

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص  
التدريب الرياضي

## أثر الممارسة الرياضية (سباحة معتدلة الشدة ) في التخفيف من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل

إشراف:  
\* د/ مقدس مولاي إدريس

إعداد الطالبة :  
\* بن عامر بلقاسم نورة

السنة الجامعية  
2016/2015

| الموضوع                                | الصفحة | رقم |
|----------------------------------------|--------|-----|
| بسملة .                                |        |     |
| إهداء.....                             |        | أ.  |
| شكر والتقدير.....                      |        | ب.  |
| قائمة المحتويات                        |        |     |
| قائمة الجداول.....                     |        | ج.  |
| قائمة الأشكال.....                     |        | د.  |
| التعريف بالبحث                         |        |     |
| 1 مقدمة.....                           |        | 2   |
| 2 مشكلة البحث.....                     |        | 4   |
| 3 أهداف البحث.....                     |        | 5   |
| 4 فرضيات البحث.....                    |        | 5   |
| 5 أهمية البحث و الماهية إليه.....      |        | 6   |
| 6 مصطلحات البحث.....                   |        | 6   |
| 7 الدراسات السابقة.....                |        | 8   |
| 1.7- التعليق على الدراسات السابقة..... |        | 13  |
| 2.7- نقد الدراسات السابقة.....         |        | 14  |
| - خلاصة.                               |        |     |

## الباب الأول :الدراسة النظرية

## مدخل الباب الأول

### الفصل الأول

#### الجهاز التناسلي الأنثوي وحبوب منع الحمل

##### تمهيد

- 1.1 - تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي.....18
- 1.1.1 المبيضان.....18
- 2.1.1 - قناة فالوب.....18
- 3.1.1 - الرحم.....18
- 4.1.1 - المهبل.....19
- 5.1.1 - الفرج.....19
- 1.5.1.1 - الشفرين الكبيرين.....19
- 2.5.1.1 - الشفرين الصغيرين.....19
- 3.5.1.1 - البظر.....19
- 4.5.1.1 - الدهليز.....19
- 2.1 - مراحل تكون البويضة و الهرمونات المتحكمة في ذلك.....20
- 1.2.1 - مرحلة النمو و الانقسام.....20
- 2.2.1 - مرحلة الاباضة.....20
- 3.2.1 - مرحلة جريبات غراف.....20
- 4.2.1 - مرحلة انفجار جريب غراف.....21
- 5.2.1 - مرحلة الجسم الأصفر.....21
- 6.2.1 - مرحلة الحيض.....22
- 3.1 - حبوب منع الحمل.....22
- 1.3.1 - حبوب المركبة.....23
- 2.3.1 - حبوب البروجستيرون.....23
- 3.3.1 - حبوب الاستروجين.....24
- خلاصة

## الفصل الثاني : النشاط الرياضي معتدل الشدة وتأثير حبوب منع الحمل

تمهيد

- 1.2 أهمية النشاط الرياضي عند النساء.....27
- 2.2 النشاط البدني معتدل الشدة.....27
- 1.2.2 زمن النشاط وتكراره.....27
- 2.2.2 شدة النشاط.....28
- 3.2 حبوب منع الحمل و الوزن .....28
- 1.3.2 حبوب منع الحمل لا تسبب زيادة في الوزن .....30
- 2.3.2 حبوب منع الحمل تسبب زيادة في الوزن .....30
- 3.3.2 التدخلات بين الأدوية.....31
- 4.2 الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل .....32
- 1.4.2 الآثار السلبية لحبوب منع الحمل .....33
- 2.4.2 الآثار الايجابية لحبوب منع الحمل .....34
- 3.4.2 حالات منع الحمل استعمال حبوب منع الحمل .....34
- 4.4.2 تحذيرات خاصة لاستعمال حبوب منع الحمل .....35
- 5.4.2 احتياطات استعمال حبوب منع الحمل .....37
- 5.2 أقرص منع الحمل تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.....39

- خلاصة

الباب الثاني :الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني

## الفصل الأول

### منهجية البحث والإجراءات الميدانية

#### تمهيد

- 1 - 1 منهج البحث ..... 44
- 2 - 1 مجتمع و عينة البحث ..... 44
- 3 - 1 متغيرات البحث ..... 44
- 4 - 1 مجالات البحث ..... 45
- 5 - 1 أدوات البحث ..... 45
- 6 - 1 الأسس العلمية الأدوات البحث ..... 46
- 7 - 1 الدراسات الإحصائية ..... 47

#### خلاصة

## الفصل الثاني

### عرض و تحليل ومناقشة النتائج

#### تمهيد

- 1 - 2 عرض و تحليل نتائج توصيف عينة البحث ..... 49
- 2 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات التحاليل الطبية ..... 50
- 3 - 2 الاستنتاجات ..... 67
- 4 - 2 مناقشة الفرضيات ..... 67
- 5 - 2 الاقتراحات و التوصيات ..... 71
- 6 - 2 الخلاصة العامة ..... 72

- قائمة المصادر و المراجع
- الملاحق
- ملخص البحث باللغة الفرنسية + الانجليزية

### قائمة الجداول

| الرقم | الجدول                                                         | الصفحة |
|-------|----------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | جدول رقم (01) يبين التكافؤ و التجانس لأفراد عينة البحث         | 46     |
| 02    | جدول رقم (02) يبين نتائج الارتباط بين القياس 1 و 2 لعينة البحث | 47     |

|    |                                                                                                         |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 49 | جدول رقم 03 يوضح نتائج القياس لتوصيف عينة البحث                                                         | 03 |
| 50 | جدول رقم 04 يوضح نتائج اختبار القياس للوزن في القياس القبلي<br>بعدي لعينة البحث                         | 04 |
| 53 | جدول رقم 05 يوضح نتائج اختبار قياس الكتلة الجسمية BMI في<br>القياس القبلي بعدي لعينة البحث              | 05 |
| 56 | جدول رقم 06 يوضح نتائج اختبار تحليل الكولسترول Cholestérol<br>في القياس القبلي بعدي لعينة البحث         | 06 |
| 60 | جدول رقم 07 يوضح نتائج اختبار تحليل سكر الدم Glycémie في<br>القياس القبلي بعدي لعينة البحث              | 07 |
| 63 | جدول رقم 08 يوضح نتائج اختبار تحليل هرمون<br>البروجسترون Progestérone في القياس القبلي بعدي لعينة البحث | 08 |

### قائمة الاشكال البيانية

| الرقم | الاشكال البيانية                                                                                            | الصفحة |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | رسم بياني رقم 01 يبين نسب التقييم لتوصيف لعينة البحث                                                        | 50     |
| 02    | رسم بياني رقم 02 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار القياس<br>للوزن بين القبلي والبعدي لعينة البحث | 52     |
| 03    | رسم بياني رقم 03 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار القياس للوزن                                           | 52     |

|    |                                                                                                                                  |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 54 | شكل رقم 04 حدود مؤشر كتلة الجسم لدى النساء BMI                                                                                   | 04 |
| 55 | رسم بياني رقم 05 يبين فارق المتوسطات الحسابية في اختبار قياس الكتلة الجسمية BMI بين القبلي والبعدي لعينة البحث                   | 05 |
| 55 | رسم بياني رقم 06 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار قياس الكتلة الجسمية                                                         | 06 |
| 59 | رسم بياني رقم 07 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار تحليل الكولسترول Cholestérol بين القبلي والبعدي لعينة البحث         | 07 |
| 59 | رسم بياني رقم 08 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار تحليل الكولسترول Cholestérol                                                | 08 |
| 62 | رسم بياني رقم 09 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار تحليل سكر الدم Glycémie بين القبلي والبعدي لعينة البحث              | 09 |
| 62 | رسم بياني رقم 10 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار تحليل سكر الدم Glycémie                                                     | 10 |
| 64 | رسم بياني رقم 11 يبين مستويات تحليل هرمون البروجسترون Progesterone البحث                                                         | 11 |
| 66 | رسم بياني رقم 12 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone بين القبلي والبعدي لعينة البحث | 12 |
| 66 | رسم بياني رقم 13 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone                                        | 13 |



## التعريف بالبحث

|      |                                 |   |
|------|---------------------------------|---|
| 8    | مقدمة.....                      | 2 |
| 9    | مشكلة البحث.....                | 4 |
| 10 - | أهداف البحث.....                | 5 |
| 11 - | فرضيات البحث.....               | 5 |
| 12 - | أهمية البحث و الماهية إليه..... | 6 |

|    |                                        |    |
|----|----------------------------------------|----|
| 13 | - مصطلحات البحث.....                   | 6  |
| 14 | - الدراسات السابقة.....                | 8  |
| 13 | 1.7- التعليق على الدراسات السابقة..... | 13 |
| 14 | 2.7- نقد الدراسات السابقة.....         | 14 |
|    | - خلاصة.                               |    |

## 1 - المقدمة:

علي توقيت الحمل حيث كانت معاناة النساء الأوائل من الحمل المتكرر بدون انقطاع تعرضهم للمخاطر وقد كان أول سبب للوفاة عند المرأة في العصور الوسطي كما تذكر كتب التاريخ الطبي مضاعفات الحمل و الولادة وكان العامر المتوقع للأنثى لا يتجاوز 35 عاما ،لقد كان معرفا من آلاف السنين أن التقاء الذكر و الأنثى يؤدي للحمل و كان القدماء اليونانيون هم أول من أدركوا ربط حدون الحمل بالدورة الشهرية لم يكن بإمكانهم تحديد وقت الاباضة في تلك الأيام وكانت التكهّنات بحدوث اباضة مستمرة عند الأنثى

شائعة ،ومن ذلك الوقت استخدمت أساليب متعددة بدرجات متفاوتة من النجاح بعضها كان سهلا وبعضها معقدا وبعضها مؤلما .

بداية تم استخدام الوسائل الطبيعية و منها الجماع غير المكتمل القذف الخارجي و استكمال الرضاعة لمدد طويلة مجموعة كثيرة من المنتجات قلا استخدام 5 حواجز مثل عصير الليمون لحاء الشجر و العسل ،النفط، الأرز، اللبان، وزيت الزيتون ، الملح ، الكرب، البصل، النعناع وقطع القماش أو الصوف و غيرها لقد وفر ما ذكر درجة من الحماية و في الواقع بعض المنتجات المتوفرة حاليا من غسل و مواد معيقة للحيوانات المنوية لمنع الحمل مصنعه بشكل جزئي من بعض المواد المذكورة . (البار، سياسة ووسائل تحديد النسل ، 2000، صفحة 77)

لقد تم استخدام الواقي الذكري ضد 1200 سنة قبل الميلاد حيث و جدة رسوم بدائية عن استخدامها في اليابان و كانت المواد المستخدمة بدائية و يقال ان أول من استعملها في أوروبا هو الملك تشارلز الثاني في القرن 17 و كان استخدامها في القرن 18 شائعا باستخدام أنواع معينة من الحلول و القماش حتى اختراع المطاط الصناعية في منتصف القرن 19 و منذ 1930 كان استخدام الواقي الذكري المطاطي و مازال . و يعزو المؤرخون و سائل منع الحمل الرحمي ( اللولب ) إلي العرب حيث تم استخدام العصي في أرحام الحمال لمنعها من الحمل خلال الرحلات الطويلة وتم استنتاج أن استخدام هذه الطريقة يؤدي إلي حدوث عدوى خفيفة في الرحم و تضع التخصيص . وتم استخدام أول لولب حديث من قبل الأطباء الألمان عام 1920 و كان مصنوعا من الفضة و تم إنتاج اللولب النحاسية منذ 1965.

تاريخ الأقراص المستخدمة لمنع الحمل ابتداءً فعلياً مع بداية اكتشاف التركيبة الهرمونية الأنثى في بداية القرن الماضي و أول حبوب منع الحمل أنتجت بشكل تجاري لعاصمة الجمهورية في 1960 وكانت تحتوي علي هرمون الاستروجين فقط وقد تم تطوير هذه الحبوب علي مدى السنوات بشكل جعلها أكثر امن واقل اعرض جانبية و مند عام 1983 تم من إنتاج حبوب الاستروجين لمنع الحمل و تم اختراع الإبر المحتوية علي الهرمونات المناعة للحمل من 1950 و تم التصريح باستخدامها بشكل تجاري مند عام 1976 و تم اختراع الكبسولات المزروعة تحت الجلد عام 1967 و تم الترويج التجاري لها من 1995م Source spécifiée non valide..

## 2 - إشكالية البحث:

تعد البدانة من الأمراض الشائعة و الواسعة الانتشار بوقتنا الحاضر و أن عدم هذه الأمراض سوف يؤدي إلى حدوث الكثير من المضاعفات و منها ارتفاع نسبة الدهون بالإضافة إلى الارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب و الشريانية التي تؤدي إلى الحصول السكتات القلبية و قد تكون السبب في الموت و هذا هو مكن المشكلة لهذا فلا بد من استخدام كل الطرق و الوسائل التي تساعد من تجنب مضاعفات هذا المرض إذ يلعب النشاط الرياضي و الحركي دورا مهما و عظيما في الحياة الأفراد المرضى إلى جانب

النظام الغذائي الصحي و الانتظام في أخذ الأدوية ، ومن هنا قامت الطالبة الباحثة

بدراسة هذه المشكلة و التي طرحت تساؤلها العام على النحو التالي :

- ما هو اثر الممارسة الرياضية (سباحة معتدلة الشدة) على النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل؟

لتطرح مجموعة تساؤلات فرعية جاءت على النحو التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبارات المحددة ( الوزن، مؤشر كتلة الجسم BMI) لعينة البحث؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في التحاليل الكيميائية المحددة ( هرمون البروجسترون Progesterone ، سكر الدم Glycémie ، الكوليسترول Cholestérol) لعينة البحث؟

### 3 - أهداف البحث :

الهدف العام :

- تحديد اثر الممارسة الرياضية (سباحة معتدلة الشدة) على النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل.

### 4 - الأهداف الفرعية

- تحديد طبيعة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبارات المحددة ( الوزن، مؤشر كتلة الجسم BMI) لعينة البحث

- تحديد طبيعة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي في التحاليل الكيميائية المحددة ( هرمون البروجسترون Progesterone، سكر الدم Glycémie، الكولسترول Cholestérol)لعينة البحث
  - التعرف على مستويات التأثير لممارسة السباحة المعتدلة على بعض الهرمونات ( هرمون البروجسترون Progesterone، الكولسترول Cholestérol)
  - التعرف على مستويات التأثير لممارسة السباحة المعتدلة على سكر الدم
- 5 - فرضيات البحث :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبارات المحددة ( الوزن، مؤشر كتلة الجسم BMI) لعينة البحث
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في التحاليل الكيميائية المحددة ( هرمون البروجسترون Progesterone، سكر الدم Glycémie، لكولسترول Cholestérol) لعينة البحث

#### ماهية و أهمية البحث :

تتبع أهمية هذه الدراسة في أنها :

- تعتبر تمهيدا و دراسة سابقة للبحوث التي سيقوم بها الباحثون في المستقبل و تعتبر أيضا مفيدة جدا في انطلاق دراسات أعمر و أشمل و أكثر عمقا
- بالإضافة إلى إظهار و إجلاء أهمية المشي المعتدل الشدة و دوره في خفض كل من نسبة الكتلة الشحمية و الوزن

- إدراك النساء المتعاطيات لحبوب منع الحمل لأهمية السباحة و الفوائد التي تعود بها على الفرد من الناحية البدنية الصحية و النفسية
- توسيع رقعة النشاط الجماعي وهذا من خلال إدماج الأنشطة الرياضية كإجراءات و قائية تصلح في التخفيض من حدة الأمراض
- أما بالنسبة للنساء فتكمن في تحسيس المرأة و توعيتها بأهمية الخروج من دوائر الانطواء و الخمول إلى الاندماج في الأنشطة المبرمجة

## 6 - مصطلحات البحث :

يعتبر تعريف الاصطلاح من أبرز الاهتمامات التي يجب على الباحث أن يقوم بشرحها وهذا حتى يعطي الفكرة الصحيحة و الواضحة حول ما يريده من هذه المصطلحات التي يستخدمها في بحثه

وحاليا فإن من أهم المصاعب التي يتعرض لها الباحث تداخل المصطلحات و المفاهيم وفي هذا الشأن يذكر الطاهر سعد الله أنه من أخطر الصعوبات التي تواجه الباحثين في ميادين العلوم الإنسانية هي عموميات لغتها " الطاهرة سعد الله 1991

وعلى هذا الأساس ستتطرق الباحثة إلى توضيح المصطلحات الأساسية لهذا

البحث كوسيلة لضمان سهولة الفهم لمضمون هذه الدراسة وهي كالتالي

- **حبوب منع الحمل :** هي عبارة عن أقراص تتألف من ستيرويدات مصنعة كيميائيا

لها القدرة على كبح إفراز الهرمون المحفز لنمو الحويصلات المبيضية ،و الهرمون

اللوتيني (Filicale stimulating hormone (FSH من الفص الأمامي للغدة النخامية

pitutary gland وهذا بدوره يثبط عملية الاباضة ovulation (hacher and

(moore ; 1992) وان حصول الحمل عند تناول الأقراص يعود إلى الاستخدام غير المنتظم لهذه الأقراص (البار، سياسة ووسائل تحديد النسل ، 2000، صفحة 290)

- السمنة **obesity**: وهي تراكم الدهون في جسم الإنسان (عدنان درويس حلون عمرو حسن السكري 2001 .ص358)

- **الاستروجين** : هرمون أنثوي تفرزه الخلايا الجريبية في المبيض و بالضبط خلايا حبيبية تدعى **granulosa** كما تفرزه المشيمة في جسم المرأة حيث يعمل على اتساع الحوض عند البلوغ و نمو الأعضاء التناسلية و بالأخص الرحم حيث يعمل على اتساعه و تهيئة بطانية الاستقبال البويضة عند نضوجها وقرب انطلاقها كما يعمل على نمو الثديين و أحداث الرغبة الجنسية لدى المرأة أثناء البلوغ فهو بصفة عامة مسؤول عن إظهار الصفات الأنثوية للمرأة أثناء البلوغ.. **Source spécifiée non valide..**

- **البروجيستيرون** : ثاني الهرمونات الأنثوية عند المرأة يفرزه الجسم الأصفر في المبيض كما تفرزه المشيمة بكميات كبيرة أثناء الحمل وظيفته تنبيه الرحم لتستعد بطانية الاستقبال البويضية و الإفراز الحليب الرحمي **uterinemilbe** لتغذية الجنين في مرحلة الأولى كما يعمل على تنشيط قناة فالوب لتأمين الطريق لمرور البويضية نحو

**Source spécifiée non valide..**الرحم

- مؤشر كتلة الجسم **BMI** وهو عبارة عن عملية حسابية نقوم بها من أجل معرفة درجة البدانة حيث أن **BMI=الوزن /قسمة مربع الطول**

الدراسات و البحوث المتشابهة

- دراسة عباسي مجدوب محمد عزوز سنة 2009 بعنوان "أحكام وسائل منع الحمل"



هدفت الدراسة الدراسة إلى:

- كلية حفظ النسل فهي سر وجود الإنسان و استمراره
- وضع رقابة شرعية على هذه الوسائل و خصوصا أننا في زمن أصبح الطب لا يحتكم و لا شريعته على هذه الوسائل
- معرفة حكم و سائل منع الحمل حصيلة بحكم العزل في الفقه عند معظم أهل الفتوى المعاصرين

الفرضيات :

- لوسائل منع الحمل آثار فقهية على أحكام فقهية أخرى
- الوسائل المانعة للحمل تختلف عن العزل في كيفية العمل و الآثار الناجمة عنها في اللحاق الحكم

استخدم الباحث المنهج الاستقرائي كونه أكثر المناهج ملائمة لحل مشكلة البحث،  
تمثلت أدوات البحث في المقارنة و التحليل -المقابلة-استمارات - البيانات

التوصيات : -ضرورة التعليم و التنقيف على أهمية التمارين الرياضية المنتظمة للنساء -التأكيد على إتباع حمية غذائية مناسبة و خاصة الأصحاب الوزن الزائد لتقليل الوزن و بالتالي تفادي بعض الأعراض الجانبية الحمل - ضرورة إجراء الفحوصات المخبرية بشكل منتظم - السعي لإجراء بحوث مشابهة و التي يتناول فيها تأثير التمارين الرياضية على النساء المتعاطيات لموانع الحمل

- دراسة د-الأء عبد الوهاب علي سنة 2008 بعنوان "أثر برنامج غذائي مقترح مع المشي بعض القياسات الانتروبومترية للبدينات بعمر 25-35 سنة"

هدفت الدراسة إلى :

- أعداد البرنامج الغذائي مع المشي على بعض القياسات الانتروبومترية للبدينات .
- التعرف على تأثير البرنامج الغذائي المقترح مع المشي على بعض القياسات الانتروبومترية للبدينات.

