

الفصل الخامس

٥ / الاستنتاجات والتوصيات

١ / ٥ الاستنتاجات

٢ / ٥ التوصيات

٥/ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء الهدف من البحث وفروضه والمنهج المستخدم والمراجع والأبحاث العلمية ومن خلال طبيعة البحث والتحليل الإحصائى للعينة من خلال البيانات يمكن استنتاج الآتى :

١/١/٥ استنتج الباحث أن المؤشر الحقيقى لتحسن الوظائف عند مرضى الكبد المزمن المتكافئ ليس الإنزيمات فقط ولكن قدرة الكبد التصنيعية والمتمثلة فى نسبة الزلال Albumin وتركيز البروثرومبين Prothrombin Conc .

٢/١/٥ كذلك فقد استنتج الباحث أن التدريبات الهوائية تؤدى إلى تحسن فى حالة نشاط الخلايا الكبدية ويرجع ذلك إلى زيادة الجهد البدنى الواقع على الأغشية والخلايا الكبدية وبالتالي إلى زيادة سرعة وخروج الإنزيمات وظهورها بالدم .

٣/١/٥ استنتج الباحث مدى تكيف الكبد المريض لمتطلبات العمل البدنى وقد اتضح ذلك على مستوى تركيز الإنزيمات المختارة قيد البحث بعد ممارسة التدريبات الهوائية باستمرار وبصورة منتظمة .

٤ /١/٥ ممارسة التدريبات الهوائية تؤدى إلى تحسن الكفاءة البدنية والفسولوجية لمريض الكبد المزمن المتكافئ ويظهر ذلك فى تركيز الإنزيمات بالكبد خاصة بعد المجهود مباشرة كما فى البحث وبالتالي إلى زيادة قدرة الخلايا فى تخليق الإنزيمات ثم إلى زيادة كفاءتها الوظيفية .

٥/١/٥ أداء التدريبات الهوائية تؤدى إلى حدوث تغيرات وظيفية إيجابية فى استجابات الكبد والتي تظهر فى مستوى تركيز الإنزيمات بالدم .

٦/١/٥ استنتج الباحث أن التدريبات الهوائية تؤدى إلى تحسين الوظائف الإخراجية لمرضى الكبد المزمن المتكافئ والمتمثلة فى زيادة إنزيمى الترانزأمينيز بعد التدريب الهوائى مباشرة وانخفاض I.N.R. بعد التدريب الهوائى وزيادة الألبومين، ثم زيادة Prothrombin Conc

٢/٥ التوصيات :

فى ضوء ما تم من إجراءات التجربة وفى إمكانيات نتائج البحث تم استخلاص التوصيات الآتية :

١/٢/٥ انظرا لوضوح مدى التحسن لمريض الكبد نتيجة ممارسة برامج رياضية هوائية يوصى الباحث بالاستعانة بالبرامج الرياضية لمرضى الكبد المزمن المتكافئ للحالات المشابهة.

٢/٢/٥ يوصى الباحث بأن تقسم برامج رياضية لمرضى الكبد المزمن المتكافئ وذلك طبقا لحالة كل مريض .

٣/٢/٥ يراعى أن تطبق البرامج الرياضية لمرضى الكبد المزمن المتكافئ تحت إشراف الطبيب المختص .

٤/٢/٥ أخذ جميع الاحتياطات اللازمة أثناء المباريات الفردية والجماعية لمنع انتشار مرض التهاب الكبدى عن طريق الجروح والدم الملوث .

٥/٢/٥ القراءة والتنقيف عن الكبد وأهميته بالنسبة للإنسان .

٦/٢/٥ الاهتمام بالرياضة والبرامج الرياضية كعنصر مساعد لعلاج أمراض الكبد وتنشيط الدورة الدموية الكبدية .

٧/٢/٥ يوصى الباحث بإجراء المزيد من البحوث والدراسات الاستكمالية والمماثلة لاكتشاف مدى تأثير البرامج الرياضية على استجابات الكبد الوظيفية وارتباطها بشدة أحمال التدريب وتأثيرها على استجابات الكبد الوظيفية .