

السكري والتمارين الرياضية



NNUH
مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



وقت مراقبة مستوى السكر في الدم

إذا كنت مريضاً بالسكري فإن ممارسة الرياضة أمر في غاية الأهمية، ممارسة الرياضة يومياً لمدة 30 دقيقة فبمجرد أن تتحرك العضلات الكبيرة في الساقين والذراعين تقوم تلك العضلات باستهلاك السكر الموجود في الدم، وهذا يعني انخفاض نسبة السكر الموجودة في الدم وبقاءه بمستوى الطبيعي، ويتحسن ضغط الدم لديك كما تتحسن مستويات الدهون في الدم ويكون من السهل الحفاظ على الوزن الصحي.

تعد التمارين جزءاً مهماً أيضاً في خطة علاج داء السكري. لتجنب المشاكل المحتملة، تحقق من نسبة السكر في الدم قبل وأثناء وبعد ممارسة التدريبات الرياضية.

التدريبات الرياضية عنصر حاسم في ادارة داء السكري البولي. يُمكن للتدريبات الرياضية أن تساعدك على:

- تحسين مستويات السكر في الدم.
- زيادة لياقتك العامة.
- ادارة وزنك.
- خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- تحسين صحتك.



قبل ممارسة الرياضة .. افحص معدل سكر الدم

قبل البدء ببرنامج لياقة، احصل على موافقة الطبيب لممارسة الرياضة، خاصةً إذا كنت في فترة حمول، وناقش مع الطبيب الأنشطة التي تفكر بها وأفضل وقت لممارسة الرياضة، بالإضافة إلى التأثير المحتمل للأدوية على سكر الدم حينما تصبح أكثر نشاطاً.

بمعدل 3-5 مرات أسبوعياً، يستغرق التمرين الواحد ما بين 30-40 دقيقة وفي حالة عدم القدرة على الاستمرار لمدة 20 دقيقة، يمكن ممارسة التمرين لمدة 5 دقائق تزداد تدريجياً بمعدل دقيقتين في كل تمرين.

للحصول على أفضل المنافع الصحية، يوصي الخبراء بالأنشطة البدنية المكثفة بشكل معتدل لمدة 150 دقيقة بالأسبوع، مثل:

- المشي السريع.
- ممارسة السباحة.
- ركوب الدراجات.

في حالة العلاج بالأنسولين سريع المفعول، وهو الأنسولين الذي يأخذ قبل الطعام يجب حفظ الجرعة من وحدتين الى أربع وحدات، وعدم تخفيض جرعات الأنسولين طويل المدى.

وإذا كنت تأخذ الأنسولين أو تتناول أدوية قد تتسبب في انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم)، فاختبر **سكر الدم** قبل ممارسة الرياضة بحوالي 30 دقيقة وتقريباً كل 30 دقيقة أثناء ممارسة الرياضة، وسيساعدك ذلك على تحديد ما إذا كان مستوى سكر الدم مستقرًا، أم يرتفع أو ينخفض وما إذا كان من الآمن مواصلة ممارسة الرياضة.

وفكر في الإرشادات العامة التالية المتعلقة بمستوى سكر الدم، والتي تقاس بوحدات المليغرام لكل ديسيلتر (ملغم/ديسل) أو مليمول لكل لتر (ملم/لتر).

• **أقل من 100 ملغم/ديسل (5.6 مليم/لتر) ..**
قد يكون سكر الدم أقل من اللازم لممارسة الرياضة بشكل آمن. تناول وجبة خفيفة صغيرة تحتوي على الكربوهيدرات، مثل الفاكهة أو المقرمشات، قبل البدء بالتمرين.

• **من 100 إلى 250 ملغم/ديسل (5.6 إلى 13.9 مليم/لتر) ..** أنت جاهز للبدء. وبالنسبة لمعظم الأشخاص، يعتبر معدل سكر الدم هذا آمناً قبل ممارسة الرياضة.

• **250 ملغم/ديسل 13.9 (مليم/لتر) أو أعلى**
هذا نطاق تحذير، وقبل بدء التمرين، اختبر البول للتحقق من الكيتون، وهي مواد تُصنع عندما يقوم الجسم بتكسير الدهون للحصول على الطاقة.



ويشير المستوى المرتفع من الكيتون إلى أن الجسم ليس به ما يكفي من الأنسولين للسيطرة على سكر الدم، وإذا مارست الرياضة عندما تكون مستويات الكيتون مرتفعة، فإنك تخاطر بالإصابة بحمض كيتوني، وهي حالة خطيرة من السكري تحتاج إلى علاج فوري، وبدلاً من ذلك، أجل ممارسة الرياضة حتى يشير اختبار الكيتون لديك إلى عدم وجوده أو انخفاض نسبته بالبول.

- **300 ملغم/ديسل 16.7 (ملغم/لتر) أو أعلى..** قد يكون سكر الدم أعلى من اللازم لممارسة الرياضة بشكل آمن، حيث إن مستويات الجلوكوز المرتفعة قد تزيد خطورة إصابتك بالجفاف والحمض الكيتوني. قم بتأجيل التمارين حتى ينخفض سكر الدم لديك لنطاق آمن قبل التمرين.

أثناء ممارسة الرياضة راقب أعراض انخفاض مستوى سكر الدم

أثناء ممارسة الرياضة، أحياناً يكون انخفاض سكر الدم مصدراً للقلق. وإذا كنت تخطط لممارسة الرياضة لوقت طويل، فتحقق من سكر الدم كل 30 دقيقة، خاصةً إذا كنت تجرب نشاطاً جديداً أو تزيد من شدة التمرين أو مدته وقد يكون ذلك صعباً إذا كنت تتمرّن أو تمارس الرياضة خارج المنزل، ومع ذلك، فهذا الاحتياط ضروري حتى تعرف كيف يستجيب سكر الدم لديك لتغيرات عاداتك الرياضية.



وعليك بالتوقف عن ممارسة الرياضة في الحالات التالية:

- إذا بلغ سكر الدم 70 ملجم/ديسل
- (3.9 مليمول/لتر) أو أقل.
- الشعور بالارتعاش أو الضعف أو التشوش.

وعليك بتناول أو شرب شيء لرفع مستوى سكر الدم، مثل:

- ثلاث أو أربع حبوب جلوكوز.
- 1/2 كوب (118 مليليتراً) من عصير فاكهة.
- 1/2 كوب (118 مليليتراً) من المياه الغازية العادية (بسكر).
- خمس أو ست قطع من الحلوى الصلبة.

وأعد التحقق من سكر الدم بعد 15 دقيقة، إذا كان لا يزال شديد الانخفاض، فتناول حصة أخرى واختبره مرة أخرى بعد 15 دقيقة، وكرر الأمر حسب الحاجة حتى يبلغ مستوى سكر الدم على الأقل 70 ملجم/ديسل (3.9 مليمول/لتر). إذا لم تنته من التمرين، فتابعه بمجرد عودة سكر الدم إلى معدل آمن.



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

📍 فلسطين – نابلس – شارع عصيرة

📍 صندوق البريد: 797

📞 هاتف: 97092331471

📠 فاكس: 97092389683

✉ البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu

🌐 الموقع الالكتروني: www.nnuh@org

    **NajahNNUH**