#### الفرضيات

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض

#### القياسات الانتروبومترية للبدينات

استخدمت الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وذلك لملائمته طبيعة المشكلة ،أجريه الدراسة على عينة قدرت ب 22 امرأة بدينة ، تمثلت أدوات البحث في مواقع وصفحات شبكة المعلومات و المراجع العربية و الأجنبية و المؤتمرات العلمية و المجالات المتخصصة للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث-الملاحظة و التجريب -المقابلات الشخصية لأفراد عينة البحث لتسجيل النتائج طوال مراحل تنفيذ البحث -جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة -الميزان الطبي. النتائج التي توصلت إليها الباحثة : -أدى البرنامج الغذائي المقترح إلى حدوث تغيرات بالقياسات الانتروبومترية لأفراد عينة البحث و التي تمثلت بقياس الوزن و محيطات الجسم ككل (العصد - الصدر -الورك-الفخذ) حيث انخفض الوزن بدلالة معنوية و انخفضت جميع محيطات الجسم قيد الدراسة أيضا .

التوصيات :- استخدام البرنامج الغذائي المقترح مع المشي كوسيلة هامة من وسائل إنقاص الوزن لفئات عمرية أخرى-زيادة التوعية من خلال وسائل الإعلام حول مشاكل و مخاطر الإصابة بالبدانة و كيفية الوقاية منها باعتبارها مرض العصر -إجراء المزيد من الدراسات و البحوث العلمية لجميع المراحل العمرية للحد من مشكلة البدانة في

مجتمعنا-إصدار مجالات دورية توضح أهمية ممارسة الرياضة و التغذية الصحية و دورها في الحفاظ على صحة الفرد و المجتمع

- دراسة انتصار رزاق محمد و عبد الزهرة كاظم سنة 2011 بعنوان "دراسة التغيرات الهرمونية في مصل النساء اللواتي يعانين من حالة تأخر الحمل بعد ترك حبوب منع الحمل الفموية في محافظة النجف"

هدفت الدراسة إلى معرفة الاضطرابات الناتجة عن استعمال حبوب منع الحمل الفموية في بعض المعايير الهرمونية في مصل النساء اللاتي توقفن عن استعمال تلك الحبوب و لمدة زمنية متباينة ،أجريت هذه الدراسة في مختبرات مستشفى الزهراء للولادة و الأطفال بمحافظة نجف الشرف للمدة من 2008/08/01 و لغاية 2009/02/01 ، تم فحص 101 عينة من دم النساء بعد إن قسمت على مجموعتين شملت أولاهما 83 حالة نساء من اللواتي كن قد أنجن سابقا ما لا يقل عن طفل واحد و قد تركن تناول حبوب منع الحمل و لمدة زمنية متباينة تراوحت بين 6 - 30 شهر، أما المجموعة الثانية فتمثل مجموعة السيطرة و قد شملت 18 حلة نساء اللواتي لم يستعملن وسيلة من وسائل منع الحمل ،وقد تم التأكد من خصوبتهن أيضا من خلال إجراء الفحوصات الهرمونية الخاصة بذلك ،و قد تراوحت أعمار النساء جميعا بين 24-38 سنة .

كشفت التحاليل الإحصائية لنتائج هذه الدراسة على وجود انخفاض معنوي

$p < 0.05$  في تركيز كل من الهرمون المحفز للجريب follicle stimulating

hormone و كذلك الهرمون الليوتيني luteinizing hormone و كان ذلك خلال الطور التجريبي لجميع الفئات العمرية و كان أعلاه في الفئة العمرية الثالثة 34-38 سنة

و في مدة الترك الرابعة 25-30 شهر و قد لوحظ وجود علاقة عكسية بين تركيز الهرمونات و العمر إذ يقل التركيز كلما زاد العمر لدى النساء في المجموعة الأولى ،كما أظهرت النتائج وجود ارتفاع معنوي  $p < 0.05$  في تركيز هرموني البروجيستيرون و الاستراديول في الطور الليويني لدى مجموعة النساء اللاتي تركن استعمال حبوب منع الحمل و للفئات العمرية كافة و كان أعلاه في الفئة العمرية الثالثة 34-38 سنة و قد كانت هذه الزيادة واضحة في جميع أزمنة ترك الحبوب و كان أعلاه في مدة الترك الأولى 6-12 شهر ،بينما أوضحت الدراسة عدم وجود فوارق معنوية  $p > 0.05$  في تركيز هرمون البرولاكتين في نفس مجموعة النساء و للفئات العمرية كافة و لجميع أزمنة ترك الحبوب

• **دراسة شذى حازم كوركيس سنة 2009 بعنوان "تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية"**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية- وجود فرق معنوي بين تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية فرضيتا البحث :-وجود فرق معنوي في تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية -وجود فرق معنوي بين تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

**مجالات البحث :**

- المجال المكاني: ساحة كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية .
- المجال ألزمني: الفترة من 15 / 11 / 2006 ولغاية 1 / 6 / 2007 .
- المجال البشري: طالبات كلية التربية للبنات-قسم التربية الرياضية-المرحلة الثانية/ جامعة الموصل ،اشتملت عينة البحث على ( 10 ) طالبات وهن المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية -

كلية التربية للبنات - جامعة الموصل . وقد تم اختيارهن بطريقة عمدية وممن كانت لديهن دورة شهرية منتظمة وتتراوح أعمارهن بين (20-22) سنة وفقا لشروط الدراسة.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملاءمته وطبيعة البحث ، كما حددت الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث : - جهاز قياس الطول الالكتروني كهربائي نوع Osaka - ميزان حساس لقياس الوزن نوع Osaka - ساعة توقيت الكترونية يدوية بدون تقيس الزمن إلى ( 1-100 ) ثا Rhythm - شريط قياس بطول 50 م - كرة طبية زنة 2 كغم - سبورة مدرجة - الساحة الرياضية لكلية التربية للبنات ، المعالجات الإحصائية : -الوسط الحسابي -الانجراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المرتبطة .

### الاستنتاجات :

- لم تظهر نتائج البحث أي تغير في أطوار الدورة الشهرية على القوة الانفجارية للرجلين في الطور الأول والثاني - لم تظهر نتائج البحث أي تغير في أطوار الدورة الشهرية الأول والثاني والثالث على القوة الانفجارية للذراعين و (ركض 30 م) السرعة الانتقالية - أظهرت نتائج الحث تغير الطور الثالث للدورة الشهرية على القوة الانفجارية للرجلين .

التوصيات :- ضرورة إجراء دراسة حول تأثير أطوار الدورة الشهرية على عناصر اللياقة البدنية الأخرى- ضرورة اطلاع المدرسين والمدربين على نتائج البحوث المتعلقة بهذا الموضوع للاستفادة منها - ضرورة زيادة وعي المرأة لممارسة النشاط الرياضي من خلال إمدادها بالمعلومات الخاصة بالتأثيرات الايجابية لممارسة النشاط الرياضي على أطوار الدورة الشهرية - خضوع جميع اللاعبات إلى فحوص طبية نسائية قبل ممارسة التدريب الرياضي .

### 7-1 التعليق على الدراسات:

لقد أخذت جميع الدراسات المشابهة المذكورة أعلاه على الأقل عنصرين مشتركين و هما الرياضة و التغذية دون أن ننسى البرنامج المسطر من قبل الباحثين فجميع هذه الدراسات تصب في قالب واحد و هو ما نحن بصدد دراسته كلاهما اعتمد على المنهج

التجريبي وقد اتفقت جميعها على اختيار العينة بالطريقة المقصودة ومن خلال نتائج الدراسات نستنتج أن الرياضة و التغذية يلعبان دورا أساسيا في التقليل من الأمراض وفي العلاج وفي الحفاظ على صحة وسلامة الفرد فالتغذية المفرطة و الحصول أي عدم ممارسة نشاط رياضي منتظم يؤديان إلى الإصابة بأمراض ومضاعفات لأمراض أخرى

## 7 - 2 نقد الدراسات:

نلاحظ أن جميع الدراسات السابقة أهملت الجانب النفسي فالعقل السليم في الجسم السليم فالسباحة معتدلة الشدة لها فوائد نفسية تعود على الممارسة و تزيده من ثقته بنفسه و تسمح له برفع التحديات غاية فقدان الوزن و التخفيض ممن نسبة السكر في الدم .  
خلاصة:

من خلال كل هذا تم خروجنا بخلاصة مختصرة تتمثل أهميتها في تبيان الغرض من إجراء هذا البحث أي وهو أثر النشاط البدني معتدل الشدة في إنقاص الوزن النساء المتعاطيات لحبوب منع الحمل والممارسات للأنشطة الترويحية، حيث نسعى جاهدين إلى تحسيس النساء بأهمية التغذية الصحية وبأهمية النشاط البدني كعاملين أساسيان في السيطرة على الوزن حتى لا تزيد مضاعفات البدانة حدة الصعوبة.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول

لقد خصص هذا الباب لدراسة النظرية وقد احتوى على فصلين ،حيث تطرقت الطالبة الباحثة في الفصل الأول إلى الجهاز التناسلي الأنثوي و حبوب منع الحمل .  
هاما الفصل الثاني فخصص للإلمام بالنشاط الرياضي و تأثير حبوب منع الحمل مع مراعاة وضع تمهيد و خاتمة خاصة بكل فصل .

## الفصل الأول

### الجهاز التناسلي الأنثوي و حبوب منع الحمل

تمهيد

- 1.2 - تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي.....18
- 1.1.1 المبيضان.....18
- 2.1.1 - قناة فالوب.....18
- 3.1.1 - الرحم.....18



|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| 19.....  | 4.1.1 - المهبل                                       |
| 19.....  | 5.1.1 - الفرج                                        |
| 19.....  | 1.5.1.1 - الشفرين الكبيرين                           |
| 19.....  | 2.5.1.1 - الشفرين الصغيرين                           |
| 19.....  | 3.5.1.1 - البظر                                      |
| 19.....  | 4.5.1.1 - الدهليز                                    |
| 20 ..... | 2.1 - مراحل تكون البويضة و الهرمونات المتحكمة في ذلك |
| 20.....  | 1.2.1 - مرحلة النمو و الانقسام                       |
| 20.....  | 2.2.1 - مرحلة الاباضة                                |
| 20.....  | 3.2.1 - مرحلة جريبات غراف                            |
| 21 ..... | 4.2.1 - مرحلة انفجار جريب غراف                       |
| 21.....  | 5.2.1 - مرحلة الجسم الأصفر                           |
| 22 ..... | 6.2.1 - مرحلة الحيض                                  |
| 22.....  | 3.1 - حبوب منع الحمل                                 |
| 23.....  | 1.3.1 - حبوب المركبة                                 |
| 23.....  | 2.3.1 - حبوب البروجستيرون                            |
| 24.....  | 3.3.1 - حبوب الاستروجين                              |

- خلاصة

**تمهيد :**

- تشكل وسائل منع الحمل مصدر قلق للعديد من النساء. وذلك لعدم الإحاطة بآلية عملها وفوائد كل وسيلة و مخاطرها، وبعد اختيار النوع الملائم من هذه الوسائل أولى الخطوات لتنظيم النسل، وتتصح النساء عادة باستشارة الطبيب المتخصص لاختبار الوسيلة الملائمة لمنع الحمل , ويعتمد ذلك علي عوامل عدة يحددها المتخصص

**1.1:تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي:**

يتركب الجهاز التناسلي عند الأنثى من:

**1.1.1-المبيضانovaires:** وهما عضوان لوزيان شكلا يتمركزان على جانبي الحوض عند المرأة يتوسطهما الرحم يحافظان على تمركزهما بواسطة الرباط المبيضي mesovarium يقوم المبيض بوظيفة إنتاج الأعراس الأنثوية (البويضات) oocytes بمعدل بويضة في الشهر و ذلك بالتناوب بين المبيضان كما يقوم المبيض بافراز الهرمونات الأنثوية و بالخص هرمون الاستروجين estrogen و هرمون البروجيستيرون progesterone (البار، سياسة ووسائل تحديد النسل في الماضي و الحاضر ، 1991، صفحة 92)

**2.1.1-قناة فالوب fallopian tube:** سميت كذلك نسبة الى مكتشفها العالم الايطالي فالوبيو fallopiou (1523-1562) وتسمى قناة الرحم وقناة المبيض oviduct وهي عبارة عن أنبوبة طويلة مجوفة يصل طولها 15 سم تمتد من الرحم إلى حدود المبيض يتم عبرها انتقال البويضات وهي مكان التقاء الحيوان المنوي بالبويضة وحدث الإخصاب في القسم الوحشي منها تحتوي قناة فالوب على غشاء مبطن به أهداب من الداخل تساعد على دفع البويضة إلى الرحم كما أن نهايتها من جهة المبيض أخطبوطية الشكل تسمى القمع أو النفير تعمل على تلقف البويضة عند تحررها من المبيض.

**3.1.1-الرحم uterus :** عضو عضلي اجاصي الشكل طوله عن المرأة في مرحلة البلوغ 7.5سم و عرضه 5سم جزءه العلوي أكثر اتساعا يسمى بطانة الرحم endometrium تتصل به قناة فالوب من الجانبين أما جزءه السفلي يكون أضيق يمتد على شكل عنق ليتصل بالمهبل و لذلك يسمى عنق الرحم cervix يتهياً الرحم مرة كل شهر لاستقبال البويضة فان حدث تلقيح كان الرحم موطن نمو الجنين طيلة تسعة أشهر و يتمركز الرحم في وسط حوض المرأة تشده أنسجة عضلية تجعل منه قرارا مكيئا فيحتمل الرحم موضعاً هندسيا هاما في الجسم المرأة كما يحميه تجويف عظمي من أقوى العظام عند المرأة و هي عظام الحوض مما يجعله قرار مكيئا بحق كما وصفه القرآن الكريم في آيات كثيرة من ذلك قوله تعالى "ثم جعلنه نطفة في قرار مكين" وقوله أيضا "ألم نخلقكم من ماء مهين\*فجعلنه

في قرار مكين" وسمي مكينا لأنه يفرز مادة لاصقة فادا وصلت البويضة الملقحة إليه  
التصقت بجداره(1)

4.1.1.1 المهبل (2) vagina : وهو عبارة عن أنبوبة عضلية طولها 7 سم تصل بين الرحم و  
الفرج وهو عضو الجماع عند المرأة يتميز بمرونة كبيرة مما يسمح بمرور الجنين عبره  
أثناء الولادة .(الجاعوني ت.، 1993، صفحة 183)

5.1.1.1 الفرج valva: وهو الجزء الخارجي من الأعضاء التناسلية للمرأة (3)  
ويظم الأعضاء الظاهرة المتمثلة في :

1.5.1.1- الشفرين الكبيرين ladia majora : وهما عبارة عن زوائد جلدية تحدد معالم  
الفرج مغطاة بالشعر عادة تقوم بدور الحماية.

2.5.1.1- الشفرين الصغيرين ladia minora : وهما عبارة عن زوائد جلدية صغيرة تقع  
داخل الشفرين الكبيرين , غنية بالأوعية الدموية تتضخم أثناء الاتصال الجنسي.

3.5.1.1-البظر clitoris: عضو انتصابي على شكل زائدة جلدية تقع في أعلى الفرج عند  
التقاء الشفرين الصغيرين , ميزته الانتصاب عند الهيجان الجنسي فهو يقابل القضيب عند  
الرجل.

4.5.1.1- الدهليز vestibile: وهو الحيز الواقع بين الشفرين الصغيرين يحده من الخلف  
المهبل , وينظم الدهليز صمام البول و فتحة المهبل و غشاء البكارة و غدتي بارتولين  
التي تعمل على إفراز سائل مرطب للفرج أثناء اللقاء الجنسي . ( martine, 2004 , p. 82)

2.1 : مراحل تكون البويضة و الهرمونات المتحكمة في ذلك :

إن تشكل البويضة في المبيض عند المرأة يمر بمرحلتين :

1.2.1 : مرحلة نمو و الانقسام : تبدأ مرحلة الانقسامات الطفلة لا تزال جنينا في بطن أمها  
و ذلك ابتداء من الشهر الثالث , وبولادة الطفلة يكون عدد البويضات الأولية عندها حوالي  
2 مليون تنتج عن الانقسام الخلايا الأم المولدة للبويضات, وتكون هذه البويضات الأولية

داخل تراكيب تدعى الجريبات الأولية primary follicles , وتحت تأثير الهرمون المحفز FSH تتطور هذه الجريبات إلى جريبات ثانوية secondary follicles يكون عددها في المبيض بنسبة 20% من المجموع البويض حيث يتلاشى و يضمحل معظمها , أما الجريبات التي تواصل نموها فإنها تتحول إلى جريبات ثلاثية tertiary follicles , حيث يزداد حجمها و تصبح محاطة بسائل جرابي و خلايا حبيبية granulosa , يكون عددها حوالي 40000 جريب بنسبة 0.17% من الجريبات الكلية , تبقى متمركزة داخل الطبقة العميقة من قشرة المبيض و بهذا تكون البويضة الأولية قد مرت بانقسامين منصفين لتصل إلى بويضة ثلاثية بها ن صبغي.

