

بيان صحفي

تأثير الجو الحار في أداء الرياضيين المحترفين في محاضرة بوائل كورنيل

الدوحة - 20 سبتمبر 2015: تناولت المحاضرة الأولى من الموسم الجديد من سلسلة المحاضرات المتخصصة التي تستضيفها كلية طب وايل كورنيل في قطر تأثير الجو الحار في أداء الرياضيين، قدمها الدكتور جوليان بيريار الباحث بمستشفى جراحة العظام والطب الرياضي "سبيتار" أحد الشركاء الاستراتيجيين لكلية طب وايل كورنيل في قطر.

وقام بيريار بتعريف الحضور ومن بينهم العديد من الأطباء والباحثين وطلاب الطب والمختصين في مجال الرعاية الصحية، بالمفاهيم الأساسية للتنظيم الحراري في جسم الإنسان وكيفية تأثير الإجهاد الحراري في أداء الرياضيين. أوضح أن ما بين 20-25% فقط من الطاقة المبذولة خلال التمارين الرياضية تتحول إلى أداء، فيما يتحول ما بين 75-80% منها إلى حرارة. وفي مواجهة هذه الزيادة في درجة حرارة الجسم الأساسية الناجمة عن ذلك، تفعل منطقة الوطاء، أو تحت المهاد، من الدماغ اليتين اثنتين أساسيتين لتبريد الجسم، أولاهما توسع الأوعية الدموية لزيادة تدفق الدم إلى الجلد من أجل تبديد تلك الحرارة، وثانيهما التعرق للغاية ذاتها إذ يتبخر العرق لتبدأ حرارة جسم الإنسان بالانخفاض.

وفي الطقس الحار، يجد الجسم مشقة أكبر للإبقاء على حرارة الجسم الأساسية عند مستويات آمنة، الأمر الذي يتسبب بتراجع أداء الرياضيين. وقد أجرى الدكتور بيريار وزملاء له من الباحثين في سبيتار، تجارب على فريق دراجات هوائية من الدانمرك، وأظهرت التجارب تراجعاً واسعاً في أداء أعضاء الفريق عند درجات الحرارة المرتفعة.

وعن تلك التجارب، قال: " أكمل الدراجون في الدانمرك جولة على دراجاتهم الهوائية عند درجة حرارة 8 مئوية، ثم أعادوا الجولة ذاتها في قطر عند درجة حرارة تتراوح بين 35-40 درجة مئوية أو أكثر. وكما تتوقعون، كان أداء الدراجين أقل بكثير في قطر. لكن سرعان ما تأقلم الدراجون مع الجو الحار وأظهرت تجاربنا أن الرياضيين قادرين على تحسين أدائهم في درجات الحرارة المرتفعة لكن بعد خمسة إلى سبعة أيام من التدريب في جو حار".

يستعين باحثو سبيتار في الوقت الحاضر بهذه البيانات في تطوير برامج تسهم في تأقلم الرياضيين المحترفين مع الجو الحار، لتمكينهم من تحقيق أفضل أداء ممكن في بيئة أكثر حرارة من البيئة التي اعتادوا عليها. وتابع بيريار قائلاً: "من المهم جداً أن يتوخى الإنسان الحذر عند ممارسة التمارين الرياضية في جو حار، وعليه أن يتجنب ممارسة الرياضة في مكان مكشوف في منتصف النهار أو حتى في أي وقت آخر يكون فيه الجو حاراً أو رطباً. كما يجب عليه أن يشرب الكثير من السوائل وأن يأخذ قسطاً من الراحة من حين إلى آخر وأن يتوقف على الفور في حال شعر بدوار أو بإغماء".

وقالت الدكتورة ثريا عريسي أستاذ الطب المشارك والعميد المشارك للتعليم الطبي المستمر بكلية طب وايل كورنيل في قطر: "يعكف الدكتور بيريار مع زملائه في سبيتار على إجراء بحوث مهمة سيترتب عليها ما يصب في منفعة الرياضيين المحترفين والأشخاص العاديين الذين يمارسون التمارين البدنية للحفاظ على لياقتهم البدنية. وبطبيعة الحال، من المهم أن يعرف المواطنون والمقيمون في قطر كيفية ممارسة التمارين البدنية بطريقة آمنة في الجو الحار، ونشكر الدكتور بيريار على محاضراته المفيدة لنا جميعاً".

يذكر أن سلسلة المحاضرات المتخصصة التي أطلقها قسم التعليم الطبي المستمر بكلية طب وايل كورنيل في قطر، تتضمن محاضرات يلقيها خبراء وأطباء لإثراء معرفة المختصين في مجال الرعاية الصحية في قطر بأحدث التطورات في التقنية الطبية والبحوث العلمية وأفضل الممارسات المتبعة والمرعية في المؤسسات الطبية العالمية. ونالت سلسلة المحاضرات المتخصصة الاعتماد حسب نظام التعليم الطبي المستمر كفعالية مشتركة بين كلية طب وايل كورنيل وكلية طب وايل كورنيل في قطر.

- انتهى -

التعليق على الصورتين المرفقتين:

الصورة رقم 1: الدكتور جوليان بيريار

الصورة رقم 2: الدكتور جوليان بيريار يتحدث خلال محاضراته في كلية طب وايل كورنيل في قطر

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملاً يشمل سنتين دراسيتين في برنامج ما قبل الطب ثم أربع سنوات في برنامج الطب. يتمّ التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية ومستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي. تسعى كلية طب وايل كورنيل في قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين والمقيمين في قطر على حدّ سواء.

إدارة الاتصال
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
مؤسسة قطر
صندوق بريد ٢٤١٤٤
الدوحة، قطر
<http://qatar-weill.cornell.edu>

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:
حنان اللقيس
مدير إعلامي
كلية طب وايل كورنيل في قطر
جوال: +974 55536564
مباشر: +974 44928661
hyl2004@qatar-med.cornell.edu

إدارة الاتصال
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
مؤسسة قطر
صندوق بريد ٢٤١٤٤
الدوحة، قطر
<http://qatar-weill.cornell.edu>

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:
حنان اللقيس
مدير إعلامي
كلية طب وايل كورنيل في قطر
جوال: +974 55536564
مباشر: +974 44928661
hyl2004@qatar-med.cornell.edu