



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

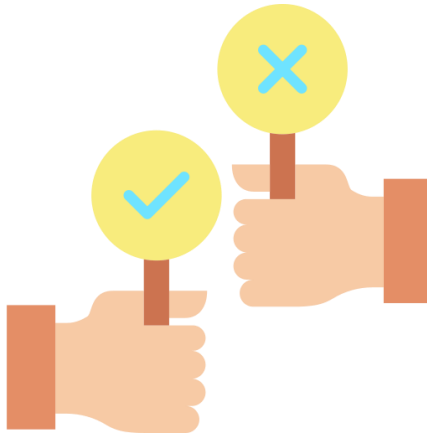
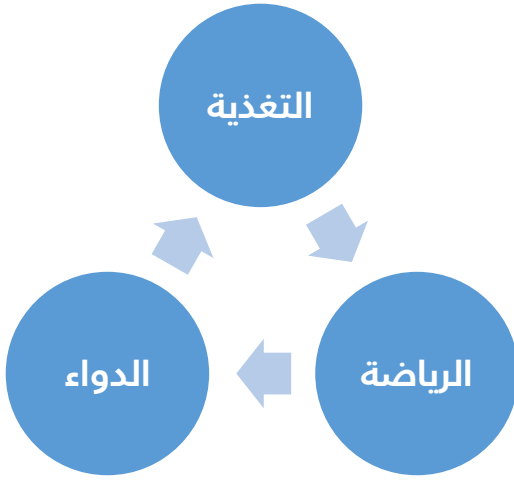
السكري والرياضة

Exercise & Diabetes



كيف أتحكم في داء السكري؟

الاعتقاد بأنّ الحمية الغذائية وحدها كافية لمعالجة داء السكري
اعتقاد خاطئ، لأن التحكم بالسكري يعتمد على ثلاثة عوامل
رئيسية وهي:



ما دور الرياضة في التحكم بالسكري؟

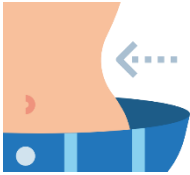
للرياضة دوراً كبيراً في الخطة العلاجية لمرضى السكري فهي تساهم بـ:



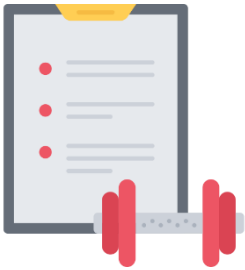
١. تنظيم نسبة السكر في الدم .



٢. تنشيط الدورة الدموية.



٣. المحافظة أو الوصول إلى الوزن المثالي مما يساهم في خفض نسبة المضاعفات المزمنة للمرض.



وحتى تتمكن من الاستفادة القصوى من التمارين الرياضية دون حدوث مضاعفات فلا بد أن تكون الرياضة جزءاً من برنامجك اليومي.

كيف تبدأ برنامجك الرياضي؟

أولاً: لا بد من إجراء فحص طبي يشمل:



▪ ضغط الدم.



▪ فحص القدمين.



▪ فحص قاع العين.



▪ فحص وظائف الكلى.



▪ فحص الجهاز العصبي.



▪ فحص القلب بالمجهود للمرضى الذين تزيد

أعمارهم عن ٣٥ سنة.

ثانيًا: اختيار نوع الرياضة المناسبة.

نوع الرياضة التي تمارسها تؤثر عليك و ذلك حسب:



• عمرك .

• لياقتك البدنية .

• نسبة السكر بالدم.

• نوع مرض السكري الذي شخصت به.

• وجود أمراض أخرى مصاب بها مثل

الربو. ظهور أو اختفاء مضاعفات السكري

المزمنة لديك.

ثالثاً :البدء بتمارين الإحماء.

وذلك لتهيئة العضلات قبل التمرين الأساسي واحرص على زيادة زمن ممارسة الرياضة تدريجياً لتجنب الشد العضلي لذا عليك بالآتي :



١ . ممارسة التمارين الرياضية بمعدل ٣-٤ مرات أسبوعياً ولمدة . ٢دقيقة بصفة مستمرة.



٢ . كما يجب أن تكون شدة التمارين كافية لزيادة معدل ضربات القلب والتنفس إلى المعدل المطلوب دون إرهاق شديد.

رابعًا: دور الأصدقاء.

يفضل ممارسة الرياضة مع أحد الأصدقاء مما يساعد على الاستمرار في التمارين وخلق روح المتعة فيها.



خامسًا: فحوصات السكر.

من المهم فحص نسبة السكر بالدم قبل، أثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية، خصوصاً عند البدء بأي برنامج رياضي جديد.

معليك فعله	نسبة السكر في الدم
تناول نصف ساندويتش و حبة فاكهة أو تناول نصف ساندويتش و حليب قليل الدسم.	أقل من ١٠٠ ملجم/ دسل.
تناول وجبة خفيفة كل ٣ دقيقة مثل تفاح أو برتقال و نشويات.	بين ١٠٠ - ٢٥٠ ملجم/ دسل وسوف تتمرن أكثر من ساعة.
لا تحتاج إلى أكل وجبة .	بين ١٠٠ - ٢٥٠ ملجم/ دسل و سوف تتمرن أقل من ساعة
لا تقم بعمل التمارين و انتظر حتى يصبح سكر الدم أقل من ٢٥٠ ملجم	أكثر من ٢٥٠ ملجم/ دسل .