2.2.1 : مرحلة الاباضة : تبدأ ببلوغ المرأة سن البلوغ الجنسي حيث تظهر الجريبات الثالثة التي تمكنت من مواصلة نموها على سطح المبيض لتستعد للدخول في مرحلة جديدة اسمها الاباضة , وهي بدورها تتم على ثلاثة مراحل :

3.2.1-مرحلة جريبات غراف grafian follicles : وهي جريبات ناضجة متطورة عن الجريبات الثلاثية وهي آخر مرحلة تصلها الجريبات المتمكنة من إتمام تطورها و نموها . بحيث تصبح البويضة قابلة للانطلاق , ولا يصل إلى هذه المرحلة إلا النزر القليل , حيث يفرز المبيض من 330 إلى 420 بويضة تقريبا طيلة حياة المرأة الجنسية , تدوم مرحلة جريب غراف 14 يوما . وتحت تنشيط هرمون

FSH يقوم الجريب الناضج بإفراز هرمون الاستروجين ليقوم بتبنيه الرحم ليتهيأ لا استقبال البويضة المرتقب خروجها بعد أيام . (البار، الوجيز في علم الاجنة ، 1985، صفحة 82)

4.2.1-مرحلة انفجار جريب غراف ovulation : بعد 14 يوما من استعداد البويضة الناضجة

للانطلاق وتهيئة الوسط الملائم لاستقبالها تحت تأثير هرمون FSH يأتي دور الهرمون LH ليعطي صافرة انطلاق البويضة فينشق جريب غراف و تتحرر بويضة واحدة قابلة لللقاح في حجم حبة ملح تعد من أكبر الخلايا في جسم الإنسان , ثم يأتي دور قناة فالوب أيضا التي تملك اذراعا كأذرع الاخطبوط فتلتقف البويضة و ترسلها عبر تجويف قناة فالوب

لتسلك الطريق الأمن نحو الرحم , وتكون هذه المرحلة في منتصف الدورة قبل الطمث ب 14 يوما

5.2.1-مرحلة الجسم الأصفر corpus luteum : بعد انطلاق البويضة من جريب غراف يمتلئ الفراغ الذي تحدثه البويضة بالدم و تبدأ الخلايا الحبيبية granulosa المحيطة بالجريب بالتكاثر , و تحل محل الدم المتخثر , فيتحول الجري بالى بنية تركيبية صفراء اللون تدعى الجسم الأصفر , و تحت تأثير هرمون LH يبدأ عمله بإفراز هرمون البروجستيرون الذي يعمل على ترطيب قناة فالوب لتسهيل مرور البويضة , كما يؤثر على بنية جدار الرحم لتصبح أكثر استعدادا لاستقبال البويضة , ويقوم أيضا بإيقاف نزوح بويضات جديدة حتى يتبين مصير البويضة المنطلقة , لان مصير الجسم الأصفر يتوقف على مصيرها فان لم يحدث إخصاب يبدأ بالتلاشي بعد عشرة أيام من الاباضة , ويسمى الجسم الأصفر الطمئي , لأنه يتلاشى مع حدوث الطمث . أما إن كان هناك حمل فيكبر حجمه ليشغل ثلث المبيض خلال الشهر الثالث من الحمل , ثم يبدأ بالتراجع و الاضمحلال عندما يعوض إفراز البروجيستيرون بالمشيمة

#### 6.2.1-مرحلة الحيض menstruation

أ-الحيض في اللغة : من حاض يحيض حيضا وهو الجريان و السيلان فيقال حاض الوادي إذا فاض وخاصة السمرة إذا سال منها شبه الدم وهو الصمغ الأحمر .  
ب-الحيض في اصطلاح الفقهاء:اتفق الفقهاء على أن الحيض هو الدم الخارج من فرج المرأة طبيعة و جبلة و التي يمكنها الحمل عادة من غير ولادة ولا مرض في أوقات مخصوصة و إن اختلفوا في بعض أوصافه و مدته و ذلك بحسب ما ثبت عندهم من المعاينة و أقوال النساء .

ج-الحيض عند الأطباء: هي مرحلة التخلص من البويضة غير المخصبة و قذفها خارج الجسم وذلك بانقباض الرحم فتتفجر الأوعية الدموية و ينهار بناء غشاء بطانة الرحم فتخرج البويضة مع دم أسود يدعى الحيض ثم تتكرر هذه العملية دوريا كل شهر عند

المرأة بتدخل نفس الهرمونات ما لم يكن هناك إخصاب و لذلك سميت بالدورة الشهرية عند المرأة.(رفعت، 1994، صفحة 35)

### 3.1 حبوب منع الحمل :

لقد لوحظ شيوع استخدام حبوب منع الحمل بطرق خاطئة مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية عدة علي مستخدمتها كاحتمالية الحمل غير المتوقع أو حتى عدم انتظار الهرمونات و من ثم عدم انتظار الدورة الشهرية وينبع استخدام هذه الحبوب بشكل صحيح من فهم مبسط لمبدأ عملها وبوعي لأثارها الجانبية و مخاطر الاستهانة باستعمالها .  
وتنقسم هذه الأدوية إلى نوعين :

### 1.3.1 الحبوب المركبة : ( التي تتكون من مادتين )

وتحول هذه الحبوب علي نوعين من الهرمونات  
الأول : الاستروجين و يعمل هذا الهرمون الموجود في حبوب المانع علي رفع مستوى الاستروجين في الدم ومن ثم تثبيط إفراز هرمون "FSH" في الغدة النخامية و هو الهرمون المسؤول عن البويضات .بينما يوم هرمون " البروجسترون " يمنع إفراز هرمون " LH " الذي يكون مسؤولا عن عملية الاباضة , كما يعمل علي تغيير طبيعة بطانة الرحم ومنع إفراز البويضات المخصبة .(البوطي، 1976، صفحة 44)

### 2.3.1 حبوب البروجستيرون : وتحتوي علي هرمون البروجستيرون فقط وتعمل هذه

الحبوب على منع عملية الاباضة،وتغير إفرازات عنق الرحم وتؤثر كذلك علي بطانة الرحم وعلي دخول الحيوانات المنوية إلي رحم المرأة و علي انغراز البويضات المخصبة , وتتصح المرضعات عادة بهذا النوع من الهرمونات .

- ويتضح مما سبق ذكره , أن هذه الحبوب تحتوي علي أنواع من الهرمونات ومن الضروري الالتزام بعدة إرشادات خلال فترة استخدامها و منها :

أ. في حال البدء في استخدام حبوب منع الحمل الأول مرة , يجب الاستفسار من الطبيب عن موعد البدء بتناول العلاج بدقة , ونعني بذلك في أي يوم من أيام الدورة الشهرية يجب البدء بتناول هذه الحبوب .

ب. نظرا لأهمية تناول هذا النوع من الأدوية بشكل دقيق يجب تثبيت موعد تناول العلاج يوميا و ذلك لتجنب نسيان تناوله , وتتصح النساء عادة بربط موعد الحبة بنشاط ثابت يوميا , مثلا كتناولها عند وجبة العشاء , أو وضع مذكرة في مكان واضح .

ت. في حال نسيان تناول الجرعة ( للأدوية المركبة ) يجب تناولها في اقرب وقت ممكن , أما إذا قارب موعد الجرعة التالية , فلا يجدر بالمرأة أن تتناول حبتين في الوقت نفسه , بل عليها أن تقوم باستشارة الصيدلي فيها يتعلق بنسيان أكثر من جرعة .

ث. في حال نسيان تناول الجرعة ( حبوب البروجستيرون ) ينصح بتناولها حال تذكرها , وفي حال فات علي موعد تناول الحبة أكثر من 3 ساعات , فتناولها حال تذكرها وقومي باستخدام واق ميكانيكي خلال 48 ساعة اللاحقة

ج. الانتباه لتناول أي أدوية جديدة قد تتعارض مع فعالية حبوب منع الحمل وتقلل من فعاليتها. ومن الأمثلة الشائعة علي هذه الأدوية : المضادات الحيوية , مضادات الفيروسات , أدوية الصرع , مضادات لاكتئاب

ح. قومي بعمل الفحص الذاتي للثدي باستمرار .ومن هنا تعد حبوب منع الحمل من وسائل الفعالة لتنظيم النسل في حال استخدامها بعناية ودقة والتقيد بالنصائح والإرشادات الطبيعية (البدرابي، 1996، صفحة 30)

### 3.3.1 حبوب الاستروجين :

وتحتوي على هرمون الاستروجين فقط ويعمل على اتساع الحوض عند البلوغ ،ونمو الأعضاء التناسلية و بالأخص الرحم حيث يعمل على اتساعه و تهيئة البطانية لاستقبال البويضة عند نضوجها و قرب انطلاقها ، كما يعمل على نمو الثديين و إحداث الرغبة الجنسية لدى المرأة أثناء البلوغ ،فهو بصفة عامة مسؤول عن إظهار الصفات الأنثوية للمرأة أثناء البلوغ .

### خلاصة

لقد احتوى هذا الفصل على ثلاث جوانب الأول خصص للجهاز التناسلي الأنثوي والثاني خصص لمختلف مراحل تكون البويضة و الهرمونات المتحكمة في ذلك أما الثالث فتمحور حول حبوب منع الحمل .

## الفصل الثاني :



## تمهيد

- 1.2 أهمية النشاط الرياضي عند النساء..... 27
- 2.2 النشاط البدني معتدل الشدة..... 27
- 1.2.2 زمن النشاط وتكراره..... 27
- 2.2.2 شدة النشاط..... 28
- 3.2 حبوب منع الحمل و الوزن..... 28
- 1.3.2 حبوب منع الحمل لا تسبب زيادة في الوزن..... 30
- 2.3.2 حبوب منع الحمل تسبب زيادة في الوزن..... 30
- 3.3.2 التدخلات بين الأدوية..... 31
- 4.2 الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل..... 32
- 1.4.2 الآثار السلبية لحبوب منع الحمل..... 33
- 2.4.2 الآثار الايجابية لحبوب منع الحمل..... 34
- 3.4.2 حالات منع الحمل استعمال حبوب منع الحمل..... 34
- 4.4.2 تحذيرات خاصة لاستعمال حبوب منع الحمل..... 35
- 5.4.2 احتياطات استعمال حبوب منع الحمل..... 37
- 5.2 أقرص منع الحمل تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي..... 39
- خلاصة

## تمهيد :

لا شك أن لممارسة الأنشطة البدنية فوائد عديدة. فهي تعزز من صحة القلب، والعظام، والشرابين، وتقوي العضلات، بالإضافة إلى تحسين الصحة العقلية بشكل عام. ومن الجدير بالذكر أن جميع أشكال النشاط البدني لها تأثيرات إيجابية بما في ذلك المشي، وركوب الدراجات، والسباحة، وحتى صعود الدرج وغيرها من الأنشطة. فالنشاط البدني يساعد الجسم على حرق سعرات حرارية إضافية، ليس فقط أثناء ممارسة الأنشطة، وإنما على مدار اليوم.

## 1.2 أهمية النشاط الرياضي عند النساء :

- تمكن أهمية النشاط الرياضي عند النساء في المحافظة علي الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية و المحافظة عليها  
فهذا كلام كثيرا ما سمعناه ولكن المشكلة حينما لا نمارس النشاط الرياضي ماذا يمكن أن يحصل في زمن انتشرت فيه وسائل الراحة والرفاهية هذا ما يمكن أن نطلق عليه :  
أمراض عدم ممارسة النشاط الرياضي .

ومنها السكر والضغط و السرطان و الروماتيزم وهذا نتيجة زيادة الوزن و التحميل علي الركب و المفاصل السفلية من الجسم و غيره الكثير و الكثير , و المشكلة ليست عند الرجل فقط بل المصيبة تمكن عند النساء حيث أن اغلب النساء تجلس في البيت بدون ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي وبالتالي يزيد وزنهم بنسبة عالية فيصبحن كالقنبلة الموقوتة الموضوعة التي يمكن أن تتفجر في لحظة ومن هنا تبدأ المشكلة , فهناك الكثير من الأمراض التي تصاحب السمنة فمنها ما يتعلق بالكولسترول ( علي مستوي الدم ) ومنها ما يتعلق بالجهاز الهوري و منها ما يتعلق بالجهاز التناسلي للمرأة والكثير من الأمراض التي قد تسبب في بعض المشكلات الصحية ولو في المستقبل.(وهول، 1997، صفحة 79)

## 2.2 النشاط البدني معتدل الشدة

لاشك أن النشاط البدني عامل مهما في التحكم بالوزن وخفضه من خلال زيادة صرف الطاقة، فالنشاط البدني هو الأسلوب الوحيد لزيادة صرف الطاقة وفيه إمكانية لجعل وزن الجسم طبيعيا في الكثير من الحالات خاصة إذا استمر أداء هذا النشاط لسنوات عدة وهناك مبادئ أساسية مهمة متعلقة بالنشاط البدني المناسب لإنقاص الوزن ووفقا لتوصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي 2001م (ACSM, 2001) فإن هذه المبادئ تشمل على..

### 1.2.2 زمن النشاط وتكراره ( Duration and Frequency )

يجب أن لا يقل زمن النشاط عن 30 دقيقة يوميا وان يكون نشاطا بدنيا مستمرا ويكرر الأداء من ( 5 - 7 ) مرات في الأسبوع ولزيادة فقدان الوزن يجب زيادة الزمن تدريجيا ليصل إلى 40 دقيقة أو 60 دقيقة يوميا بحيث يتم صرف ما يعادل 2000 كيلو سعر حراري أسبوعيا

### 2.2.2 شدة النشاط ( Intensity )

يجب أن تكون الشدة خفيفة إلى المتوسطة ولكن يفضل أن تكون ما بين ( 55 - 75 ) من أقصى نبضات قلب ويتم تحديد ذلك بمعرفة أقصى نبضات قلب عن طريق المعادلة  $220 - \text{العمر}$  ثم ضرب الرقم الناتج بالشدة المطلوبة وهي 55% أو 75% فلشخص عمره 40 سنة مثلا يكون أقصى نبضات قلب لديه  $220 - 40 = 180$  نبضة / دقيقة ثم تحسب نبض الشدة 55%  $180 \times 0,55 = 99$  نبضة / دقيقة وشدة  $180 \times 0,75 = 135$  نبضة / دقيقة وهذا يعني أن النبض خلال النشاط البدني الممارس بشدة 55% يكون 99 نبضة / دقيقة ولشدة 75% يكون 135 نبضة / دقيقة ويمكن قياس النبض أثناء الأداء بوضع إصبعنا الشاهد والوسطى على جانبي تقاحة ادم بالعنق وعد نبضات القلب لمدة 10 ثوان ثم نضرب في 6 للحصول على نبضات القلب بالدقيقة.

يقصد بالنشاط البدني المعتدل الشدة، ذلك النشاط البدني الذي يمكن للشخص من أن يستمر في ممارسته لعشر دقائق أو نحو ذلك بدون الشعور بتعب شديد. وهو ما يوازي في الواقع 3-6 أضعاف ما يصرفه الفرد من طاقة في الراحة (أثناء الجلوس). ومن الأمثلة على الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة: المشي السريع، الهرولة للبعض (لغير المبتدئين)، السباحة، ركوب الدراجة، والعديد من الأنشطة

الرياضية الأخرى كممارسة التنس والكرة الطائرة وكرة الريشة، وما شابه ذلك. ويدخل ضمن الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة العديد من الأنشطة البدنية الحياتية، مثل كنس المنزل وتطهيره، وترتيب البيت، وغسيل السيارة، والقيام ببعض أعمال الزراعة المنزلية، وحمل الحاجيات أثناء التسوق، وصعود الدرج ببطء بدلاً من المصعد، وما شابه ذلك. والجدير بالذكر أن نشاطاً بدنياً معتدلاً لشخص ما، قد يكون مرتفع الشدة لآخر، تبعاً للحالة الصحية للشخص، ولياقته البدنية، وعمره، مما يجعل الشدة المعتدلة في حقيقة الأمر أمراً نسبياً، وتشير القاعدة العامة بأن النشاط البدني الذي يمنعك التعب من الاستمرار في مزاولته لمدة عشر دقائق على الأقل هو نشاط مرتفع الشدة بالنسبة إليك.

أكدت رئيس قسم برامج تعزيز الصحة بوزارة الصحة كوثر محمد العيد بأن ممارسة النشاط البدني تفيد صحة الإنسان خاصة الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة، حيث تؤكد العديد من توصيات المنظمات العلمية والصحية المعنية بصحة الإنسان ومنها منظمة الصحة العالمية إلى ارتباط النشاط البدني بالصحة العضوية والنفسية للفرد، بما في ذلك أهميته في خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والوقاية من داء السكري، ومكافحة السمنة، والوقاية من هشاشة العظام، بالإضافة إلى أهميته في خفض القلق والكآبة، والوقاية من سرطان القولون، إذ تؤكد البحوث العلمية على أن الحد الأدنى من النشاط البدني المرتبط بالصحة هو 150 دقيقة في الأسبوع.

وقالت العيد إن النشاط البدني المعتدل الشدة هو النشاط البدني الذي يمكن للشخص من أن يستمر في ممارسته لعشر دقائق أو نحو ذلك بدون الشعور بتعب شديد وهو ما يوازي في الواقع ثلاثة أضعاف ما يصرفه الفرد من طاقة في الراحة أثناء الجلوس، وذكرت أن من الأمثلة على الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة: المشي السريع، الهرولة للبعض لغير المبتدئين، السباحة، ركوب الدراجة، والعديد من الأنشطة الرياضية الأخرى، ويدخل ضمن الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة العديد من الأنشطة البدنية الحياتية، مثل كنس المنزل وتطهيره، وغسيل السيارة، والقيام ببعض أعمال الزراعة المنزلية، وما شابه ذلك من أنشطة بدنية، والجدير بالذكر أن نشاطاً بدنياً معتدلاً لشخص ما، قد يكون مرتفع الشدة لآخر، تبعاً للحالة الصحية للشخص، ولياقته البدنية، وعمره، مما يجعل الشدة المعتدلة في الحقيقة أمراً نسبياً يختلف من شخص إلى آخر.

### 3.2 - حبوب منع الحمل و الوزن :

#### 1.3.2- حبوب منع الحمل لا تسبب زيادة في الوزن :

اثبت دراسة من جامعة جوتنبرج بالسويد " أن حبوب منع الحمل لا تتسبب .(سعيد، 2013، صفحة ص20)

في زيادة الوزن علي عكس الاعتقاد السائد, اذا اعتمدت الباحثة " انجيلا لينا " علي دراسة طويلة الأجل أجريت علي 1749 سيدة ولدوا في 1962م و 1972م و 1982 م الآتي قمت بالإجابة علي عدد من لذا لأسئلة المختلفة حول وسيلة منع الحمل وعدد مرات الحمل ووزنهن وطولهن وعادة التدخين كل خمسة أعوام بدا من عمر 19 إلي 44 سنة . السيدات الآتي اعتمدن علي أقراص منع الحمل م تم تتبع حالتهم من سن المراهق وحتى سن 34 لم يزد وزنهم عن مثيلا تهن من السيدات الآتي لم يتناولن يوما هذه الأقراص حسب ما صرحت به لين القابلة المستحثة والباحثة بأكاديمية « sahlgrensh " وبحسب موقع " العربي " توضح الدراسة ان أقراص منع الحمل هي الأكثر استخداما بين السيدات حتى سن 29 عاما بعد ذلك يلجان لوسائل منع الحمل الاخرى خوفا من الإثارة الجانبية لهذه الأقراص .(الله، 2000، صفحة 100)

### 2.3.2. حبوب منع الحمل تسبب زيادة في الوزن .

- أكد الباحثون أن تعاطي حبوب منع الحمل عن طريق الفم . خاصة تلك التي تحتوي علي نسبة عالية من هرمون الاستروحين "50 مليجرام" متسبب في زيادة الوزن , وأظهرت الدارسات أن السيدات التي يستخدمن حبوب منع الحمل بنسبة عالية أكثر عرضة لزيادة الوزن مقارنة بغيرهن .

