

## ✓ السكر والرياضة

-هل للرياضة أثر علي مريض السكر؟

-ما هو مرض السكر؟

مرض السكر يعني زيادة نسبة السكر بالدم نتيجة نقص نسبة الأنسولين فيه، وهو المسئول الوحيد عن دخول السكر إلى خلايا الجسم . أما خلايا "لانجرهاتز" فهي المسئولة عن إنتاج نسبة الأنسولين في الدم وهي موجودة في البنكرياس .  
ووجد أن الرياضة تساعد مرضى السكر كثيراً في التغلب علي المرض سواء من يتناول منهم الأنسولين في العلاج أم لا .

### فوائد الرياضة :

تعطي الرياضة فوائد عظيمة لمن يمارسها، فهي تزيد من مرونة الجسم وتحسن الدورة الدموية وتنشطها وتقلل الأعباء النفسية، تحمي من الإصابة بكثير من الأمراض .

ووجد أن مرضى السكر الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكونون أقل عرضة بمضاعفات مرض السكر عن غيرهم .

-كيف يكون للرياضة أثر مباشر علي مريض السكر :

-تقلل من نسبة السكر بالدم والأنسولين المحتاجة للجسم .

-تقلل من الشهية الزائدة لدي مريض السكر لذا فهي تساعد الأنسولين علي أن يعمل بكفاءة .

-تقوم الرياضة بحرق السعرات الحرارية بالجسم وتؤدي إلي تقليل الوزن الذي يكون مهم جداً لمرضى السكر من النوع الثاني (Type II) الذين يعتمدون في علاجهم علي الأدوية والحبوب وليس الأنسولين .

-كيف تبدأ ببرنامج رياضي لمريض السكر؟

-قبل بداية القيام بالتمارين يجب استشارة طبيبك الذي سيعطيك برنامج معين يتناسب مع ظروفك الصحية .

-وهو أيضاً يقوم بتحديد نوع الرياضة وكيفية أدائها. لابد أن تحمل أثناء ممارستك للرياضة بطاقة تفيد بأنك مريض سكر - لعمل الإسعافات الأولية إذا تعرضت لضرر ما .

## -كيف تتجنب كمريض سكر الهبوط المفاجئ في نسبة السكر في الدم؟-

-إن مريض السكر عرضة لهبوط نسبة السكر بالدم أثناء الرياضة، لذا لا بد من قياس نسبة السكر بالدم قبل بداية الرياضة. إن كانت نسبة زيادة السكر بالدم قبل بداية الرياضة ٧٠ فأقل فعليك بأخذ وجبة خفيفة قبل البدء ثم بعد ذلك تقليل نسبة الأنسولين في الجرعة القادمة ولا بد أيضاً من قياس السكر باستمرار أثناء التمارين كل ١٥ دقيقة بالنسبة للمبتدئين على أن يتم قياسه على فترات أطول بالنسبة لمن اعتادوا على القيام بالتمارين .

-ولا بد من قياس نسبة السكر بعد الانتهاء فوراً من التمارين، ثم بعد ٤ - ٥ ساعات لأن المريض يكون عرضة لهبوط مفاجئ في خلال حوالي ٢٤ ساعة بعد التمرين .

-إن كان مريض السكر يعاني من ارتفاع شديد في نسبة السكر فلا بد من تقليل السوائل التي بها نسبة سكر عالية مثل المياه الغازية .  
-ولكن لا بد من شرب سوائل كثيرة بعيداً عن القهوة والكحوليات أو المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية أثناء التمارين أو بعدها لأن الجسم يفقد السوائل في المجهود ويتخلص من السكر الزائد بالدم .

-إن كنت مريض سكر ولا تعتمد في العلاج على الأنسولين ولديك نسبة سكر عالية بالدم خاصة في فترة الصباح - ربما يكون دافع لك للقيام بممارسة الرياضة بعد الساعة الرابعة مساءً التي ربما تقلل من إنتاج السكر الزائد بالكبد خلال المساء .

-إذا كانت نسبة السكر في الدم عالية بعد الأكل فالمشي بعد الأكل يكون عامل مساعد لتقليله في الدم. والعكس صحيح إذا كانت نسبة السكر مرتفعة قبل الأكل فالمشي قبل الأكل يقلل من نسبته .

-لا بد من التعرف على أعراض انخفاض السكر في الدم، فهي كالاتي :

-الشعور بالدوار أو إغماء .

-زيادة العرق .

-عدم التركيز فيما حولك .

وإن حدث هذا الانخفاض في سكر الدم وظهرت هذه الأعراض السابقة فعليك بشرب أية سوائل بها نسبة عالية من السكريات مثل ماء بالسكر أو مياه غازية أو عصير فاكهة .

وقد أوصت الكلية الأمريكية للصحة والسكر بدمج أكثر من نوع رياضة لمريض السكر مثل اللياقة البدنية والقوة العضلية وتمارين شد العضلات .

### -ما هي خطوات الرياضة المتبعة لمريض السكر ؟

-الرياضة المناسبة لتمارين الدورة الدموية وتشمل المشي والسباحة والدراجات وتمارين اللياقة البدنية ذات مجهود متوسط علي الموسيقى .

-أداء هذه التمارين من ٣ - ٥ مرات في الأسبوع ويستغرق التمرين الواحد ما بين ٢٠ - ٤٠ دقيقة .

-ولابد من تسخين الجسم جيداً قبل بداية التمرين وتهدئة الجسم بالتدرج عند نهاية التمرين .

-إن كنت لا تستطيع أن تستمر لمدة 20 دقيقة في البداية من الممكن أن تبدأ بحوالي ٥ دقائق وتزداد تدريجياً كل أسبوع دقيقة أو دقيقتين .

-من الممكن أن تزيد عدد المرات من ٥ مرات في الأسبوع إلي سبع مرات وهذا يساعد علي تنشيط إفراز الجسم للأنسولين بمعدل منتظم ويزيد من حساسية الجسم للأنسولين ويساعد علي نزول الوزن بثباته على المعدل الطبيعي خاصة في النوع الثاني من السكر . (Type II)

- تحسن تمارين اللياقة لمريض السكر من كفاءة العضلات بالجسم كله ومن قوة وتحملها .

-أداء الرياضة المقوية للعضلات لابد أن تكون للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم مثل الساقين والأكتاف والصدر والظهر. تشمل هذه التمارين رفع أثقال خفيفة أو اللعب علي أجهزة تمنح مقاومة معينة للعضلات. لابد أن تتجنب رفع أثقال ذات أوزان كبيرة ولابد من الامتناع عن أخذ نفس أثناء رفع الأثقال. ويأتي رفع الثقل يوم بعد يوم وليس في أيام متتالية. عدد التمارين حوالي ٣ مرات في الأسبوع. لابد من أداء التمارين لرفع الأثقال ببطء وتدرجياً وبطريقة محكمة حتى تستفيد العضلة أكبر استفادة من التمرين.