

الرياضة وسرطان البروستات

البروستات غدة تناسلية عند الذكور بحجم الجوزة تحيط بعنق المثانة ومجرى البول ولها عدة وظائف وعندما تتضخم هذه الغدة وغالبا ما يكون ذلك ما فوق الستين فأنها تسبب للرجال اعراضاً مزعجة ومعاناة دائمة خصوصاً عند تضخمها مثل الصعوبة بالبول وضعف البول والتبول المستمر خلال الليل خصوصاً والشعور بعدم التفريغ الكامل وتدل الدراسات الحديثة على ان ممارسة الرياضة المختلفة (المشي العادي او اسرع او تمارين البطن والجذع او الهرولة الخفيفة او التمارين السويدية والمرونة واي نوع من انواع الرياضة تخفف من الاعراض للبروستات ولوحظ ان نسبة تضخم الغدة للرياضيين اقل من ها عند بقية الرجال وفي دراسة حديثة شملت ٥١٠٠٠ من الذكور تبين انه كلما زاد الرجل من نشاطه انخفضت خطورة أعراض تضخم البروستات عندهم فعلى سبيل المثال تبين ان الرجال الذين يمارسون رياضة المشي بمعدل ساعتين الة ثلاث ساعات اسبوعياً انخفضت لديهم الخطورة بنسبة ٢٥ %

تمنياتي بالصحة للجميع

الدكتور ضياء ناجي مدرب اللياقة البدنية للمنتخب الاولمبي

العراقي