كشف الدراسات التي أجريت علي حبوب منع الحمل وركزت علي مستويات مختلفة من الاستروحين أن الأقراص التي تحتوي علي اقل من " 20 مليجرام" من الاستروحين تؤدي

إلى إنقاص الوزن ولكن تؤدي تلك التي تحتوي علي أكثر من "50 مليجرام" إلى احتباس السوائل وبالتالي زيادة الوزن (الرحمان، 1989، صفحة 101)

### 3.3.2 التدخلات بين الأدوية:

ويمكن لبعض الأدوية أن تتداخل مع الحبوب وتحد من فعاليتها , قد يعني هذا أن تحتاج المرأة إلي استخدام وسائل منع حمل إضافية وهذا ما يعرف ب التدخلات بين الأدوية عندما تتناول المرأة اثنين أو أكثر من الأدوية في نفس الوقت قد يتغير تأثير أخذ هذه الأدوية بسبب الدواء الآخر , هذا ما يعرف باسم التدخلات .

يمكن لبعض الأدوية أن تتداخل مع وسائل منع الحمل الهرمونية . (الجاعوني، 2014، صفحة 81)

فقد يتغير الدواء من الكمية التي يمتصها الجسم من حبوب منع الحمل وقد يعني ذلك ان مانع الحمل لم يعد فعالا .

تشمل الأدوية التي يمكنها أن تتداخل مع الحبوب المائعة للحمل

- بعض أنواع المضادات الحيوية , المسماة ريفا ميسين وريفابوتين .
- بعض العلاجات العشبية مثل نبتة ساينت جون .
- بعض الأدوية المضادة للصرع (AEDS) المستخدمة لعلاج الصرع .

مثل : كاربا ماز بين

بعض مصا ندات الفيروسات القهريية ( ARVS ) المستخدمة لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

مثل , ريتونافير .

- تحتاج معظم وسائل منع الحمل وصفة طبية لإعطائها . يمكن لخبر الرعاية الصحية الذي يصف للمرأة موانع الحمل تقدم المستورة فيما اذا كانت الطريقة المختارة لصنع الحمل ستتأثر بالأدوية الأخيرة وطبيعة تلك الأدوية .

لن تؤثر الحبوب علي صحة المرأة أو صحة طفلها اذا أصبحت حاملا أثناء تناولها لحبوب منع الحمل ولكن يجب إخبار الطبيب واستشارته .(اسماعيل، 2004، صفحة 130)

#### 4.2- الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل :

- كشف دراسة طبيعة حديثة إن النساء اللواتي يتناول بعض الأنواع الجديدة من حبوب منع الحمل عرضة بشكل اكبر لخطر الإصابة بالجلطة الدموية التي قد تكون قاتلة بالمقارنة مع اللواتي يستخدمن الانوع القديمة من تلك الحبوب, و يقول الخبراء انه يجب علي النسوة اللواتي يستخدمن مايوصف بالجيل الثالث من الحبوب منع الحمل التي تم تطويرها في ثمانينات القرن الماضي إن يستبدلن بها نوعا آخر , وذلك في أعقاب نتائج الدراسة الطبية الحديثة التي جرت علي ملايين النساء في الدانمرك . وأشارت صحيفة ذي دايلي تلغراف البريطانية إلي دراسات قديمة جرت علي ثلاثة ملابس امرأة وتكشف عن أن جميع أنواع حبوب منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم تزيد خطر حدوث تخطط الدم في أوردة الساق العميقة , وهوما يعرف باسم الجلطات الدموية الوريدية وان هذه الجلطات يمكن إن تكون قاتلة في انتقالها إلي الرئتين وإما في الدراسة الآخرة . فقد قام الخبراء في جامعة كوينها عن" بعض قاعدة بيانات وسجلات منع الحمل وحالات الجلطة في فترة مابين : 2001 و 2009 م لملايين النساء بأعمار تتراوح من "15" و "50" عاما ووجد إن 4246 امرأة منهن عانين من جلطة وريدية الأول مرة خلال تلك الفترة .(الحמיד، 2011، صفحة 130)

وكشف الدراسة الجديدة عن إن خطر الجلطة الوريدية تضاعف ثلاث مرات عند النساء اللواتي تناولن حبوب منع الحمل التي تحتوي علي مادتي " ليفونور غسترل " و " سيكسفولد "

وعلي صعيد متصل كشف دراسة منفصلة نشرتها " المجلة البريطانية للسرطان " عن أي تناول حبوب منع الحمل لعشر سنوات من شأنه تقليل نسبة إصابة النساء سرطان المبيض

بحوالي 45% وإما النساء اللواتي سبق لهن الإنجاب , فيكد أقل عرضة للإصابة بالداء الذي يقضي علي أربعة آلاف امرأة كل عام

#### 1.4.2 الآثار السلبية لحبوب منع الحمل :

- تناول حبوب منع الحمل يؤدي إلي الإصابة بعدد من الأعراض مثل

- الغثيان
- زيادة في الوزن
- انتفاخ في الصدر
- نزول قطرات من الدم أو الكتل بين موعد كل دورة وأخرى
- الدورة تكون اخف من حيث النزيف
- تقلبات في مزاج العصبية
- ألم في البطن أو العدة .
- ألم في منطقة الصدر
- صداع شديد .
- مشاكل في النظر .بالذات عند الوضوح في الرؤية
- أمراض في قلب أو الكبد .
- سرطان في الرحم أو الثدي .
- عدم السيطرة علي ارتفاع ضغط الدم
- وجود شقيقة

#### 2.4.2 الآثار الايجابية لحبوب منع الحمل :



- تقلل نسبة الإصابة بسرطان المبيض وليس العكس , اذا يستعملها أطباء الأورام للوقاية من الأورام الحميدة أو لعلاج الحالات السرطانية في مراحلها الأولى .
- يقلل من الإصابة بفقد الدم .
- يضبط موعد الدورة الشهرية وكمية النزف وكذلك حدة تشنجات الرحم
- لآتسبب زيادة الوزن وإنما يرتبط ذلك بالعادات العدائية والصحية والتقدم في العمر
- هي الوسيلة الأكثر أماناً في لاستخدام في بداية الزواج عن الوسائل الأخرى(البار، سياسة ووسائل تحديد النسل في الماضي والحاضر ، 1991، صفحة 99)

### 3.4.2 حالات منع استعمال حبوب الحمل

- حبوب منع الحمل دواء مانع للحمل الهرموني
- حبوب منع الحمل دواء يمنع الإباضة،يوصى باستعماله بهدف تجنب الحمل.
- لا يجوز استعمال حبوب منع الحمل في الحالات التالية:
- الحساسية المعروفة تجاه أحد مكونات هذا الدواء(راجع التركيب).
  - أمراض القلب والأوعية الدموية، وبنوع خاص احتشاء عضلة القلب ،حادث وعائي دماغي،التهاب الوريد،سداد رئوي،ارتفاع الضغط الشرياني،أمراض الشرايين الإكليلية،وأوعية العينين،والصمامات القلبية.و بعض اضطرابات القلب
  - اضطرابات التخثر الدموي
  - صداع نصفي مع علامات عصبية محددة الموضع.
  - التهاب البنكرياس أو سابقة التهاب البنكرياس.
  - سكري مع مضاعفات
  - أورام خبيثة في الثدي معروفة أو مشتبه بها.
  - أمراض الكبد الحادة أو الحديثة حتى عودة الوظيفة الكبدية إلى حالتها الطبيعية.
  - نزيف المهبل من منشأ غير محدد.

-ورم في بطانة الرحم أو أي ورم سواه من منشأ أستر وجيني معروف أو مشتبه به.  
في حال الشك لابد من استشارة الطبيب أو الصيدلي.(ياسين، 1997، صفحة 109)

#### 4.4.2 تحذيرات خاصة لاستعمال حبوب منع الحمل

يزداد خطر التعرض لحوادث إنصمامية خثارية شريانية(بنوع خاص احتشاء عضلة القلب،عارض وعائي دماغي)مع التقدم في السن (خاصة بعد سن الخامسة والثلاثين)وتعاطي التبغ ينصح إطلاقاً بإيقاف التبغ  
يوصى باستخدام طريقة أخرى لمنع الحمل إذا كان لديك أحد هذين العاملين المعرضين للخطر.

استعمال أي مانع للحمل إستروبروجستاني يعرض لخطر انصمامي خثاري وريدي يظهر بنوع خاص بشكل التهاب وريدي(تكون خثرة في الوريد) من شأنه أن يتطور باتجاه سداد رئوي(نزوح خثرة إلى الرئتين)لكن هذه التأثيرات الحادة غير المرغوبة تبقى نادرة تحصل في أغلب الحالات في السنة الأولى لاستعمال موانع الحمل الإستروبروجستانية

قد تسهل بعض العوامل حصول التهاب وريدي أو سداد رئوي خاصة:  
-في حال وجوب الخضوع لعملية جراحية،ينبغي إيقاف الدواء الإستروبروجستاني قبل شهر من موعد العملية حتى العودة إلى القدرة الكاملة على التنقل  
-في حالة تثبيت الجسم لمدة طويلة ،يجب كذلك إيقاف العلاج.  
-في فترة ما بعد الوضع أو إيقاف الحمل في الشهر الرابع إلى السادس، ينصح باستخدام طريقة أخرى لمنع الحمل.

- في حال وجود إنصمامية خثارية وريدية (التهاب وريدي،سداد رئوي)في العائلة يجب إشعار الطبيب

- في حال السمنة

- في حال التقدم في السن

- الصداع الحاد الغير المعتاد أو اضطرابات البصر أو ارتفاع الضغط الشرياني أو الألم في بطة الساق أو الصعوبة في التنفس قد توحى بخطر حصول مضاعفات وتقرض إيقاف العلاج واستشارة الطبيب فوراً (hachette, 1994, p. 56)

يجب الأخذ في الحسبان لاحتواء الدواء على لكتوز، في حال الغلكتو سيمية أو متلازمة سوء امتصاص الغلوكوز والغلكتوز أو نقص اللكتاز (أمراض أيضية نادرة). ويجب الأخذ في الحسبان لاحتواء الدواء على سكاروز، في حال عدم تحمل الفروكتوز أو متلازمة سوء امتصاص الغلوكوز والغلكتوز أو نقص السكراز-إيزومالتاز (أمراض أيضية نادرة).

في حال الشك لابد من استشارة الطبيب أو الصيدلي.

#### 5.4.2 احتياطات استعمال حبوب منع الحمل :

-من الضروري إجراء فحص طبي قبل وأثناء العلاج، مع بحث عن السوابق العائلية و الشخصية.

-يجب إشعار الطبيب إذا كنت تعانين من:

-بعض الإصابات الأيضية (السكري، فرط شحميات الدم).  
\* السمنة

\* أورام غير خبيثة في الثدي وحتل رحمي

\* فرط البرولكتينية

في حال وجود صرع، صداع نصفي، تصلب الأذن، ربو، دالية، أمراض وعائية شريانية في العائلة، حلاً حملي، حصاة صفراوية، ذنب حملي منتشر، خلل الوظيفة الكبدية أو القلبية أو الكلوية، انهيار عصبي، زفن، متلازمة انحلال الدم و اليورمية، يجب إشعار الطبيب. (malinas, 1986-2000, p. 50)

-قد يحصل نزيف بين العادات الشهرية ، خاصة في الأشهر الأولى من الاستعمال،يتوقف عموما من تلقاء نفسه ولا داعي لإيقاف العلاج .إذا استمر هذا النزيف أو إذا حصل لأول مرة بعد استعمال مطول،عليك استشارة الطبيب.

-في حال ظهور بقع داكنة أثناء الحمل (قناع الحمل)، يوصى بتجنب التعرض للشمس خلال فترة العلاج.

الأدوية المانعة للحمل الإستروبروجستاتية لا تقي من الإصابات بفيروس السيدا(sida) ولا من الأمراض المتنقلة عن طريق العلاقات الجنسية.

في حال الشك لا تترددي في استشارة الطبيب أو الصيدلي.

التفاعلات بين الأدوية والتفاعلات الأخرى:

لتفادي التفاعلات المحتملة بين عدة أدوية، يجب دائما إعلام الطبيب أو الصيدلي بكل علاج آخر قيد الإجراء، وبنوع خاص بالأدوية التالية

:لاموتريجين،فينوباربیتال،فينيتوين،بريميدون،كاربامازيبين،توبيرامات،ريفابوتين، ريفامبيسين،غريسيوفولفين،ريتونافير،مودافينيل،فلوناريزين،تولياندوميسين،ميلبرتوي(أوفاريقون).

ذلك أن هذه الأدوية قد تخفض فعالية حبة منع الحمل،قد يكون آنذاك من الضروري استخدام طريقة أخرى لمنع الحمل.

الحمل و الإرضاع:

### الحمل

في حال الحمل ،لا داعي لوصف هذا الدواء لك.

إذا اكتشفت أنك حامل أثناء فترة العلاج بحبة منع الحمل،ليس من الضروري إيقاف الحمل. في هذه الحالة عليك إيقاف العلاج وإشعار واستشارة الطبيب و التقيد بتوصياته(rubin, 1993, p. 82)

## الإرضاع

في حال الإرضاع ينصح بعدم استعمال هذا الدواء.  
عليك إشعار الطبيب في حال الرغبة في الحمل أو الإرضاع.  
بصورة عامة ينبغي دائما خلال فترة الحمل أو الإرضاع استشارة الطبيب قبل استعمال أي دواء.

قائمة السواغات التي يجب معرفتها لاستعمال الدواء دون خطر لدى بعض المرضى  
لكتوز،سكاروز.

### 2.5 أقراص منع الحمل تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن النساء اللاتي استخدمن مؤخرا أقراص منع الحمل ، التي تحتوي على هرمون الاستروجين بجرعات عالية ، زاد الإصابة بسرطان الثدي ، على عكس النساء التي تناولن حلول منع الحمل ، لا تحتوي على هذا الهرمون و أوضح الباحثون بمركز أبحاث السرطان في واشنطن ،في دراستهم التي نشرها تفصيلها اليوم الجمعة، في دورية "أبحاث السرطان" الصادرة عن الجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان، أن خطر إصابة النساء بسرطان الثدي نتيجة تناول حبوب منع الحمل ، يعتمد على نوعية الحبوب و الجرعة التي يتم تناولها و للوصول إلى نتائج الدراسة ، قامت الدكتورة "اليزابيث بياير" وزملاؤها في شعبة علوم الصحة العامة بمركز أبحاث السرطان ، بدراسة حالة 21952 من النساء التي استخدمن حبوب منع الحمل عن طريق الفم، وكان بينهن 1102 امرأة مصابة بسرطان الثدي ، في الفترة من 1990حتى 2009

ووجد الباحثون أن النساء التي استخدمن حبوب منع الحمل عن طريق الفم في السنة الأخيرة ، ارتفع لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50 في المائة ، مقارنة مع من لم يسبق لهن تناول الحبوب أو تناولها منذ فترة طويلة.

الباحثون أضافوا أن حبوب منع الحمل التي تحتوي على جرعة عالية من هرمون الاستروجين ،زادت خطر الإصابة بسرطان الثدي لديهن إلى الضعفين ، مقارنة مع الحبوب

التي تحتوي على جرعة معتدلة من الاستروجين‘ التي زادت خطر الإصابة إلى الضعف ‘ فيما بلغت خطورة الحبوب التي تحتوي على تركيبة ثلاثية من هرمون البروجسترون ثلاث بينهم

و قالت الدكتورة اليزابيث بياير: "نتائج الدراسة تحتاج إلى تأكيد و ينبغي تفسيرها بحذر ‘ لان هناك العديد من الفوائد الصحية لحبوب منع الحمل يجب أخذها بعين الاعتبار ‘ كما أن هناك دراسات سابقة أشارت إلى "أن المخاطر المرتبطة باستخدام حبوب منع الحمل و سائل تنخفض بعد إيقاف استخدامها و تعمل حبوب منع الحمل على إيقاف عملية التبويض عند السيدات ‘ عن طريق تناول هرموني الاستروجين و البروجيستيرون بكميات و جرع بسيطة ‘ تساعد على تثبيط هرمونات الغدة النخامية ‘ و بذلك يتم إيقاف عملية نمو البويضات و لا يحدث الحمل. و تنقسم تلك الحبوب إلى نوعين ‘ الأول أقراص منع الحمل المركبة‘ التي تعتمد على نوعين من الهرمونات هما هرموني الاستروجين و البروجستيرون‘ و الثاني أقراص منع الحمل الأحادية الهرمون ‘ و تعتمد على هرمون البروجستيرون فقط‘ و بذلك تكون الأعراض الجانبية لتلك الأقراص أقل من الأعراض الجانبية المصاحبة الأقراص منع الحمل المركبة ‘ حيث إنها لا تحتوي على الاستروجين.

تعطى حبوب منع الحمل لجميع السيدات، ولا ينصح بها للسيدات المدخنات فوق عمر 35 سنة. إذا كانت المرأة غير مدخنة فيمكنها أن تطلب من طبيبها أن يصف لها حبوب منع الحمل. و أن تستخدمها حتى سن اليأس. أي توقف الدورة. كما يجب أخذها ووصفها من قبل الطبيب و ليس من أي شخص آخر وذلك بعد دراسة حالة المرأة و استنتاج الوسيلة الأفضل لمنع الحمل . (ياسين، 1997، صفحة 95)

### خلاصة

لقد تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل إلى أهمية النشاط الرياضي بصفة عامة عند النساء وبعدها تم التطرق إلى الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل مع موانع الاستعمال.



# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

### مدخل الباب الثاني

لقد احتوى هذا الباب على فصلين اثنين حيث تطرقت الطالبة الباحثة في الفصل الأول إلى عرض مفصل لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية مستعرضة كل الخطوات الميدانية التي سار على خطاها بالتفصيل بداية من التجربة الاستطلاعية فالأساسية ،بينما تضمن الفصل الثاني عرض وتحليل و مناقشة النتائج وانصب تركيز الطالبة الباحثة فيه على عرض مفصل لكل النتائج متحصل عليها ميدانيا سواء عن طريق الجداول او الأشكال البيانية مع طرح مجموعة من الاستنتاجات ثم مناقشة الفرضيات ثم تم وضع خلاصة عامة ،مبرزة في الأخير مجموعة من الاقتراحات ،ثم قائمة المصادر والمراجع فالملاحق. و في النهاية ملخص البحث بالفرنسية و الانجليزية



## الفصل الأول

### منهجية البحث والإجراءات الميدانية

#### تمهيد

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 44 | 1 - 1 منهج البحث.....                  |
| 44 | 2 - 1 مجتمع و عينة البحث.....          |
| 44 | 3 - 1 متغيرات البحث.....               |
| 45 | 4 - 1 مجالات البحث.....                |
| 45 | 5 - 1 أدوات البحث.....                 |
| 46 | 6 - 1 الأسس العلمية الأدوات البحث..... |
| 47 | 7 - 1 الدراسات الإحصائية.....          |

### تمهيد

تكمن أهمية هذا الفصل من الجانب التطبيقي لهذه الدراسة أساسيا بحيث يتم من خلاله التعرف على منهج الدراسة وكذا مجالات البحث فيها بالإضافة الى التطرق للأدوات المستخدمة في جمع البيانات وجدولتها ومناقشتها معتمدين في ذلك على الوسائل الإحصائية الملائمة والدارسات المشابهة في تفسير النتائج.

#### 1 1 - منهج البحث:

اختيار المنهج السليم والصحيح في مجالات البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها حيث ترى الباحثة ان الطريقة التي يجب اتباعها في دراسة مشكلة البحث لاكتشاف الحقيقة هي استخدام المنهج التجريبي لان هذا المنهج يمكننا من معالجة المشكلة المطروحة والوصول الى نتائج نناقش بها صحة الفرضيات المطروحة (دنيبات، 1987، ص 89).