ما هي الاحتياطات اللازمة لبدء البرنامج الرياضي؟

لمنع حدوث مضاعفات أثناء أداء التمارين الرياضية كإنخفاض نسبة السكر بالدم لدى المرضى الذين يعالجون بالأنسولين أو الأقراص يجب اتباع ما يلي:



١. قياس نسبة السكر بالدم والكيون في البول قبل أداء التمارين.



٢. لا تمارس الرياضة في الوقت الذي تكون فيه فعالية الدواء عالية.



٣. لا تمارس الرياضة إذا كانت نسبة السكر قبل بدء الرياضة أقل من . . . املجم/دسل، ويفضل أولاً تناول وجبه خفيفة من النشويات.

ما هي الاحتياطات اللازمة لبدء البرنامج الرياضي؟



٤. إحمل معك عصيرًا محلى أو قطعة من الحلوى عند أداء التمارين الرياضية.



٥. توقف عن الرياضة إذا شعرت بأعراض انخفاض نسبة السكر وتناول قطعة من الحلوى أو العصير فوراً.



٦. لا تحقن جرعة الأنسولين في الفخذين أو اليدين عند مزاوله الرياضة، لأن سرعة امتصاص الأنسولين منهما تزداد بممارسة الرياضة وبالتالي احتمال انخفاض نسبة السكر بالدم.

ما هي الحالات التي يجب فيها عدم ممارسة الرياضة؟



نسبة السكر بالدم 240 ملجم /
دسل أو أكثر.



ضغط الدم 180/105 ملم / زئبق
أو أكثر.



وجود مرض حديث بشرايين القلب
أو اضطراب بضربات القلب.



وجود إصابة شديدة شبكية
العين أو نزيف بالعين.



سرعة ضربات القلب
120/الدقيقة أو أكثر.

ما هي أنواع الرياضة المفيدة لمرضى السكري؟

تنقسم التمارين الرياضية إلى نوعين:



١. التمارين الهوائية: مثل المشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجة وهي أكثر فائدة لمرضى السكري.



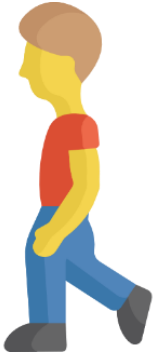
٢. التمارين اللاهوائية: مثل رفع الأثقال.

ما هي أنواع التمارين الهوائية؟

المشي

أفضل أنواع الرياضة التي تستطيع أن تبدأ بها برنامجك الرياضي خاصة إذا لم تكن تزاول الرياضة سابقاً.

كل ما تحتاجه هو:



- حذاء مريح
- وملابس قطنية
- مريحة،
- ثم البدء بالسير من 1-10 دقيقة
- ثم زيادة المدة تدريجياً كل أسبوع حتى تصل إلى ٤٥ دقيقة بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً.

وللاستفادة أكثر فلا بد من السير بخطوات سريعة لزيادة ضربات القلب إلى المعدل المطلوب فالمشي البطيء لا يؤدي الغرض المنشود.

ما هي أنواع التمارين الهوائية؟

الهرولة

انتشر الجري السريع والهرولة بشكل كبير في السنوات الماضية. إلا أن ممارستها لفترة قد تؤدي لآلام في المفاصل بسبب تعرض الجسم لصدمات متتابة، لذا يجب أن تكون على أطراف الأصابع. المشي السريع أفضل من الهرولة أو يمكن جمعه مع الهرولة في وقت واحد. أما رياضة الجري السريع لمسافة طويلة فلا تفضل لمرضى السكري لاحتمال الإصابة بهبوط السكر المفاجئ.



ما هي أنواع التمارين الهوائية؟

الدراجة

أحد أنواع الرياضة المفيدة والقليلة الخطر، تزداد الفائدة منها إذا مارستها في طريق يوجد به مرتفعات أو قمت بزيادة المقاومة بالدراجات التي تحتوي على سرعات مختلفة و تأكد من أن مقعد الدراجة مريح وأن فرامل الدراجة جيدة لتجنب أي حادث.

السباحة

إبدأ بالسباحة لمسافات قصيرة ثم قم بزيادة المسافة تدريجياً



كأن تقطع كامل المسبح مرة واحدة ثم تستريح، ثم مرتين ثم تستريح وهكذا حسب

قدرة لياقتك البدنية حتى تصل إلى 6-8 مرات متوالية. ويمكنك ممارسة التمارين أو المشي في المنطقة غير العميقة، وهذا النوع خاصة يفيد السيدات الحوامل. وتعتبر السباحة أفضل أنواع الرياضة للمرضى الذين يعانون من آلام المفاصل.

ما هي أنواع التمارين الهوائية؟

تمارين اللياقة البدنية

تمارين اللياقة مفيدة للرجال ولل سيدات وهناك نوادي خاصة لمثل هذه التمارين والتي لابد أن يسبقها تمارين الإحماء والشد لعضلات الجسم المختلفة ثم البدء تدريجياً بمتابعة نصائح مدرب اللياقة، و يلزمك استخدام حذاء ذو حشوة داخلية خاصة لتخفيف قوة صدمات الجسد عند القفز وأن تكون الأرضية التي يتم التمرين عليها غير صلبة.



المصادر والمراجع:

جمعية السكر الأمريكية، ADA

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين وحدة
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-18



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University