زبني نور الدين.
د/ بلقاضي عادل.
أ.د/ طاهر طاهر

اللجنة التنظيمية:

ط. د/ بلعسل حاج.

ط. د/ بوسعد مراد.

ط. د/ ضيف محمد البشير.