#### 1 2 - مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث في بعض النساء اللواتي يتعاطين حبوب منع الحمل كمجتمع أصلي للدراسة الأساسية من ولاية مستغانم.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة اشتملت لنساء متطوعات عانساتوبلغ عددهن 16 لا يتناولن حبوب منع الحمل، و متزوجات بلغ عددهن 16 يتعاطين حبوب منع الحمل بشكل دائم و من نفس النوع حتى نتمكن من حساب الأسس العلمية لاختبارات قيد الدراسة.

### 3 1 - متغيرات البحث

- المتغير المستقل: الممارسة الرياضية
- المتغير التابع: الآثار الجانبية لحبوب مانعة الحمل ( الوزن، مؤشر كتلة الجسم

BMI ، هرمون البروجسترون Progesterone

- المتغيرات المشوشة المضبوطة:

- العينة قصد الدراسة تتناولن نفس نوع حبوب منع الحمل
  - يمارسن نفس نوع النشاط الرياضي ضمن نفس الجمعية الرياضية
  - تم حساب التجانس بحساب Levene's Test و التكافؤ Shapiro-Wilk لأفراد العينة
- جدول رقم (01) يبين التكافؤ و التجانس لأفراد 8 عينة البحث:

| Shapiro-Wilk  |       | Levene's Test |       | طبيعة الاختبارات و التحاليل       |
|---------------|-------|---------------|-------|-----------------------------------|
| مستوى الدلالة | قيمة  | مستوى الدلالة | قيمة  |                                   |
| 0.254         | 0.931 | 0.564         | 0.341 | الوزن                             |
| 0.160         | 0.919 | 0.700         | 0.152 | مؤشر كتلة الجسم BMI               |
| 0.167         | 0.920 | 0.927         | 0.09  | الكولسترول Cholestérol            |
| 0.058         | 0.891 | 0.883         | 0.022 | سكر الدم Glycémie                 |
| 0.279         | 0.934 | 0.788         | 0.074 | هرمون البروجسترون<br>Progesterone |

من خلال جدول رقم ( 01 ) أعلاه و الذي يوضح نتائج تجانس و تكافؤ عينة البحث ضمن المتغيرات قصد الدراسة إستنادا على اختبار levene's و الذي يوضح أن مستوى الدلالة هو أكبر من 0.05 ، كما يتبين أن عينة البحث تتميز بإعتدالية التوزيع الطبيعي حيث إن قيمة Shapiro-Wilk مستو بالدلالة هو أكبر من 0.05 مما يدل على اعتدالية توزيع الطبيعي للعينة.

#### 4 1 - مجالات البحث

- **المجال البشري:** تمت التجربة الأساسية على 16 امرأة متتاويات لحبوب منع الحمل و ممارسات للسباحة معتدلات الشدة

- **المجال المكاني:** لقد تم إجراء القياسات الانتروبومترية بمسبح المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم والاختبارات المخبرية بمخبر التحاليل الطبية **للدكتور بوعجاج** حي زهانة العقيد لطفي بمستغانم.

- **المجال الزمني:** تم إجراء التجربة في الفترة الزمنية من (01 فيفري 2016 الى غاية 27أفريل 2016) حيث كان الاختبار القبلي نتايج 01 فيفري 2016 و الاختبار البعدي بتاريخ 27أفريل 2016

#### 5 1 - أدوات البحث

إن البحث خاصتنا تم باستعانة الطالبة لبعض الأدوات التي من خلالها تم جمع المعلومات وتحليلها قصد اعداد البرنامج والاختبارات المستعملة فيه، وسنذكر الأدوات المستعملة في البحث والتي هي كالتالي:

- **المصادر والمراجع:** الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة الانترنت، معرض الكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية.

- المقابلات الشخصية
- ميزان طبي الكتروني
- جهاز ريستامتر لقياس الطول
- تحاليل الدم

#### 1 6 - الأسس العلمية لأدوات البحث

- جدول رقم (02) يبين نتائج فرق المتوسطات الحسابية والارتباط بين المتغيرات قصد الدراسة لعينة البحث (العانسات مقابل المتزوجات):

| معامل الصدق | معامل الثبات | دلالة | ت    | ح/ح  | ح/م   | المعالجات الإحصائية للاختبارات و التحاليل |                        |
|-------------|--------------|-------|------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|
| 0,97        | 0.941        | 0,10  | ,62  | .113 | .3126 | متزوجات                                   | السن                   |
|             |              |       |      | 2.8  | 27    | عانسات                                    |                        |
| 0,97        | 0.953        | 70,0  | 801, | .110 | .581  | متزوجات                                   | الطول                  |
|             |              |       |      | 0,8  | 1.97  | عانسات                                    |                        |
| 0,97        | 0.945        | 0,00  | 98,2 | 7,87 | 77,88 | متزوجات                                   | الوزن                  |
|             |              |       |      | 6,91 | 73,21 | عانسات                                    |                        |
| 0,97        | 0.941        | 0,00  | 2.22 | 5,35 | 30,95 | متزوجات                                   | مؤشر كتلة الجسم BMI    |
|             |              |       |      | 5,99 | ,6942 | عانسات                                    |                        |
| 0,97        | 0.953        | 0,00  | 2,67 | ,16  | 1,25  | متزوجات                                   | الكولسترول Cholestérol |
|             |              |       |      | ,16  | ,192  | عانسات                                    |                        |

|      |       |      |      |     |      |         |                                   |
|------|-------|------|------|-----|------|---------|-----------------------------------|
| 0,84 | 0.717 | 0,00 | 2.77 | 7,1 | 1,27 | متزوجات | سكرالدم<br>Glycémie               |
|      |       |      |      | ,14 | 1,14 | عانسات  |                                   |
| 0,98 | 0.973 | 0,00 | 1,2  | ,02 | 1,68 | متزوجات | هرمون البروجسترون<br>Progestérone |
|      |       |      |      | 3,0 | 541, | عانسات  |                                   |

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.592 عند (0.05) = 0.441

من خلال الجدول رقم ( 02) أعلاه والذي يوضح نتائج فرق المتوسطات الحسابية والارتباط بين المتغيرات قص الدراسة لعينة البحث (العانسات مقابل المتزوجات) حيث حساب ت للعينات المستقلة يوضح ان الاختبارات قصد الدراسة تميز بين العوانس وأخذت حبوب مانعة الحمل عكس الطول والسن، اما نتائج الارتباط فهي دالة معنويا مما يؤكد لنا صدق وثبات وموضوعية الاختبارات قيد الدراسة.

#### 1-7- الدراسات الإحصائية:

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كذا واستعملت الأدوات الإحصائية (برنامج التحليل الإحصائي SPSS) لاستخراج النتائج التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- النسبة المئوية
- اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت
- معدل التطور (نسبة الانخفاض)

الخلاصة :

لقد تضمن الفصل الثاني لهذا البحث منهجية البحث و اجراءاته الميدانية وارتكزنا على ذلك في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بدراسة استطلاعية حول المشكلة بالإضافة الى ضبط متغيرات البحث و تحديد الوسائل الاحصائية و الوسائل المساعدة بهدف الوصول الى كشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الاساسية التي انتهجنا فيها المنهج التجريبي مستخدمين في ذلك جملة من الادوات و الوسائل لجمع البيانات و معالجتها احصائيا و تطرقنا بعدها لاهم الصعوبات التي تعرض لها الباحثة اثناء الدراسة.

## الفصل الثاني عرض و تحليل ومناقشة النتائج

### تمهيد

- 2 – 1 عرض و تحليل نتائج توصيف عينة البحث
- 2 – 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لاختبارات التحاليل الطبية
- 2 – 3 الاستنتاجات
- 2 – 4 مناقشة الفرضيات
- 2 – 5 الاقتراحات و التوصيات
- 2 – 6 الخلاصة العامة

- قائمة المصادر و المراجع
- الملاحق
- ملخص البحث باللغة الفرنسية + الانجليزية

## تمهيد

إن مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية في هذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على الصحة الفروض المصاغة أو نفيها ، و على هذا الأساس فقد تناول الطالب الباحث في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية لأجل عرضها في الجدول تم تحليلها و مناقشتها و كذلك الاعتماد على التمثيل البياني للتوضيح أكثر و هذا بغرض استخلاص أهم الاستنتاجات .

- عرض وتحليل النتائج:

### 2-1- عرض وتحليل نتائج توصيف عينة البحث:

جدول رقم 03 يوضح نتائج القياس لتوصيف عينة البحث

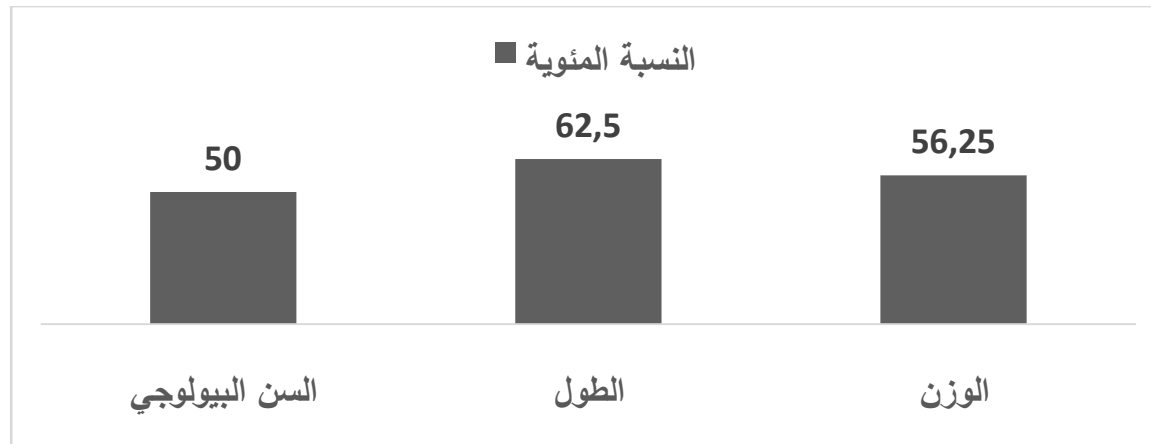
| عدد العينة | المتوسط الحسابي   | السن البيولوجي | الطول | الوزن  |
|------------|-------------------|----------------|-------|--------|
| 16         | الانحراف المعياري | 3.11           | 0.11  | 7.87   |
|            | الوسيط            | 26.5           | 1.61  | 80     |
|            | النسبة المئوية    | 50%            | 62.5% | 56.25% |
|            |                   |                |       |        |

من خلال الجدول رقم 03 أعلاه و الذي يوضح نتائج قياس توصيف عينة البحث من حيث السن البيولوجي و الذي حدد متوسطه الحسابي و انحرافه المعياري بـ  $26.31 \pm$  و 7.78 لتحديد قيمة الوسيط بـ 26.5 و التي استنادا عليها مثلت نسبة التقييم بـ 50% ، كذا الطول و الذي حدد متوسطه الحسابي و انحرافه المعياري بـ  $1.58 \pm 0.11$  لتحديد قيمة الوسيط بـ 1.61 و التي استنادا عليها مثلت نسبة التقييم بـ 62.5% ، إضافة الى الوزن



الذي حدد متوسطه الحسابي و انحرافه المعياري بـ  $77.88 \pm 7.87$  لتحدد قيمة الوسيط بـ 80 و التي استنادا عليها مثلت نسبة التقييم بـ 56.25 %، و الرسم البياني الموالي يبين فارق نسب التقييم لتوصيف عينة البحث.

رسم بياني رقم 01 يبين نسب التقييم لتوصيف لعينة البحث



2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات التحاليل الطبية:

• اختبار قياس الوزن(كغ)

جدول رقم 04 يوضح نتائج اختبار القياس للوزن في القياس القبلي بعدي لعينة البحث

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نسبة الانخفاض | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-----------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 77.88           | 7.87              | %0.063        | 7.09            | دال               |
| 73.21           | 6.92              |               |                 |                   |
| القياس القبلي   |                   |               |                 |                   |
| القياس البعدي   |                   |               |                 |                   |

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت ستيودنت الجدولية 2.13)

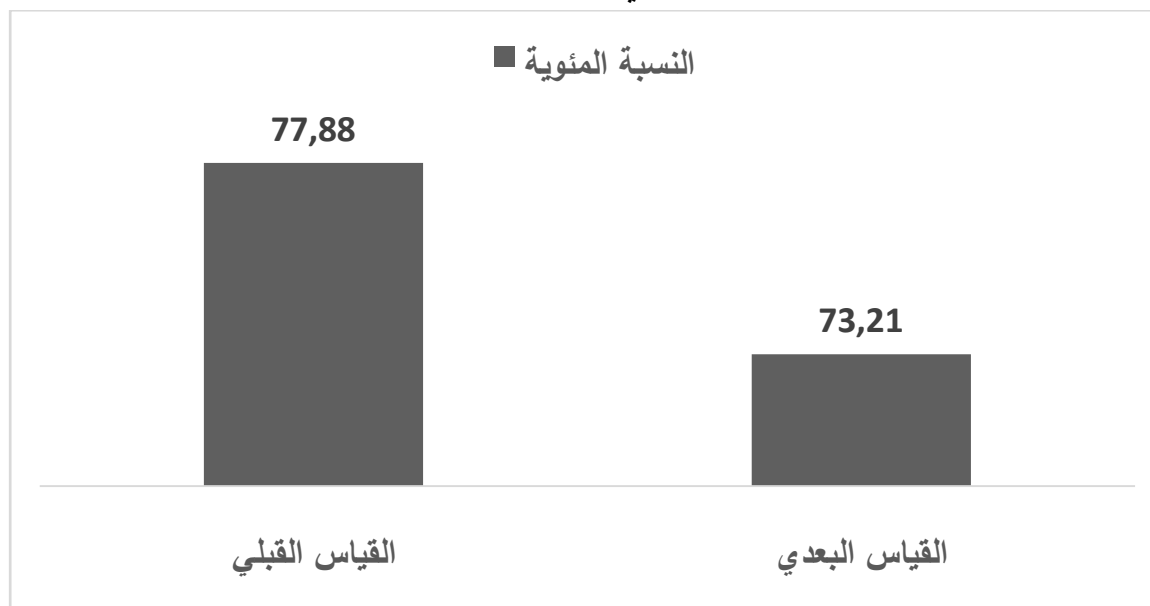
من خلال الجدول رقم 04 أعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار القياس للوزن في القياس القبلي و البعدي لعينة البحث حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للوزن و انحرافه المعياري للقياس القبلي مقدرة بـ  $77.88 \pm 7.78$ ، في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس البعدي محددة بـ  $73.21 \pm 6.92$ ، لتؤكد نتيجة اختبار دلالة

الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 7.09 و التي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.13 على وجود الدلالة الإحصائية بين القياسين مما يعني أن الفرق دال و هذا واضح من نسبة الانخفاض ب 0.063% و التي هي قيمة قليلة جدا لكنها معبرة نظرا لانخفاض قيم التشتت لعينة البحث .

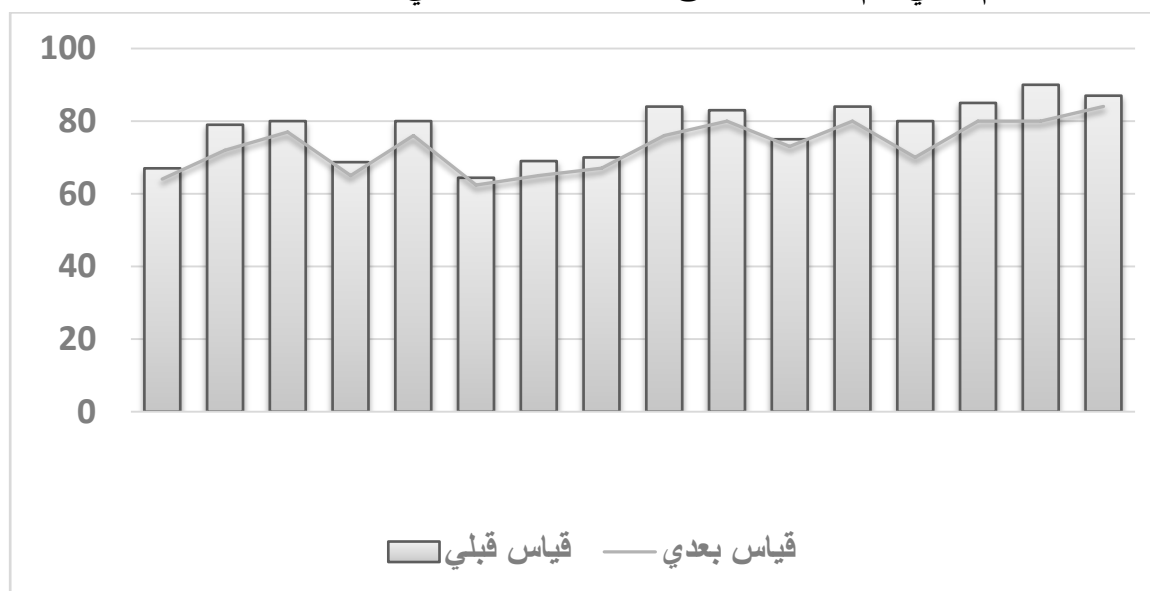
و توزع الطالبة ذلك إلى اثر الممارسة الرياضيّة للنساء على التحكّم والسيطرة على الوزن؛ حيث تعمل على حرق السعرات الحراريّة، وتزيد من عمل عمليّات البناء والهدم بالجسم، وتقوم بتحويل الأنسجة الدهنية إلى أنسجة عضلية كما إنها تسهم في زيادة قوّة العظام والحدّ من هشاشتها، لأنّ هناك الكثير من النساء يعانين من هذه المشكلة؛ إذ أن النساء اللواتي لديهن وزن زائد يقومون بتدوير الدهون من خلال الممارسة الرياضية بحيث يعمل النشاط البدني على زيادة حساسية الخلايا الدهنية اتجاه اللبتين Leptine الذي بدوره يساعد في حرق الدهون، كما النشاط البدني في منع فقدان الكالسيوم داخل الجسم. إضافة إلى ذلك فان ممارسة النشاط الرياضي المحدد بالسباحة لعينة البحث حدد التميز بين القياسين، وذلك لاعتبار رياضة السباحة رياضة متكاملة تستوجب عمل كل الجسم بأداء حركي منسق ومتسلسل ومتكامل.

و هذا يتفق مع جل الدراسات التي تبرز دور الممارسة الرياضية من خلال برامجها التدريبية و الترويحية المقترحة في التخفيف من الوزن الزائد و المحاولة للحفاظ على الوزن المثالي للجسم خاصة لعينة البحث التي تتناول حبوب منع الحمل، حيث أن تركيب هذه الأخيرة يعمل على تراكم التكتلات الشحمية بالجسم حول لخصر و أسفل الذراع بسبب التغيرات و الإفرازات الهرمونية لمكونات حبوب منع الحمل التي تتركز في تكوينها أساسا على هرموني البروجيسترون و الاستروجين، و يبين الرسم البياني الموالي رقم 02 فارق القياس في المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في الوزن، كذلك الرسم البياني رقم 03 و الذي يبين فارق قيم القياس في نتائج قياس الوزن بين القياس القبلي و البعدي .

