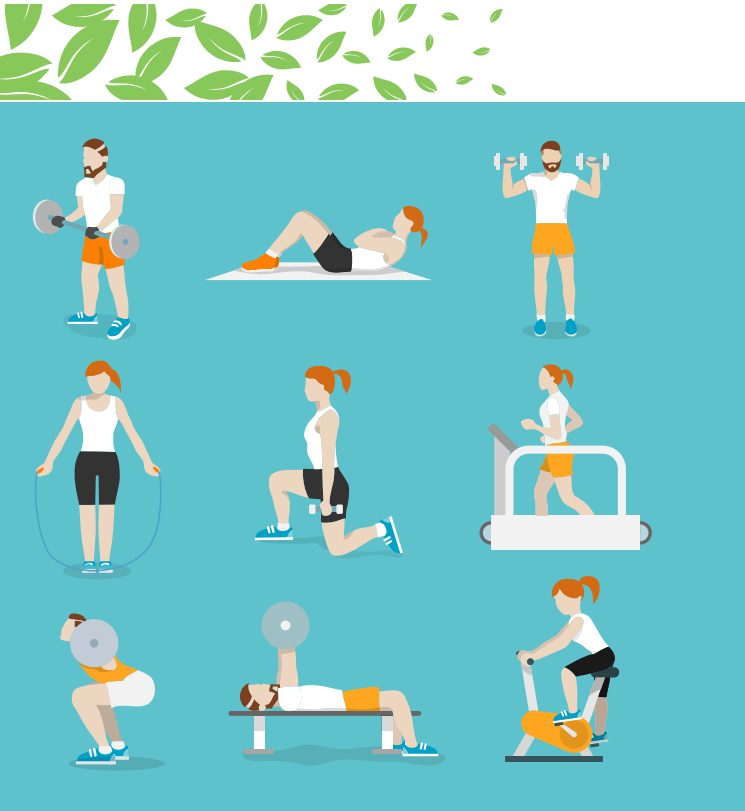


# السكري و الرياضة



- فحص نسبة السكر في الدم قبل وبعد ممارسة الرياضة.



- أخذ ١٥ غراماً من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص لعلاج انخفاض السكر في الدم (أي أقل من ٧٠ ملغ / ديسيلتر).



- عدم ممارسة الرياضة أثناء المرض.



- التأكد من ارتداء حذاء مريح ومناسب لممارسة الرياضة.



- حمل بطاقة تعريف بمرض السكري.

إذا كان المريض يعاني من أمراض القلب أو التهاب المفاصل يجب استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة الرياضة.

## ج. نشاطات الحياة اليومية

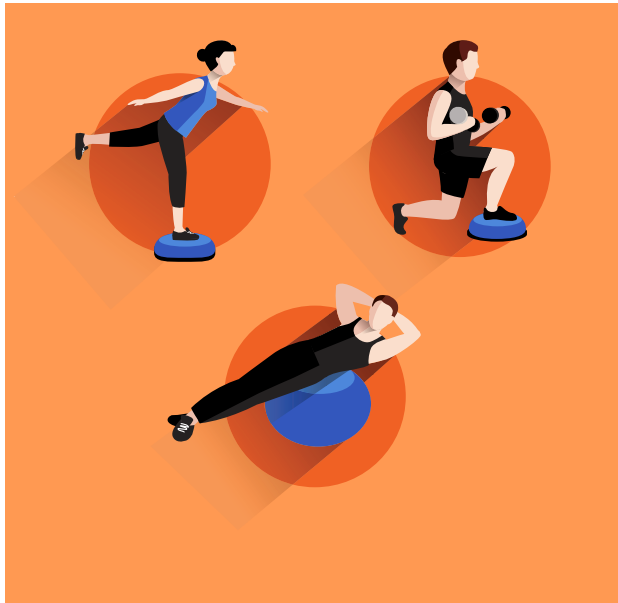
يمكن جعل الرياضة جزءاً من النشاط اليومي كما يلي:

- وضع خطة نشاط رياضي لعطلة نهاية الأسبوع.
- استخدام السلالم بدلاً من المصاعد.
- ركن السيارة في مكان بعيد والذهاب سيراً على الأقدام من وإلى المكتب.
- القيام ببعض التمارين الرياضية أثناء ساعات العمل.
- المشي لمدة ١٠ دقائق قبل وجبة الغداء.
- التقليل من فترة الجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر.

