



وزارة الصحة

تجنب مضاعفات السكري بالنشاط البدني

وزارة الصحة
MINISTRY OF HEALTH

MINISTRY OF HEALTH - MEDIA OFFICE



الصليحات - وزارة الصحة - الدور الثاني - المكتب الاعلامي



@Urti_q8



@arikuwait



ari-kuwait.com



kuwaitari



q8 media



24861035

كيف يساعد النشاط البدني في الوقاية من مضاعفات السكري:

- يساهم النشاط البدني في ضبط سكر الدم عن طريق حرق السعرات الحرارية الزائدة و زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين فيعمل بشكل أكثر كفاءة.

- يساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول كما يقوي القلب ويحسن الدورة الدموية فيقى من خطر الإصابة بأمراض القلب و يمنع المضاعفات على الأوعية الدموية التي تغذي الكلى و العين و القدمين و غيرها من الأعضاء.

- يحافظ على الوزن الصحي

- يقوي العضلات والعظام و يبقي المفاصل مرنة

- يخفف من التوتر و أعراض الاكتئاب.

أنواع النشاط البدني اللازمة لمرضى السكري:

نوعان من النشاط البدني هما الأكثر أهمية لإدارة مرض السكري: التمارين الهوائية و تمارين القوة (التحمل).

- **التمارين الهوائية**: تساعد الجسم على استخدام الأنسولين بشكل أفضل و تحسن عمل القلب و الدورة الدموية. و ينصح الأطباء بأداء التمارين الهوائية متوسطة أو عالية الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ٥ أيام في الأسبوع أو ما مجموعه ١٥٠ دقيقة في الأسبوع على أن يوزع النشاط على مدى ٣ أيام على الأقل خلال الأسبوع.

بعض الأمثلة على الأنشطة الهوائية: المشي السريع , الدراجة الهوائية أو الثابتة , السباحة , التمارين الرياضية المائية , لعب التنس , الهرولة , صعود و

نزول السلالم, تمارين الأيروبيكس.

- **تمارين القوة (المقاومة)**: يجعل الجسم أكثر حساسية للأنسولين ويمكن ان تخفض نسبة السكر في الدم كما أنه يساعد على بناء العضلات و من المعروف أن العضلات تحرق المزيد من السعرات الحرارية حتى عندما يكون الجسم في حالة راحة. و يوصى الأطباء بأداء تمارين القوة مرتين على الأقل في الأسبوع بالإضافة إلى النشاط الهوائية.

أمثلة لتمارين القوة: حمل الأثقال , استخدام أجهزة المقاومة , التمارين الرياضية التي تستخدم وزن جسمك مثل تمارين الضغط و القرفصاء و الاندفاع.

احتياطات ضرورية عند أداء النشاط البدني:

- إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم أقل من ٥.٥ مللي مول / لتر, تناول وجبة خفيفة قبل ممارسة النشاط البدني.

- احمل معك دائماً عصير أو قطع من الحلوى أو السكر أثناء التمرين لتناولها إذا شعرت بأعراض انخفاض السكر.

- إذا كان مستوى الجلوكوز بالدم أكثر من ١٥ مللي / لتر مع وجود كيتونات بالبول أو إذا كان الجلوكوز في الدم أكثر من ٢٠ مللي / لتر , فمن الأفضل تأجيل النشاط البدني حتى عودة الجلوكوز الى المستوى الطبيعي.

- إذا كان لديك مضاعفات مرض السكري , استشر الطبيب لمعرفة نوع النشاط البدني المناسب لك.

- ارتداء الأحذية الرياضية المناسبة التي تحمي قدميك من الاصابات.