رسم بياني رقم 02 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار القياس للوزن بين القبلي والبعدي لعينة البحث



رسم بياني رقم 03 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار القياس للوزن



• اختبار قياس الكتلة الجسمية BMI (كغ/م<sup>2</sup>)

جدول رقم 05 يوضح نتائج اختبار قياس الكتلة الجسمية BMI في القياس القبلي بعدي لعينة

#### البحث

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نسبة الانخفاض | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 31.58           | 6.46              | 0.063%        | 6.61            | دال               |
| 29.70           | 6                 |               |                 | القياس البعدي     |

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت ستيودنت الجدولية 2.13)

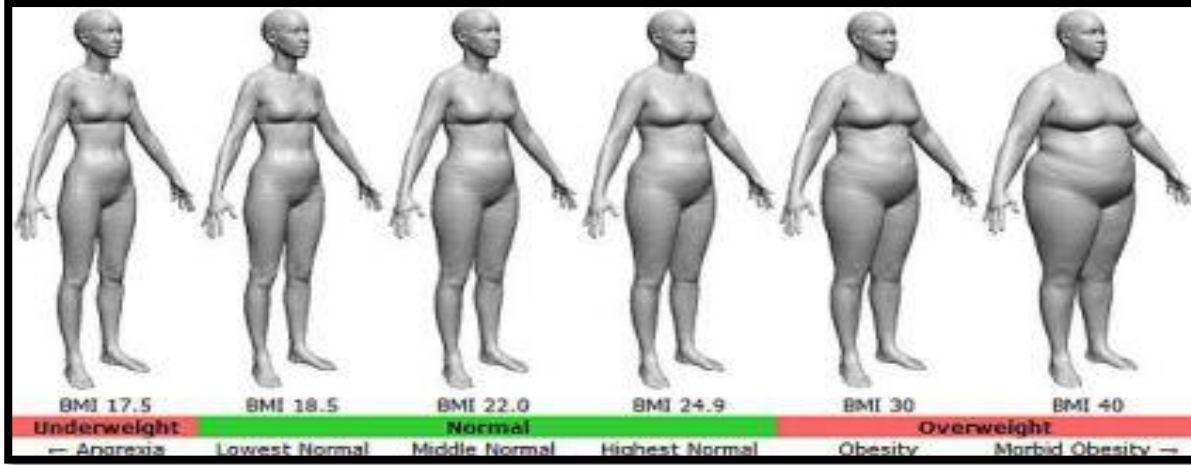
من خلال الجدول رقم 05 أعلاه و الذي يوضح نتائج التحليل في اختبار قياس

الكتلة الجسمية BMI للقياس القبلي و البعدي لعينة البحث حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للزمن و انحرافه المعياري للقياس القبلي مقدرة بـ  $31.58 \pm 6.46$ ، في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس البعدي محددة بـ  $29.70 \pm 6$ ، لتؤكد نتيجة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 6.61 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.13 على وجود الدلالة الإحصائية بين القياسين مما يعني أن الفرق دال إحصائيا و هذا واضح من نسبة الانخفاض المقدرة بـ 0.063% و التي هي نفس نسبة الانخفاض المقدرة في الوزن و هذا لاعتماد المعادلة الإحصائية في استخراج مؤشر كتلة الجسم BMI و التي تستخرج بقسمة الوزن على مربع الطول بالمتر مربع .

حيث يتضح كذلك من الجدول إن مؤشر كتلة الجسم في القياس القبلي كان

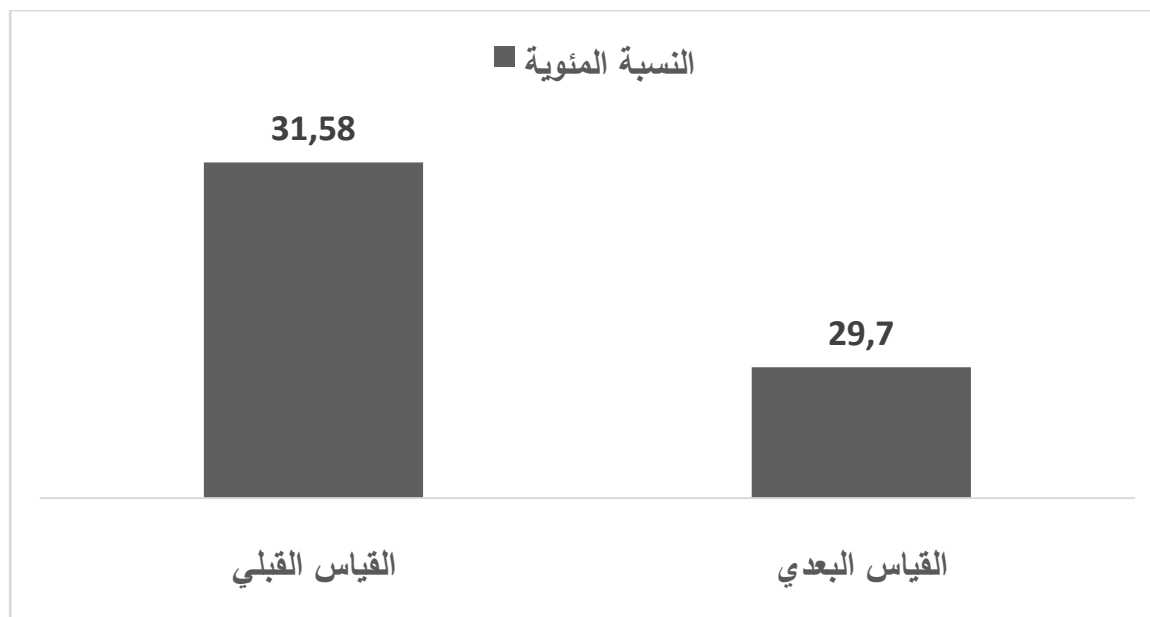
محصورا في الخانة الحمراء التي تعبر عن السمنة (الوزن الإضافي الزائد) في حين كان حصرها في القياس البعدي ضمن الحدود باللون الأخضر التي تعبر عن الزيادة المتوسطة في الوزن عن الوزن المثالي وهو ما يعبر عنه بالكتلة الجسمية كما هو موضح في الشكل الموالي.

شكل رقم 04 حدود مؤشر كتلة الجسم لدى النساء



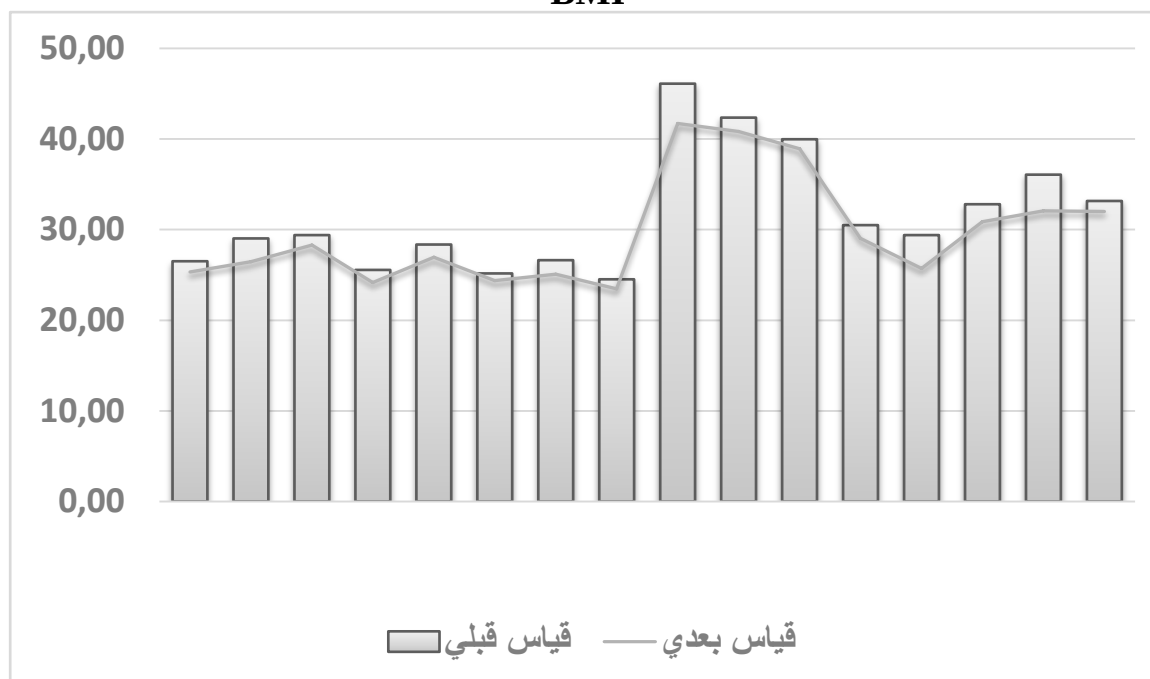
و توزع الطالبة ذلك إلى أن مؤشر الكتلة الجسمية له علاقة طردية مع وزن الجسم و تتلزم التفسيرات السابقة لاختبار قياس الوزن على قياس مؤشر كتلة الجسم المقاس لعينة البحث، حيث أن الممارسة الرياضية و خاصة السباحة تعمل على تنسيق البنية العضلية للجسم مما يؤثر على كتلته لجسمية و العضلية ، و يبين الرسم البياني الموالي رقم 05 فارق القياس لمؤشر كتلة الجسم في المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث ، كذلك الرسم البياني رقم 06 و الذي يبين فارق قيم القياس في نتائج التحليل لمؤشر كتلة الجسم بين القياس القبلي و البعدي .

رسم بياني رقم 05 يبين فارق المتوسطات الحسابية في اختبار قياس الكتلة الجسمية BMI بين القبلي والبعدي لعينة البحث



رسم بياني رقم 06 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار قياس الكتلة الجسمية

BMI



• اختبار قياس تحليل كولسترول Cholestérol (مليجرام / ديسيلتر)

جدول رقم 06 يوضح نتائج اختبار تحليل الكوليسترول Cholestérol في القياس القبلي بعدي  
لعينة البحث

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نسبة الانخفاض | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-----------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 1.45            | 0.15              | 0.028         | 3.64            | القياس القبلي     |
| 1.41            | 0.14              |               |                 | القياس البعدي     |

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت ستيودنت الجدولية 2.13)

من خلال الجدول رقم 06 أعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار تحليل الكوليسترول Cholestérol للقياس القبلي و البعدي لعينة البحث حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للزمن و انحرافه المعياري للقياس القبلي مقدرة بـ  $1.45 \pm 0.15$ ، في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس البعدي محددة بـ  $1.41 \pm 0.14$ ، لتؤكد نتيجة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 3.64 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.13 على وجود الدلالة الإحصائية بين القياسين مما يعني أن الفرق دال إحصائيا و هذا واضح من نسبة الانخفاض المقدرة بـ 0.028% و التي هي قيمة منخفضة لكن معبرة عن نسبة انخفاض مستوى الكوليسترول.

وتوزع الطالبة ذلك إلى الألعاب الرياضية الخفيفة التي تحرق السعرات الحرارية، وتحسن الدورة الدموية وتعمل على المدى البعيد على خفض مستوى الكوليسترول، حيث تشير الدراسات بأن التمارين الرياضية المعتدلة اليومية تخفض الكوليسترول من 10 - 20 بالمائة، كما ترفع من معدل الكوليسترول الجيد في الوقت ذاته ، كما يؤكد الخبراء على أن الذين يعانون الوزن الزائد تكون قراءات الكوليسترول الضار لديهم مرتفعة والكوليسترول الجيد منخفضة. وتشير الدراسات إلى أن خسارة ما بين 3 - 7 كيلو غرام يمكن أن يخفض نسبة الكوليسترول بشكل ملحوظ. وعليه فعلى الشخص حساب الوزن المثالي لعمره

وجنسه وطوله وحالته الصحية، ثم محاولة الوصول اليه والمحافظة عليه (الكوليسترول العام: أقل من 200 ملليجرام / ديسيلتر، الكوليسترول الضار: أقل من 100 ملليجرام / ديسيلتر، الكوليسترول الجيد: أقل من 40 ملليجرام / ديسيلتر ، الدهون الثلاثية: أقل من 150 ملليجرام / ديسيلتر)، فقدان الوزن هو واحد من أفضل الأشياء التي يمكن القيام به لمحاربة أمراض القلب والشرابيين ، السمنة التي تزيد من خطر ارتفاع الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم، والسكري من النوع 2. هذه كلها تؤثر على بطانة الشرايين، مما يجعلها أكثر عرضة لجمع لوحة من الكوليسترول ، فقدان الوزن - الدهون وخاصة البطن، والذي يرتبط بتصلب الشرايين - يساعد على رفع مستوى "HDL" الكوليسترول الجيد وتقلل من الكوليسترول السيئ ،كذا الارتباط ما بين ارتفاع الكوليسترول والتوتر والقلق النفسي، هو من الاكتشافات الحديثة نوعاً ما، حيث توصلت العديد من الدراسات الحديثة الى أن المحافظة على النفس من التوتر والعمل على طرق الاسترخاء والهدوء يعمل بشكل جيد على الحفاظ على الشخص من خطر الأمراض الخطيرة والمحافظة على صحة القلب والشرابيين.

ويؤكد الأستاذ الدكتور مارتين هاله أن المواظبة على ممارسة الرياضة باعتدال تعمل على وقاية الجسم من أمراض القلب والأوعية الدموية، كما يشير إلى أنه من المثالي المواظبة على ممارسة إحدى رياضات قوة التحمل باعتدال بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل لمدة ثلاثين دقيقة في كل مرة .

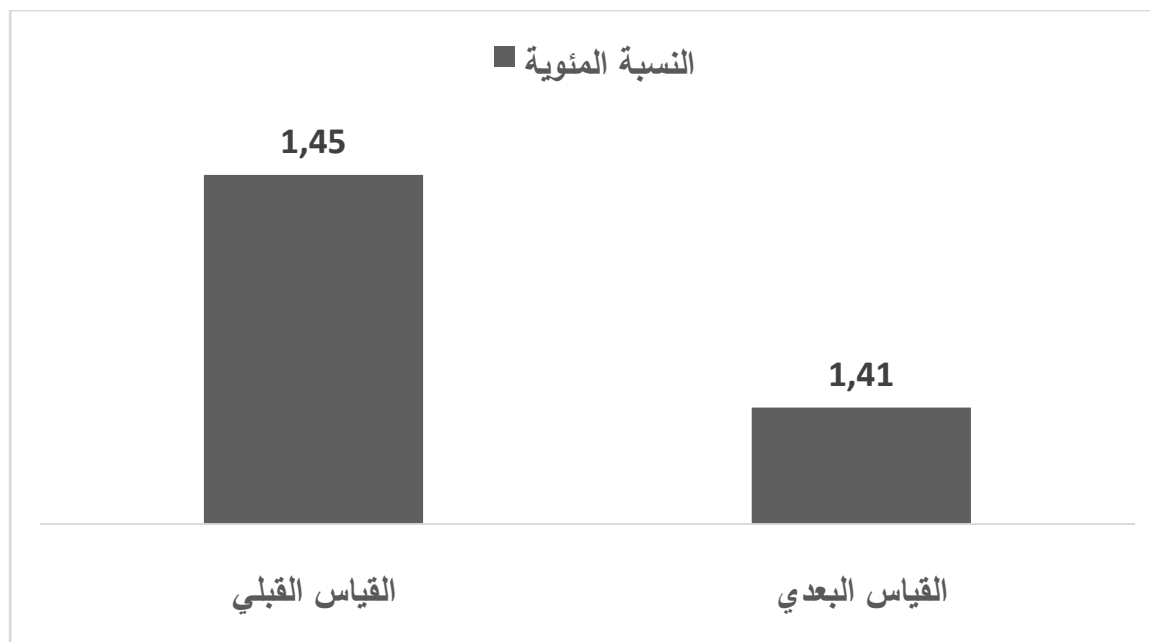
ويوضح هاله -وهو عضو الجمعية الألمانية لمكافحة اضطرابات التمثيل الغذائي للدهون- أن المواظبة على ممارسة إحدى رياضات قوة التحمل بقدر معتدل من التحميل على الجسم -يسمح للشخص بالتحدث مثلاً أثناء ممارسة التمرين- يسهم في الحفاظ على



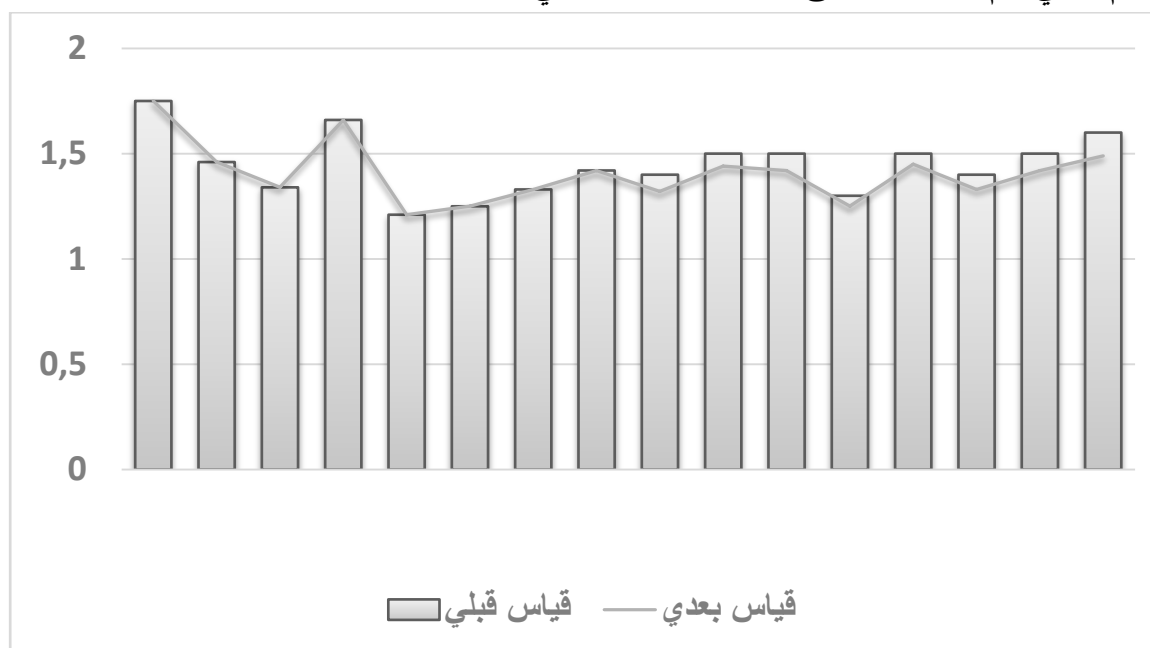
مرونة جدران الأوعية الدموية ويعمل على تحسين توزيع كل من الكوليسترول الضار والكوليسترول المفيد بالدم، وبالتالي يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، كما أن ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم وقلة ممارسة الأنشطة الحركية يندرجان ضمن أكثر عوامل الخطورة المؤدية إلى الإصابة بتصلب الشرايين، كما يعتبران من الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

حيث يرتبط ما سبق كره على تراكمات وتأثيرات حبوب منع الحمل على الزيادة في الوزن، وبدوره يحدد هذا الأخير مستوى الصحة البدنية للفرد، ويبين الرسم البياني الموالي رقم 08 فارق القياس في المتوسطات الحسابية لتحليل كولسترول Cholestérol بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث، كذلك الرسم البياني رقم 09 والذي يبين فارق قيم القياس في نتائج التحليل كولسترول Cholestérol بين القياس القبلي والبعدي.

