

# ممارسة الرياضة البدنية علاج لمرضى السكر من جميع الأعمار

إن ممارسة الرياضة البدنية عامل أساسي في علاج مرضى السكر. إن الهدف من هذه النشرة هو عرض بعض المقترحات الأساسية عن كيفية تطبيق هذه الوسيلة العلاجية الهامة والفعالة. من أجل الحصول على معلومات إضافية عن كيفية ممارسة التمرينات الرياضية، أو أية مظاهر أخرى ضمن علاج مرض السكر، يمكن الاستفسار عنها لدى فريق رعاية مرضى السكر، أو الرجوع لمجموعة النشرات الأخرى التي أصدرناها سابقا في هذا الخصوص.

يختلف مدى نشاط التمرينات الرياضية، للوصول إلى حد الاعتدال، بشكل كبير، من شخص إلى آخر، وفقا للسن والوزن والتعود السابق على القيام بممارسة الرياضة والمهارة فيها. لهذا يُنصح معظم البالغين، المتدربين سابقا بصورة ملائمة، بممارسة رياضة المشى النشط، بسرعة تتراوح ما بين 4 إلى 5 كم/ساعة.

## إلى أي مدى تمارس التمرينات الرياضية؟

إن ممارسة الرياضة بانتظام، يجب أن تصبح عادة تستمر مع الإنسان طيلة حياته. فمثلا، يجب أن تكون «جرعة» المشى اليومية ممتدة على الأقل لفترة ساعة واحدة، أو قد تستمر لمدة أطول. إذ بالفعل، لا توجد قيود زمنية لممارسة هذه الرياضة أو غيرها، طالما كانت شدتها ما بين ضعيفة ومعتدلة.

## ما هو الوقت المناسب لممارسة الرياضة؟

إن أي وقت من النهار يعتبر مناسباً لممارسة الرياضة. ولعل من أذكى الحلول، للاستمرار في ذلك، هو دمجها في روتين الحياة اليومية لتصبح جزءاً منه، كأن نعتبر الذهاب إلى العمل سيرا على الأقدام، أو بالدراجة مثلاً، جزءاً من هذا الروتين. لو تم تقسيم «جرعة» التمرينات الرياضية اليومية إلى فترتين أو أربع مثلاً، يبقى مفعولها العلاجي قائماً، بل قد يكون ذلك التقسيم أفضل للتمكن من الانتظام في ممارستها على المدى الطويل.

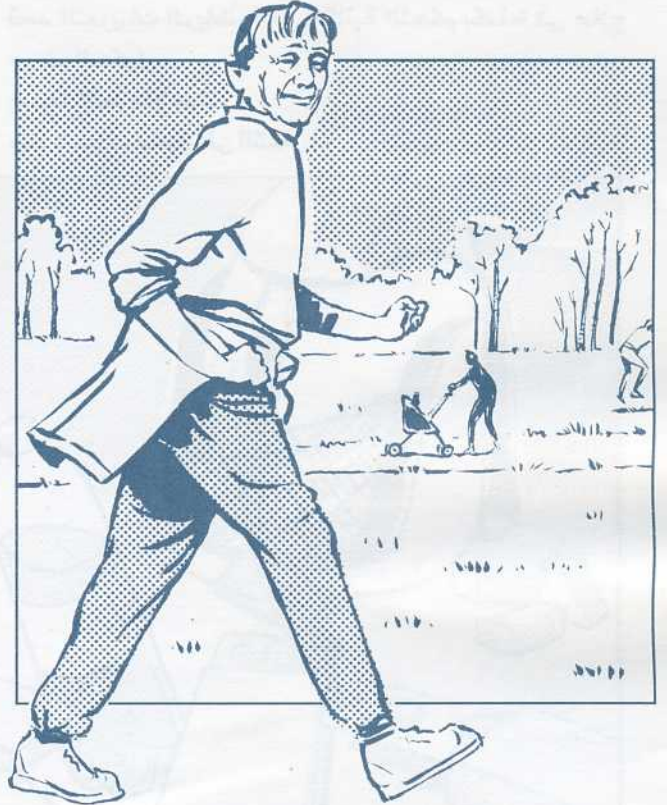
## ما هي نوعية التمرينات الرياضية المناسبة؟

إن أفضل التمرينات هي تلك التمرينات الإيقاعية، والتي قد تمارس حتى بالمنزل على أساس يومي، والمعروفة بالـ «أيروبكس» المفيدة للجهاز التنفسي. أما البديل الآخر الممكن، فيكون على هيئة رياضة تحتاج مزاولتها إلى مجهود من منخفض إلى متوسط، مثل «البولينج» والجولف والتس وتيس الطاولة ورياضة التزلج على الجليد وركوب الدراجات على الطرق المستوية المسطحة والسباحة والتزلج والتجديف والرقص، أو حصص التربية الرياضية. لو شعرت بأن لديك مشكلة في استخدام ساقيك، يجب عليك تعلم أحد أنواع الرياضة التي تستطيع مزاولتها بينما تكون جالسا أو راقداً، وزد من مدة هذه المزاولات بالتدريج حتى نصف الساعة لمرّة أو مرتين يوميا.