نصائح هامة عند التخطيط لممارسة الرياضة:

- استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة الرياضة.
- معرفة أعراض انخفاض السكر في الدم.





### ب) التمارين اللاهوائية:

**تمارين التمدد والتوازن** تساعد على الحفاظ على المفاصل مرنة، وتمنع الشد العضلي، و تساعد في الحد من إمكانية الأصابه الجسدية خلال الأنشطة الأخرى. القيام ب ٥ إلى ١٠ دقائق يساعد أيضا الجسم على الاحماء والاستعداد للأنشطة الرياضية اللاهوائية.

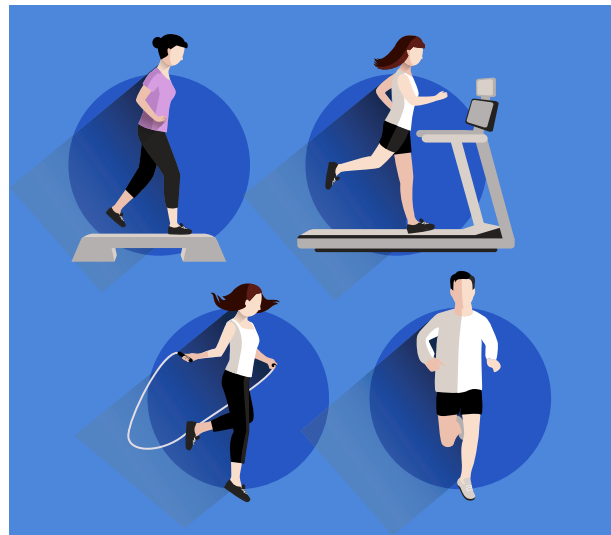
**تمارين المقاومة** كلما زادت عضلات الجسم قوه وحجماً زاد حرق الجسم للسرعات الحرارية، حتى عندما يكون الجسم في وضع راحة يفضل القيام ببعض تمارين المقاومة على الأقل مرتين في الأسبوع بالإضافة للتمارين الهوائية.

### ما هي أنواع الرياضة الموصى بها لمرضى السكري؟ أ) التمارين الهوائية:

ينصح مريض السكري بممارسة الرياضة بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة / ٥ أيام، بمجموع ١٥٠ دقيقة في الأسبوع، بحيث تتراوح شدة الرياضة بين معتدلة إلى قويه الشدة.

يمكن البدء في ممارسة الرياضة ب ٥ أو ١٠ دقائق في اليوم، ثم زيادة حصص النشاط تدريجيا لبضع دقائق كل أسبوع.

- **النشاط معتدل الشدة** ويقصد به أنه يمكن للشخص التحدث أثناء ممارسة النشاط.
- **النشاط قوي الشدة** ويقصد به أنه يمكن للشخص التحدث بأكثر من بضع كلمات دون التوقف عن التنفس أثناء النشاط.



### كيف تؤثر ممارسة الرياضة على مرض السكري؟

عندما يكون الجسم نشيطا، تصبح خلايا الجسم أكثر استجابة للأنسولين مما يمكنها من العمل بشكل أكثر كفاءة.

لذلك فإن ممارسة الرياضة باستمرار يؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم وتحسين السكر التراكمي، وبالتالي من الممكن أن يقوم الطبيب بتعديل عدد الأدوية أو خفض جرعات الأنسولين.

### ما أهمية ممارسة الرياضة؟

- تحسين قدرة الجسم على استخدام الأنسولين.
- انخفاض مستويات السكر في الدم.
- انخفاض ضغط الدم والكوليسترول.
- خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- حرق السعرات الحرارية مما يساعد على إنقاص الوزن.
- يخفف من التوتر ويساعد على النوم بشكل أفضل.
- تحسين قوة العضلات و العظام.