**رسم بياني رقم 08 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار تحليل  
الكولسترول Cholestérol بين القبلي والبعدي لعينة البحث**



رسم بياني رقم 09 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار تحليل الكولسترول Cholestérol



### • اختبار قياس تحليل سكر الدم Glycémie

جدول رقم 07 يوضح نتائج اختبار تحليل سكر الدم Glycémie في القياس القبلي بعدي لعينة البحث

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نسبة الانخفاض | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 0.87            | 0.08              | 0.010         | 0.001           | غير دال           |
| 0.87            | 0.08              |               |                 |                   |

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت ستيودنت الجدولية 2.13)

من خلال الجدول رقم 07 أعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار تحليل سكر الدم Glycémie للقياس القبلي و البعدي لعينة البحث حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للزمن و انحرافه المعياري للقياس القبلي مقدرة بـ  $0.08 \pm 0.87$  ، في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس البعدي محددة بـ  $0.08 \pm 0.87$  ، لتؤكد نتيجة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 0.001 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.13 على عدم وجود الدلالة الإحصائية بين القياسين مما يعني ان الفرق عشوائي و غير دال إحصائيا و هذا واضح من نسبة الانخفاض المقدرة بـ 0.010% و التي هي قيمة منخفضة جدا.

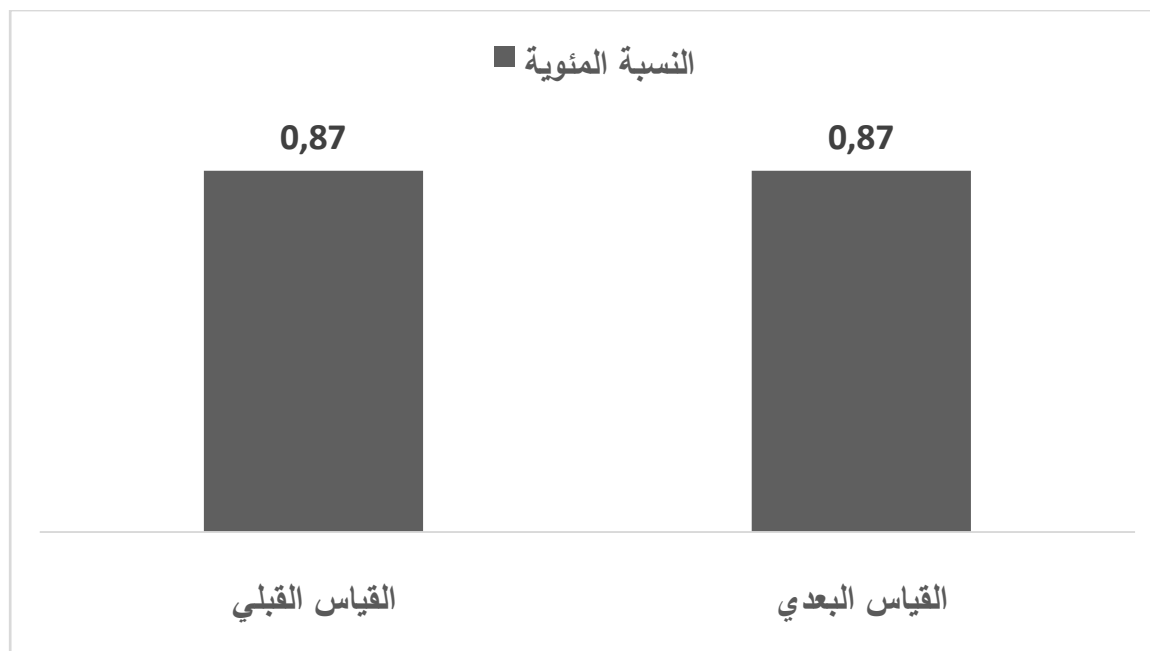
حيث توزع الطالبة ذلك إلى أن النشاط الجسدي يلعب دورا في الوقاية من السكري حسب ما أظهرته الدراسات وهو أن إنقاص 5-7% من الوزن يؤخر حدوث السكري ، هذا في حين أكدت دراسات ألمانية في المجال الطبي إن مرضى السكري من النوع الثاني بأن بإمكانهم الحفاظ على نسبة السكر في الدم بمعدلاتها الطبيعية من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة ، واستنادا إلى العديد من الدراسات الطبية التي أجريت في هذا الشأن، أوضح البروفيسور دانيال كونيئش من الجمعية الألمانية للطب الرياضي والوقاية بالعاصمة برلين، أن من يواظب على ممارسة الرياضة بمعدل أربع أو خمس مرات أسبوعياً لمدة 45 إلى 60 دقيقة في كل مرة، يمكنه تحقيق نتائج إيجابية تضاهي التأثير الناتج عن تناول الأدوية ، وأضاف أن فوائد ممارسة الرياضة بالنسبة لمرضى السكري لا تقتصر على مساهمتها في إنقاص الوزن الزائد الذي يُعد مع قلة الأنشطة البدنية من أهم العوامل

المؤدية إلى الإصابة بالسكري، بل إنها تعمل أيضاً على تحسين مقاومة الأنسولين في الخلايا العضلية لمدة 48 ساعة، أي أنها تُمكن هذه الخلايا من امتصاص الأنسولين على نحو أفضل؛ ومن ثمّ تتخفّض نسبة السكر في الدم.

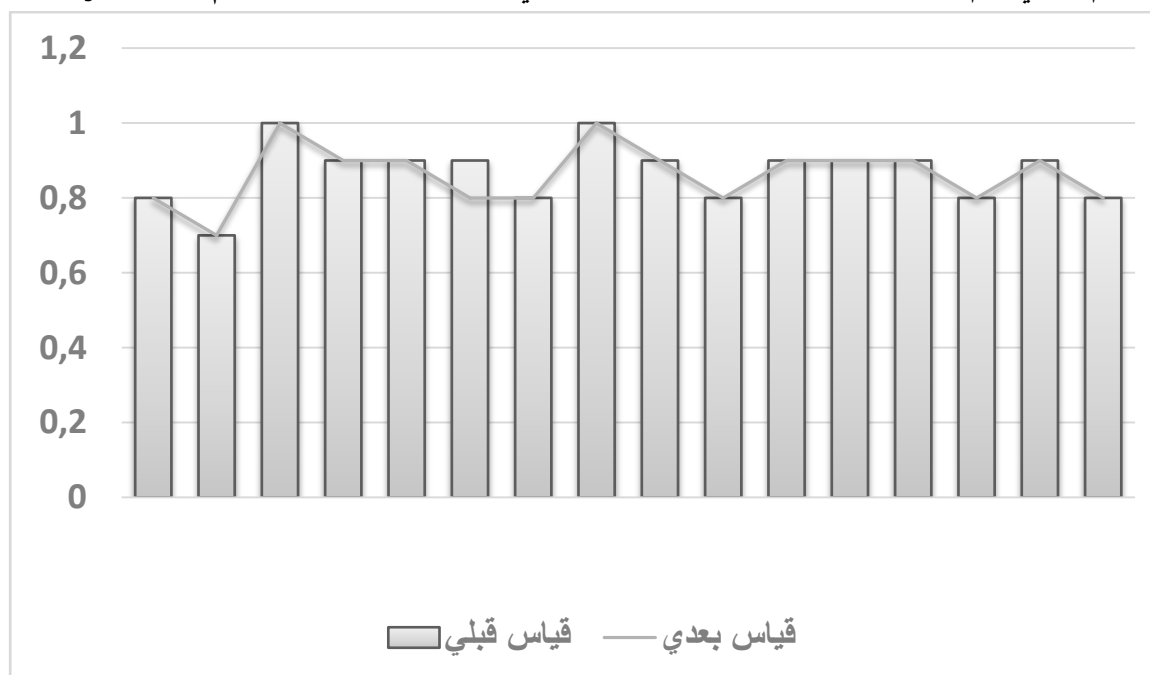
كما أوصى البروفيسور دانيال كونيش مرضى السكري من النوع الثاني بضرورة عدم التوقف عن ممارسة الرياضة لأكثر من يومين على أقصى تقدير، مشيراً إلى أنه من الأفضل ممارسة تمارين تقوية العضلات بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل إلى جانب تمارين قوة التحمل، ويؤكد ضرورة تدريب المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بمعدل يتراوح من ثمان إلى عشر تكرارات، لكن دون التحميل عليها بشكل كامل ، ويوضح ما سبق أهمية الممارسة الرياضية وتأثيرها على سكر الدم وهو ما ينطبق بشكل مباشر على أفراد عينة البحث قصد تفادي الوصول الى مرحلة الإصابة، ويبين الرسم البياني الموالي رقم 10 فارق القياس في المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تحليل سكر الدم Glycémie، كذلك الرسم البياني رقم 11 والذي يبين فارق قيم القياس في نتائج التحليل سكر الدم Glycémie بين القياس القبلي والبعدي.

رسم بياني رقم 10 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار تحليل سكر

الدم Glycémie بين القبلي والبعدي لعينة البحث



رسم بياني رقم 11 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار تحليل سكر الدم Glycémie



• اختبار قياس تحليل هرمون البروجسترون Progesterone

**جدول رقم 08 يوضح نتائج اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone في القياس القبلي بعدي لعينة البحث**

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نسبة الانخفاض | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 1.69            | 0.02              | 0.018         | 18.57           | دال               |
| 1.66            | 0.03              |               |                 | القياس البعدي     |

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-1، قيمة ت ستودنت الجدولية 2.13)

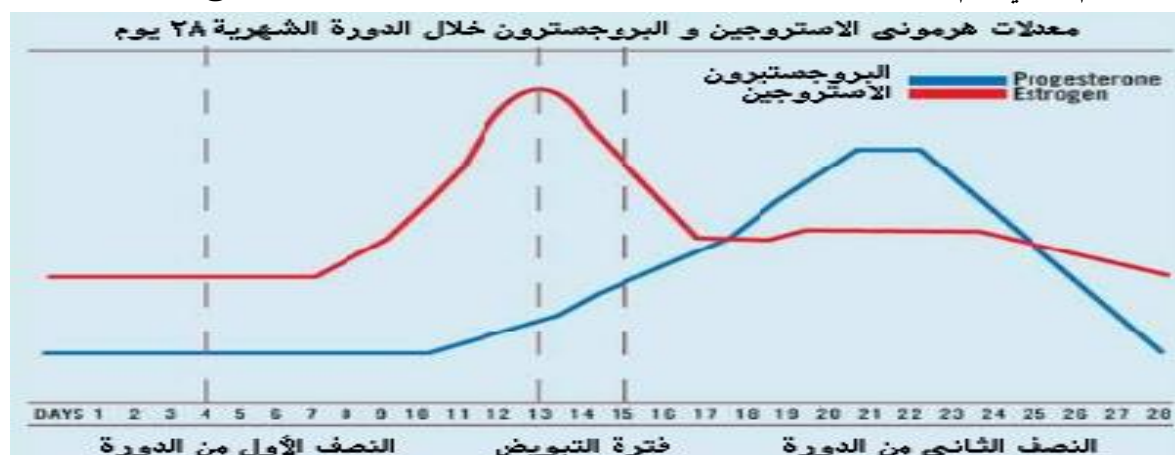
من خلال الجدول رقم 08 أعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone للقياس القبلي و البعدي لعينة البحث حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للزمن و انحرافه المعياري للقياس القبلي مقدرة بـ  $0.02 \pm 1.69$ ، في حين كانت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس البعدي محددة بـ  $0.03 \pm 1.66$ ، لتؤكد نتيجة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 18.57 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.13 على وجود الدلالة الإحصائية بين القياسين مما يعني ان الفرق دال إحصائيا و هذا واضح من نسبة الانخفاض المقدرة بـ 0.018% و التي هي قيمة معبرة عن نسبة الانخفاض.

حيث تؤكد الطالبة على أن ارتفاع الهرمون في الجسم يشير إلى الكثير مثل الحمل أو التهاب المبيض والإفراط في إنتاج الغدد و انخفاض الهرمون يشير إلى فشل الحمل إذا كانت السيدة حامل أو مشاكل في عملية التبويض و للعلم زيادة مركب البريغنانديول في الدم أم البول يؤثر على هرمون البروجسترون حيث يعمل على تكسيره.

فهرمون البروجيسترون مهم في تحضير الرحم وتهيئته لعملية زرع البويضات وذلك بالإمداد الدموي للغشاء المبطن للرحم مما يجعله جاهزا لعملية تثبيت البويضة الملقحة، ويحافظ هرمون البروجيسترون أيضاً على الحمل ويزاد هرمون البروجسترون عمل هرمون الاستروجين في أنسجة معينة مثل المهبل وعنق الرحم، حيث يعمل على منع زرع البويضات في المبيض، كما أنه مهم في تنظيم الدورة الشهرية في الإناث، ومستوى هرمون

البروجسترون هو كما يلي (في الإناث (النصف الأول من الدورة الشهرية)  $0.8 - 6.4$  نانومول / لتر. في الإناث (النصف الثاني من الدورة الشهرية)  $8 - 80$  نانومول / لتر. في الذكور أقل من  $3.18$  نانومول / لتر (من الغدة الكظرية). في الأطفال  $0.95 - 1.2$  نانومول / لتر. أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل  $243 - 1166$  نانومول / لتر)، فزيادة مستوى هرمون البروجيستيرون في الدم يؤدي إلى نقص مستوى هرمون (LH)

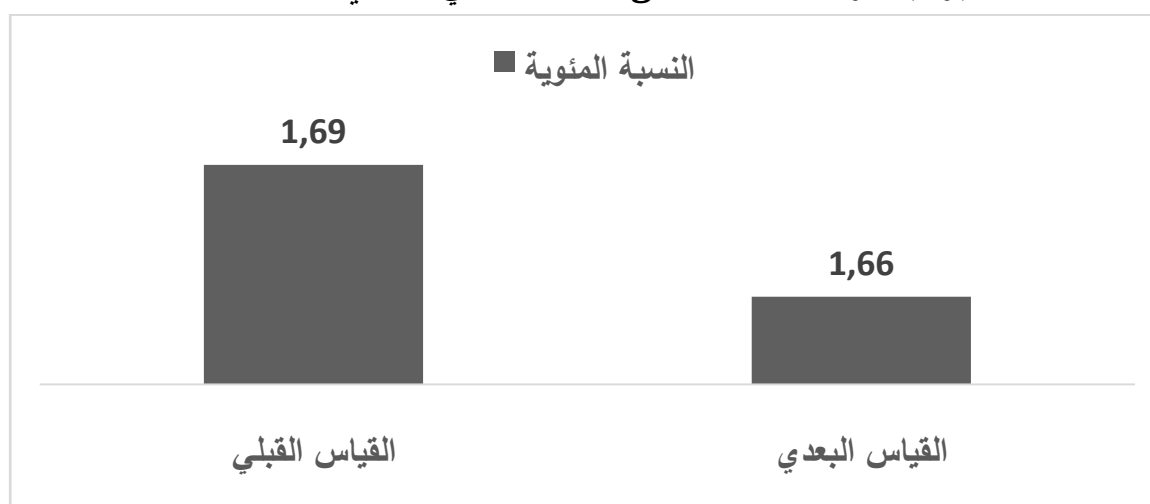
رسم بياني رقم 12 يبين مستويات تحليل هرمون البروجسترون Progesterone البحث



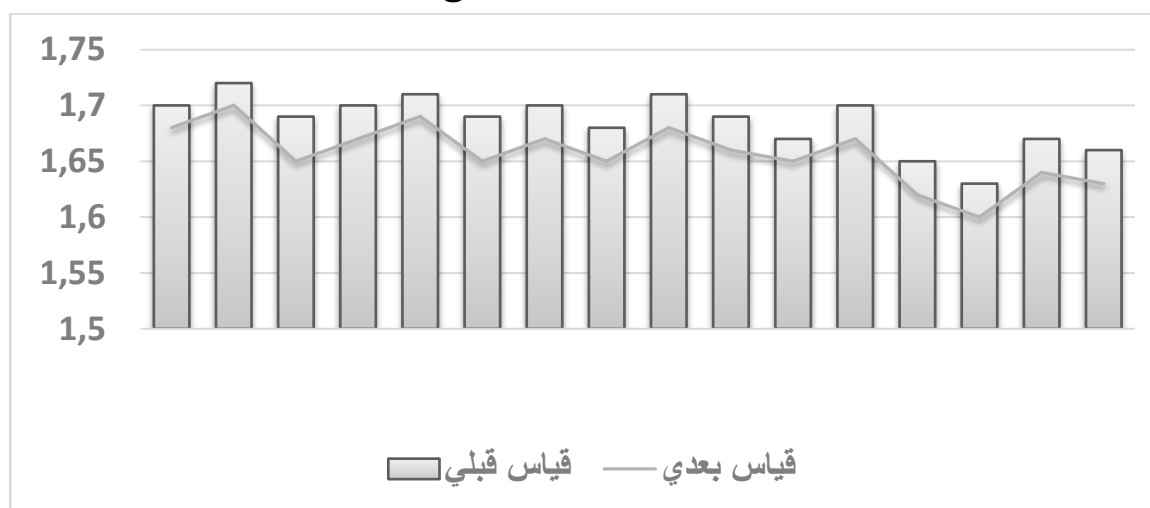
ويشير ( الجاف ومحمد علي ) إلى أن معظم الدراسات والأبحاث تؤكد مشاركة المرأة الرياضية في المسابقات الاولمبية من خلال الدورة الشهرية حيث يشير (Rox et al., 1983) إلى أن نسبة الرياضيات اللواتي شاركن في دورة طوكيو الاولمبية خلال الدورة الشهرية وصلت بحدود 69 % ويضيف (Wendy – 1995) إن اغلب النساء اللواتي أحرزن الميداليات الذهبية في بعض الألعاب الرياضية المختلفة في مشاركتهن في الألعاب الاولمبية قد حطمن أرقاماً قياسية خلال الدورة الشهرية ويؤكد أيضا (Beal et al., 1985) إلى أن أقل وقت قد سجل في انجازات السباحة كان بعد الدورة الشهرية التي تعرضن لها بعض بطلات السباحة العالميات ، و يبين الرسم البياني الموالي رقم 13 فارق القياس في المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone ، كذلك الرسم البياني رقم 14 و الذي يبين

فارق قيم القياس في نتائج التحليل هرمون البروجسترون Progesterone بين القياس القبلي و البعدي.

رسم بياني رقم 13 يبين فارق المتوسطات الحسابية في قياس اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone بين القبلي والبعدي لعينة البحث



رسم بياني رقم 14 يبين فارق تطور عينة البحث في اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone





## 2-3- الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الوزن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار تحليل كولسترول Cholestérol (مليجرام / ديسيلتر).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تحليل سكر الدم Glycémie.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار تحليل هرمون البروجسترون Progesterone.

## 2-4- مناقشة الفرضيات:

- الفرض 1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبارات المحددة ( الوزن، مؤشر كتلة الجسم BMI) لعينة البحث
- من خلال الجداول رقم 01 و 02 و التي توضح نتائج المعالجة الاحصائية بين القياس القبلي و البعدي في كل من الوزن و مؤشر كتلة الجسم BMI يتضح لنا ثبات الفرض الصفري المدون أعلاه و الذي يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لاختبارات (الوزن، مؤشر كتلة الجسم BMI) لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي ، حيث يرى الكثير من الخبراء أن قلة النشاط الرياضي والحركة المتنوعة

والمبرمجة ضمن برنامج معين من أسباب السمنة بشكل عام، وكذلك من أسباب انتشار الأمراض الجديدة، و هي سبب مؤثر في تراكم الدهون في منطقة الورك خاصة؛ نظراً لارتباط هذه العضلات في نشاط الإنسان وحركته، لذلك اعتبرت أحد العوامل المعالجة لهذه المشكلة القيام بتمارين رياضية معينة بشكل منتظم ومبرمج تساعد على تنسيق الجسم وتخفيف نسبة الشحوم في هذه المنطقة الحساسة من الجسم.