## ما هو الحد الأقصى لشدة التمرينات؟

يجب أن يكون هناك اعتدال في شدة المجهود المبذول أثناء ممارسة الرياضة، بحيث لا يكون ضعيفا جدا أو - وهذا هو الأهم - بالغ الشدة.

عند قيامك بممارسة التمرينات الرياضية، يكون من الأهمية بمكان البدء فيها ببطء، ثم تؤدي تدريجيا بسرعة ثابتة ومعتدلة. ومن المؤشرات التقريبية، التي تدل على أنك تمارس الرياضة بكفاءة وأمان، شعورك بزيادة طفيفة في التنفس (في المعدل والعمق)، وكذلك بزيادة طفيفة في النبض.



عند ممارسة رياضة المشى، ابدأ ببطء، ثم تدرّج في سرعة الخطى بمعدل ثابت.



## إيضاحات ومحاذير

ينبغي على الأشخاص، الذين يعانون من البدانة المفرطة، أن يؤجلوا بدء ممارستهم للتمارين الرياضية، حتى يخفضوا وزنهم بمقدار ثلاثة كيلوجرامات.

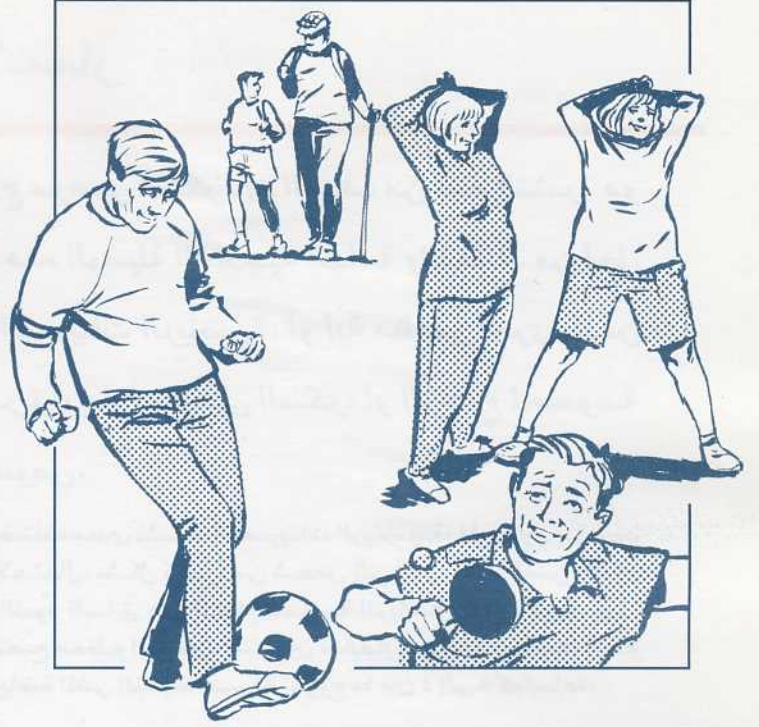
قد تخفض ممارسة التمرينات الرياضية من مستوى الجلوكوز في الدم إلى أقل من المستويات الطبيعية (هبوط في مستوى الجلوكوز بالدم)، وخاصة لو كنت تحت العلاج بواسطة أدوية تخفض من مستوى الجلوكوز بالدم (أقراص و/أو إنسولين). مع ذلك، يجب عليك أن تحمل بعضا من قطع السكر، و أية أغذية نشوية أخرى أثناء ممارسة هذه التمرينات، وكن على استعداد لتناولها بمجرد شعورك بالضعف، أو بأى إحساس «غريب» آخر. استشر طبيبك فيما يختص باحتمالات تخفيض جرعة علاجك قبل البدء فى برنامج تمارينات رياضية منتظمة.

على كل حال، يفضل عدم ممارسة التمرينات الرياضية عندما:

- تكون عليلا.
- عند شعورك بألم من أى نوع: بالصدر مثلا، أو بالمفاصل، أو بالساقين (لو شعرت بألم أثناء قيامك بممارسة الرياضة، توقف عنها فوراً، واخضع لفحص طبي شامل للطمئنان على صحتك قبل معاودتها مرة أخرى).
- لو استمر مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعا بصفة دائمة (أعلى من ١٧ - ٢٠ مليمول/لتر أو ٣٠٠ إلى ٣٥٠ مجم/ديسيلتر، قد تحد التدريبات الرياضية من إمكانية التحكم بكفاءة فى علاج مرض السكر).
- عندما تشعر بالإجهاد.
- عند شعورك بضيق فى التنفس.



احمل معك قطعاً من السكر، أو أى غذاء نشوي آخر عند ممارستك للتمارين الرياضية.



يجب على كل مرضى السكر ممارسة الرياضة بانتظام.

## لماذا يجب ممارسة الرياضة؟

إن ممارسة الرياضة البدنية مفيد للصحة ولتحسين الحالة الصحية العامة. إنها تساعد، بصفة خاصة، على خفض مستويات الجلوكوز بالدم، وعلى ذلك، يمكن اعتبارها علاجاً ممتازاً لمرض السكر (وخاصة من النمط الثانى الغير معتمد فى علاجه على الإنسولين فقط). والأكثر من ذلك، فإنها تساعدك على تخفيض الوزن عند الضرورة. وابتاع هذا الأسلوب، تضيف دعماً آخر، بل حجر زاوية آخر، إلى علاج مرض السكر من النمط الثانى.

