



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

داء السكري والتمارين الرياضية

تعتبر التمارين الرياضية ذات أهمية لمرضى السكري لعدة عوامل حيث: تخفض نسبة سكر الدم، تحسن الاستقلاب، تخفض الجرعة اللازمة من الأدوية، تساعد على تخفيض الوزن والضغط الشرياني كما تحسن مستويات الكوليسترول بالدم. كذلك تحسن: المقاومة الفيزيائية للعضلات، القدرة على العمل وجودته، والحالة النفسية والفيزيولوجية للأشخاص.

نمط وكمية التمرين الواجب ممارسته

ينصح بالتمرين بشكل دوري. الهدف المنشود هو 150 دقيقة من التمرين متوسط الشدة أسبوعياً (30 دقيقة 5 أيام، أو 50 دقيقة 3 أيام) من نمط الايروبيك. يعتبر المشي بسرعة أحد الخيارات الجيدة.

كيفية التمرين:

شدة التمرين المناسبة تعني المقدرة على إجراء محادثة والتكلم دون صعوبة خلال القيام بالتمرين.

عند تحسن شدة تحملك، تستطيع رفع شدة التمارين بشكل معقول وبحذر أو الانتقال لتمرين مختلفة.

يجب القيام بتمارين التمدد قبل وبعد التمارين الرياضية.

نصائح لتفادي الأخطار:

- استخدام حذاء مريح ومناسب للقدم.
- حمل غلوكوز أو سكاكر بمتناول اليد.
- شرب سوائل أثناء التمرين وبعده.
- تجنب التعرض للشمس الحارة أو البرد القارس خاصة بعد تناول كمية كبيرة من الطعام. ينصح بارتداء طاقية رأس للحماية من الشمس.
- تجنب قصد الأماكن البعيدة والمعزولة وحيداً بل ينصح مرافقة شخص آخر.
- حمل هوية توضح أنك مريض سكري، مع الاسم، العنوان ورقم الهاتف.

- لا ينصح بممارسة الرياضات التي تتطلب جهد عالي، ذات شدة عالية أو جري مسافات طويلة، تشكل خطر على الحياة في حال فقد الوعي (كتسلق الجبال)، ذات التماس الجسدي (كالنون القتالية)، أو الشديدة (كرفع الأثقال).

لتجنب هبوط سكر الدم عند المرضى المعالجين بالانسولين يجب تناول وجبة إضافية قبل التمرين. تجنب حقن الأنسولين في مناطق الجسم التي ستستخدمها بشكل خفيف خلال التمرين.

عدم ممارسة التمرين في حال:

- الشعور بتعب أو بألم ما في الجسم.
- كان مستوى سكر الدم يتجاوز 250 ملغ/دل، أو ظهور كيتون بالبول. يجب انتظار العودة للوضع الطبيعي قبل البدء بالتمرين.
- عدم معرفة أعراض هبوط سكر الدم.
- مرور وقت طويل دون إجراء تحاليل كاملة.

أمثلة

- سيدة بعمر 60 سنة، وزنها 70 كيلو، وتتناول حبوب لمعالجة السكري. تمارس المشي مع صديقة لها.
- في البداية: يمارسون المشي لمدة 20 دقيقة وبخطى هادئة، 4 أيام بالأسبوع.
- ولاحقاً: تصبح 30 دقيقة بالإجمال على الشكل التالي: 10 دقائق بخطى هادئة، 10د مشي سريع وأخيراً 10د بخطى هادئة.
- ثم أخيراً وكنشاط اعتيادي: يمارسون المشي يوميا ولمدة 40 دقيقة (10د بخطى هادئة، 20د سريع، و 10د بخطى هادئة).