• الفرض 2: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في التحاليل

الكيميائية المحددة ( هرمون البروجسترون Progestérone، سكر الدم Glycémie، الكولسترول Cholestérol) لعينة البحث.

من خلال الجداول رقم 03 و 04 و التي توضح نتائج المعالجة الإحصائية بين القياس القبلي و البعدي في التحاليل الكيميائية المحددة ( هرمون البروجسترون Progestérone، سكر الدم Glycémie، الكولسترول Cholestérol) لعينة البحث يتضح لنا عدم ثبات الفرض الصفري المدون أعلاه و الذي يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتحاليل ( الكولسترول Cholestérol، هرمون البروجسترون Progestérone) لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي ، في حين نفي الفرض الصفري و الذي يدلي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في تحليل سكر الدم Glycémie ليتأكد لنا الفرض البديل و الذي يدلي بعدم بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في تحليل سكر الدم Glycémie ، حيث ان ما أظهرته دراسة قامت بها مؤسسة (ايدفيكس) الطبية ونشرت نتائجها ، بأن القيام بأداء تمارين رياضية من شأنه الإقلال من فرص تعرض هؤلاء الذين ولدوا ناقصي الوزن للإصابة بمرض السكري ،فقد توصلت دراسة أجراها باحثون فرنسيون من جامعة (لويس باستور) إلى أن المراهقين الذين لا يمارسون الرياضة.. ويمضون أوقات طويلة أمام التلفاز يتعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وقد تابعت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية 1000 طالب خلال ثمانية أشهر تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقوم بممارسة تمارين رياضية معينة يوميا في حين لا تمارس المجموعة الثانية أي تمارين رياضية ،وأظهرت نتائج الدراسة، أن للرياضة تأثيرا مباشرا على نسبة السكر في الدم حيث وجد الباحثون أن الطلاب الذين لا يمارسون الرياضة ويقضون أكثر من ساعتين أمام التلفاز يوميا ترتفع لديهم نسبة الأنسولين في الدم مما يزيد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

كذلك فعدم ممارسة الرياضة يمكن أن يسبب في زيادة قيم الكولسترول السيئ وتخفيض الكولسترول الجيد فالنشاط البدني المنتظم يمكن أن يزيد من مستويات الكولسترول الجيد في الدم ويخفض مستوى الدهون ثلاثية الجليسيريدات في الدم ، كما يمكن لممارسة الرياضة أيضا أن تساعد في خفض الوزن وبهذا تساعد على خفض مستوى الكولسترول السيئ في الدم ، حيث ينصح العلماء بدمج بين التدريبات في الهواء الطلق وتدريبات القوة (أي التدريبات الهوائية و اللاهوائية).

بحسب ما كشفته الدراسات فان هرمون الاستروجين وهرمون البروجسترون هما المفتاح الأساسي لنزول وزن المرأة وحرق الدهون وكيف انهما يتفاعلا مع الهرمونات الأخرى مثل هرمون الكرتيزول والأنسولين. إذا بحثنا في جسم الرجل ووجدنا منطقة الوسط صغيرة فهذا يدل على نقصان هرمون البروجسترون. أما المرأة إذا كان هرمون الاستروجين اقل من هرمون البروجسترون فسوف نجد كبر في الصدر، أما الفخذين والوركين أصغر حجم وهذا يدل على التوازن المعاكس بين الهرمونات.

هرمون الاستروجين هو العامل الأكبر في زيادة تخزين الدهون في الوركين والفخذين. البروجسترون مع هرمون الاستروجين يوقف تخزين الدهون حول الخصر، ولكن الإجهاد وارتفاع الضغط لديه قدرة كبيرة في التأثير بشكل سلبي على وظيفة البروجسترون. وقد تبين أن ارتفاع الضغط يتأثر سلبا على هرمون البروجسترون، ولذلك فإن النساء

اللاتي يلاحظن تراكم الدهون حول الخصر يجب ان تحاول الحد من التوتر وزيادة هرمون البروجسترون.

ويقول موقع غيزوندار نيت الإلكتروني إنه لا مشكلة في ممارسة الرياضة خلال الدورة الشهرية وإن الكثير من النساء يرفضن التمارين الجسمانية خلال فترة الحيض لأسباب نفسية بحتة بسبب شعورهن بنزيف الدم المقلق.

أما النساء اللواتي لا يتناولن حبوب منع الحمل والمستحضرات الهرمونية الأخرى فترتفع لديهن في هذه الفترة درجة حرارة الجسم وتصبح الرياضة مضنية ومجهدة، وتقل قدرتهن على التحمل، لكن من شأن تراجع هرمون البروجسترون في الجسم تهدئة هذه الأعراض، كما تقول الأخصائية بلاتن.

وتعمل الحركات الرياضية على خروج المزيد من الدم، وهنا يكون فئجان الحيض بديلا مثاليا أفضل عن الحفاظ الصحية وعن فوطة التامبون التي تستخدمها النساء أثناء الدورة لمنع تسرب الدم، وهذا الفئجان عبارة عن قمع صغير مصنوع من السيليكون أو مواد بلاستيكية، وهو يتموضع بشكل جيد في منطقة المهبل ويتلقى هناك الدم ويمنع تسرب قطرات الدم من الجوانب، كما أن إفراغه يكون بتكرار أقل من الحفاظ الصحية وفوطة التامبون، ناهيك عن أنه مثالي في رياضة السباحة.

ويقل عنصر الحديد في جسم المرأة أثناء الدورة الشهرية، ولذلك على النساء وخاصة الممارسات للرياضة تناول أغذية تحتوي على الحديد مثل اللحم الأحمر والدُّخن واللوز، كما أن الجسم يمتص الحديد بأفضل ما يكون من اللحوم الحمراء، أو بالإمكان تعويض عنصر الحديد الناقص في الجسم عن طريق تناول المكملات، ولكن بعد استشارة الطبيب.

أما النساء اللواتي يتدربن كثيرا واللواتي تحتوي أجسامهن على نسبة منخفضة من الدهون فغالبا ما يعانين من انقطاع الطمث وغياب دم الحيض، واقتزان ذلك مع عادات

الأكل السيئة قد يؤدي إلى هشاشة العظام، ولذلك فهذا سبب آخر لتناول عنصر الحديد وعنصر الكالسيوم في الأكل، كما تقول بلاتن.

## 2-5- الاقتراحات والتوصيات:

- وضع برامج تدريبية مختلفة الشدة و تطبيقها على مختلف الفئات العمرية النسوية المتعاطية لحبوب منع الحمل

- المراقبة الطبية المستمرة لمعرفة معدلات الكوليسترول Cholestérol و سكر الدم Glycémie

- استشارت الطبيب قبل تناول أي نوع من أنواع حبوب منع الحمل
- إجراء تحاليل الدم قبل و أثناء تعاطي أي نوع من أنواع حبوب منع الحمل

## 2-6- الخلاصة العامة:

يجمع الكثير من العلماء الباحثين في مجال التدريب الرياضي الحديث الاعتماد على أسس و تقنيات علمية مدروسة بدقة و هذا لرفع مستوى الانجاز ،و تحقيق النتائج القياسية ،و عليه لابد إن يكون هذا الانجاز تحت إدارات علمية مؤهلة علميا و عمليا تربوية هادفة ذات تخطيط علمي الإعداد اللاعبين في مختلف الجوانب البدني ،النفسي و المهارية ،وهناك عدة أساليب هامة و فعالة متبعة و متداولة عند كثير من المدربين

وقد استنتجت الطالبة الباحثة في هذا البحث أن النشاط البدني يؤثر ايجابيا في التقليل من بعض الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل عكس الاستروجين المساهم في تكاثر الشحوم حيث تشير الدراسات السابقة على تراكم الشحوم على مستوى الحوض و لوح الظهر و الفخذ عند النساء المتعاطيات لحبوب منع الحمل.

# المصادر والمراجع

. index medicus .(2000-1986) .davide malinas  
 .62-50 , *nationel library of medicine*  
*.de A a Z l'encyclopédie la santé* .(1994) .hachette  
 .ITALIE  
*les maldies sescuellement* .(1993) .maurice rubin  
 . france .*transmissibles*  
*.atlas d'anatomie humain* .( 2004) .martine vigué  
 .france : masson  
 البدر اوي يوسف البدر اوي .(1996) .الكيمياء الحيوية . الاردن :  
 دار المستقبل .  
 الجاعوني .(2014) .تداخل حبوب منع الحمل مع الأدوية  
 الأخرى .  
 تاج الدين الجاعوني .(1993) .الانسان هذا الكائن العجيب .  
 الاردن : دار عمار .  
 سارة سعيد .(2013) .رشاقة .حبوب منع الحمل تزيد او تنقص  
 الوزن .  
 شويخ عفاف خيرى اسماعيل .(2004) .تأثير بعض موانع الحمل  
 في بعض معايير الدم الكيمو حيوية . الاردن : دار الفكر .  
 عبد اللطيف ياسين .(1997) .السرطان اسبابه والوقاية منه .  
 لبنان : مطبعة الاسكان العسكرية .  
 عمار عبد الرحمان .(1989) .الطب الرياضي . سوريا : دار  
 الكتب للطباعة والنشر .  
 غايتون وهول .(1997) .الفزيولوجيا الطبية . لبنان : صادق  
 الهاللي .

- محمد رفعت. (1994). قاموس المرأة الطبي. لبنان: مكتبة الهلال.
- محمد سعيد رمضان البوطي. (1976). مسألة تحديد النسل وقاية وعلاج. سوريا: مطبعة الفراجي.
- محمد سمير سعد الله. (2000). علم وظائف الاعضاء و الجهد البدني . مصر: دار الحديث .
- محمد علي البار. (1985). الوجيز في علم الاجنة . السعودية: الدار السعودية.
- محمد علي البار. (2000). سياسة ووسائل تحديد النسل .
- محمد علي البار. (1991). سياسة ووسائل تحديد النسل في الماضي والحاضر . لبنان: دار العصر الحديث .
- محمد علي البار. (1991). سياسة ووسائل تحديد النسل في الماضي والحاضر . لبنان: دار العصر الحديث.
- مروة محمد مجدي عبد الحميد. (2011). تأثير مكمل غذائي غني بالهرمونات الانثوية النباتية على الاضطرابات الهرمونية الانثوية لممارسة بعض الانشطة الرياضية الهوائية . مصر: دار الفقه .



# الملاحق

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر الممارسة الرياضية (سباحة معتدلة الشدة ) في التخفيف من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل

هدف الدراسة: تحديد أثر الممارسة الرياضية (سباحة معتدلة الشدة) على النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل.  
عينة الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث في بعض النساء اللواتي يتعاطين حبوب منع الحمل كمجتمع أصلي للدراسة الأساسية من ولاية مستغانم.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة اشتملت نساء متطوعات عددهن 16 ولا يتناولن حبوب منع الحمل ،ومتزوجات بلغ عددهن 16 يتعاطين حبوب منع الحمل بشكل دائم ومن نفس النوع.

لقد تم استخدام أدوات عديدة :

-المصادر و المراجع

-المقابلات الشخصية

-ميزان طبي إلكتروني

-جهاز ريستامتر لقياس الطول

-تحاليل الدم

-وأهم استنتاج توصلت إليه الطالبة الباحثة هو التأثير الإيجابي للنشاط البدني في التخفيف من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل عند النساء الممارسات لنشاط بدني معتدل الشدة.

أهم اقتراح تقدمت به الطالبة الباحثة تمثل في وضع برامج تدريبية مختلفة الشدة و تطبيقها على مختلف الفئات العمرية النسوية المتعاطية لحبوب منع الحمل.

## Abstract

**Study Title:** The Effect of sports practice (moderate severity pool) to alleviate the side effects of birth control pills

**The goal of the study:** To determine the effect of sports practice (moderate severity pool) on women taking the pill.

## The study sample:

The research community in some women who are abusing the pills as a community pray for basic study of Mostaganem Province.

The research sample was selected in the manner intended women included 16 volunteers, their number and not take the pill, and married their number reached 16 abusing pills permanently It is the same type.

I have been using several tools:

–almassadr And references

Personal -almkablal

Medical -mizan letter

–Equipment Ristamtr to measure length

–Blood tests

–**oohm The conclusion** reached by the student researcher is the positive effect of physical activity to alleviate the side effects of birth control pills for women to practice physical activity moderate.

**The most important proposal** by the student researcher represented in the development of different intensity and applied to various feminist age groups Almtatih pill training programs.

## **résumé**

**Titre de l'étude:** L'effet de la pratique sportive (piscine de gravité modérée) pour atténuer les effets secondaires des pilules de contrôle des naissances

Le but de l'étude: Pour déterminer l'effet de la pratique sportive (piscine de gravité modérée) sur les femmes prenant la pilule.

### **L'échantillon de l'étude:**

Le milieu de la recherche chez certaines femmes qui abusent des pilules comme une prière communautaire pour l'étude de base de la province de Mostaganem.

L'échantillon de recherche a été sélectionné de la manière prévue les femmes inclus 16 volontaires, leur nombre et ne pas prendre la pilule, et marié leur

nombre a atteint 16 pilules qui abusent de façon permanente Il est du même type.

Je l'ai utilisé plusieurs outils:

-Sources et références

-almkablal Personal

lettre -mizan médicale

Ristamtr -Equipment pour mesurer la longueur

sang -thalal

- **La proposition la plus importante** tirée par le chercheur de l'étudiant est l'effet positif de l'activité physique pour atténuer les effets secondaires des pilules de contrôle des naissances pour les femmes de pratiquer une activité physique modérée.

La proposition la plus importante par le chercheur étudiant représenté dans le développement d'une intensité différente et appliquée à différents groupes d'âge féministes Almtatih programmes de formation de la pilule.

#### برنامج السباحة :

كانت تمارس السباحة معتدلة الشدة جماعي حيث كانت تجرى ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا العينة

تشرع في الوحدات التدريبية على الساعة الحادية عشر صباحا.

- كل الوحدات التدريبية كانت تخضع للسباحة معتدلة الشدة و كان يقدر زمن كل وحدة تدريبية ب 40 دقيقة.

| الأشهر | الأسابيع | الوحدات التدريبية | المحتوى                            |
|--------|----------|-------------------|------------------------------------|
| 1      | 1        | 1                 | راحة بين التكرارات<br>1×20<br>2×10 |
|        |          | 2                 | راحة بين التكرارات<br>1×20<br>2×10 |
|        |          | 3                 | 1×10                               |

|                    |                      |    |   |  |
|--------------------|----------------------|----|---|--|
| راحة بين التكرارات | 2×8                  |    |   |  |
|                    | 2×7                  |    |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×10<br>2×8<br>2×7   | 4  | 2 |  |
| راحة بين التكرارات | 1×14<br>2×6<br>2×7   | 5  |   |  |
| راحة بين التكرارات | 2×10<br>1×10<br>1×10 | 6  |   |  |
| راحة بين التكرارات | 2×10<br>2×5<br>2×5   | 7  | 3 |  |
| راحة بين التكرارات | 1×8<br>2×8<br>2×8    | 8  |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×10<br>2×7<br>2×8   | 9  |   |  |
| راحة بين التكرارات | 3×10<br>1×10         | 10 | 4 |  |
| راحة بين التكرارات | 1×20<br>1×20         | 11 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×20<br>2×10         | 12 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×20<br>1×20         | 13 | 5 |  |
| راحة بين التكرارات | 1×10<br>2×7<br>2×8   | 14 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 3×10<br>1×10         | 15 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×20<br>2×10         | 16 | 6 |  |
| راحة بين التكرارات | 2×10<br>2×5<br>2×5   | 17 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 2×10<br>2×10         | 18 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×10<br>2×7<br>2×8   | 19 | 7 |  |
| راحة بين التكرارات | 1×10<br>2×8<br>2×7   | 20 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×8<br>2×8<br>2×8    | 21 |   |  |
| راحة بين التكرارات | 1×14<br>2×6          | 22 | 8 |  |

|  |  |    |    |                                       |
|--|--|----|----|---------------------------------------|
|  |  |    |    | 2×7                                   |
|  |  |    | 23 | 1×15<br>راحة بين التكرارات 2×10       |
|  |  |    | 24 | 1×20<br>راحة بين التكرارات 2×10       |
|  |  | 9  | 25 | 2×10<br>راحة بين التكرارات 2×8<br>2×7 |
|  |  |    | 26 | 3×10<br>راحة بين التكرارات 1×10       |
|  |  |    | 27 | 1×20<br>راحة بين التكرارات 1×20       |
|  |  | 10 | 28 | 2×10<br>راحة بين التكرارات 2×10       |
|  |  |    | 29 | 4×10<br>راحة بين التكرارات            |
|  |  |    | 30 | 2×20<br>راحة بين التكرارات            |
|  |  | 11 | 31 | 1×20<br>راحة بين التكرارات 1×20       |
|  |  |    | 32 | 4×10<br>راحة بين التكرارات            |
|  |  |    | 33 | 2×20<br>راحة بين التكرارات            |
|  |  |    | 34 | 4×10<br>راحة بين التكرارات            |
|  |  | 12 | 35 | 40<br>سباحة دون انقطاع                |
|  |  |    | 36 | 40<br>سباحة دون انقطاع                |

كل الوحدات تخضع للسباحة المعتدلة الشدة .



الاختبارات القبلية للعينه قصد الدراسة :

| ضغط الدم |        | القامة(م) | الوزن(كـلـغ) |                  |
|----------|--------|-----------|--------------|------------------|
| ضغط الدم |        | القامة(م) | الوزن(كـلـغ) |                  |
| الصغرى   | الكبرى |           |              |                  |
| 80       | 12     | 591,      | ,4075        |                  |
| 09       | 11     | 651,      | 85           |                  |
| 90       | 31     | 651,      | 87           |                  |
| 90       | 31     | 41,6      | 76           |                  |
| 80       | 13     | 681,      | 85,90        |                  |
| 90       | 31     | 01,6      | 70           |                  |
| 08       | 12     | 611,      | 73,60        |                  |
| 60       | 21     | 691,      | 79           |                  |
| 09       | 13     | 1,35      | 84           | عينه قصد الدراسة |
| 09       | 11     | 1,40      | 83           |                  |
| 06       | 12     | 1,37      | 75           |                  |
| 06       | 12     | 1,66      | 84           |                  |
| 07       | 13     | 1,65      | 80           |                  |
| 06       | 12     | 1,61      | 85           |                  |
| 08       | 12     | 1,58      | 90           |                  |
| 06       | 12     | 1,62      | 87           |                  |

الاختبارات البعدية للعينه قصد الدراسة :



| الصغرى | الكبرى |      |       |                  |
|--------|--------|------|-------|------------------|
| 06     | 12     | 591, | 67    | عينة قصد الدراسة |
| 08     | 11     | 651, | 79    |                  |
| 06     | 12     | 651, | 80    |                  |
| 08     | 12     | 41,6 | 68,70 |                  |
| 80     | 12     | 681, | 80    |                  |
| 06     | 12     | 01,6 | 64,40 |                  |
| 08     | 12     | 611, | 69    |                  |
| 60     | 21     | 691, | 70    |                  |
| 08     | 12     | 1,35 | 76    |                  |
| 06     | 12     | 1,40 | 75    |                  |
| 06     | 12     | 1,37 | 66    |                  |
| 06     | 12     | 1,66 | 75    |                  |
| 08     | 12     | 1,65 | 72    |                  |
| 06     | 12     | 1,61 | 74    |                  |
| 08     | 12     | 1,58 | 82    |                  |
| 06     | 12     | 1,62 | 81    |                  |

