

الرياضة ومريض السكري

أهمية التمارين الرياضية لمريض السكري



الحد من مضاعفات داء السكري.

السيطرة على مستوى السكر في الدم.

تساعد التمارين الرياضية على تخفيض

الوزن عن طريق السعرات الحرارية والدهون.

تحافظ على صحة القلب ونشاط الدورة الدموية.

زيادة مستقبلات الأنسولين في الخلايا مع أداء التمارين

الرياضية وبذلك تزيد فعالية الأنسولين الموجود في الخلايا.

تساعد التمارين الرياضية على تخفيف الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية والدهون.

التمارين الرياضية تبعدك عن الكآبة والقلق لشعوره أنه لائق بدنياً.

الاحتياطات التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار قبل البدء بالتمارين الرياضية من قبل مريض السكري:



يجب استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج رياضي.

يجب حمل بطاقة التعريف بأنك مصاب بداء السكري وذلك لأهميتها في الحالات الطارئة.

فحص مستوى السكر في الدم قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة أمر مهم لتجنب نقص السكر في الدم.

ممارسة التمارين الرياضية بعد ساعة من تناول وجبة الطعام.



تنبيه:

قم بقياس مستوى جلوكوز دمك قبل ممارسة الرياضة، فإذا كان أقل من ١٠٠ مجم/١٠٠سم^٣ فتناول وجبة خفيفة تحتوي على ١٥ جم على الأقل من الكربوهيدرات مثل قطعة من الفاكهة أو ثلاث قطع من الشابورة ثم اجر اختبارا بعد ذلك بخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة، ولا تبدأ في التدريب إلا إذا ارتفع مستوى جلوكوز دمك عن ١٠٠ مجم/١٠٠سم^٣.

□ تناول كميات كبيرة من الماء قبل ممارسة الرياضة خاصة في الأجواء الحارة حيث يترتب على ذلك زيادة الفاقد من سوائل الجسم على هيئة عرق.

□ مارس الرياضة مع شخص يعلم أنك مصاب بالسكري ويعلم كيف يتصرف في الحالات الطارئة.

□ من الضروري أن تحمل معك قطع من السكر أو عصير لتناولها في حالة انخفاض مستوى السكر في الدم ويجب عليك أن تفحص نسبة السكر في الدم في أوقات مختلفة بعد ممارسة التمرين الرياضي لتجنب انخفاض السكر في الدم الذي قد يحدث تأخرا.

□ أفضل الأنشطة الرياضية الجيدة التي يمكن ممارستها المشي، صعود الدرج، السباحة، تمارين اللياقة البدنية.

□ تجنب حقن الأنسولين في الضخذ إذا كنت تنوي المشي أو الهرولة ويجب الحقن في الذراع وإذا كنت تنوي لعب كرة السلة يعتبر البطن أفضل موضع لحقن الأنسولين.

□ تجنب ممارسة الرياضة بعد حقن الأنسولين مباشرة.



- توقف عن ممارسة التمرين الرياضي عند الشعور بالإرهاق والتعب المفاجئ أو ألم بالصدر ومراجعة الطبيب مباشرة.
- يجب الأخذ بكل الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث إصابات القدم مع العناية بنظافة القدمين والأصابع والأظافر وارتداء الأحذية المناسبة.
- أفضل الأوقات لأداء التمارين الرياضية في ساعات الصباح الباكر أو بعد غروب الشمس.
- يفضل ارتداء الملابس القطنية الفضفاضة في الطقس الحار عند ممارسة التمرين الرياضي.
- تجنب ممارسة التمرين الرياضي على أسطح صلبة أو غير مستوية لتجنب الإصابات الضارة.
- لا تمارس الرياضة إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملجم أو أكثر من ٢٤٠ ملجم.
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية العنيفة.
- إذا كان المريض يشكو من إصابات بالعين ينبغي استشارة الطبيب لأن هناك حالات من إصابات العين تستدعي عدم ممارسات التمرينات الرياضية حيث يترتب على ممارستها زيادة ضغط الأوردة الدموية الدقيقة للعين التي قد تؤدي لحدوث نزيف الشبكية.
- التدرج في الرياضة من الأسهل إلى الأصعب حسب الإمكانية.
- التسخين قبل بدء الرياضة.



تنبيه:

إذا كان جلوكوز دمك أعلى من ٢٥٠مجم/١٠٠سم^٣ قم باختبار البول للكشف عن الكيتونات، فإذا وجدت مستواها متوسطا أو كبيرا فإن هذا معناه أنه ليس لديك الأنسولين الكافي، وستكون بحاجة إلى حقنة أخرى، فلا تمارس الرياضة إلا بعد انخفاض مستوى الكيتونات.



نوع النشاط الذي يمكن ممارسته في هذه الحالة	الأطعمة المقترحة تناولها	زيادة الغذاء المتناول	إذا كانت نسبة السكر في الدم
ركوب دراجة أقل من نصف ساعة.	بديل واحد من الفاكهة أو حصة من النشويات.	١٠-١٥ غم من الكربوهيدرات في الساعة	يساوي ١٠٠
ركوب دراجة أقل من نصف ساعة- تنس- سباحة المشي مدة نصف ساعة.	بديل واحد من الفاكهة أو حصة من النشويات (نصف ساندويتش جينة).	من ١٥ غم - ٣٠ غم كربوهيدرات - قبل التمارين	أقل من ١٠٠
مشي نصف ساعة	بديل واحد من الفاكهة أو حصة من النشويات.	ليس من الضروري تناول غذاء	أكثر من ١٠٠
تنس- سباحة ركوب دراجة المشي لمدة نصف ساعة.		ليس من الضروري تناول غذاء	أكثر من ١٠٠-١٨٠
لا يمارس رياضة.		لا يتناول طعام	أكثر من ٢٥٠