



Svenska Diabetesförbundet

داء السكري ما نلوع الثاني والنشاط البدني

ما المقصود بالنشاط البدني؟

إن النشاط البدني مهم ومفيد لكل الأشخاص ولا سيما الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني. نحتاج إلى استخدام أجسامنا حتى نشعر بأننا بحالة جيدة. يمكن أن يكون النشاط البدني أي شيء كالأعمال اليومية أو السير إلى المحلات أو أعمال التنظيف أو التدريب في صالة الألعاب الرياضية أو الرقص أو ممارسة إحدى الرياضات. إذا كانت وظيفتك تتسم بقلة الحركة أو تقضي أغلبية اليوم جالساً، فستحتاج إلى إدخال بعض التمارين إلى روتينك اليومي. يمكن أن يكون هذا شيئاً بسيطاً كالوقوف في أثناء استراحة احتساء القهوة أو العمل وفقاً لفترة في أثناء اليوم أو عدم الجلوس طوال الأمسية.

لماذا يُعدّ النشاط البدني جيداً إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع الثاني؟

يوفر النشاط البدني العديد من الفوائد للأشخاص الذين يعانون من داء السكري من النوع الثاني، لكنه يساعدك خصوصاً على الحفاظ على المعدل الصحيح لمستوى السكر في الدم.

يقلل النشاط البدني من مستوى السكر والدهون في الدم وضغط الدم، ما يُعدّ مهماً لداء السكري من النوع الثاني. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يقلل من كمية الأنسولين التي تحتاج إليها ويزيد من فعالية الأنسولين الموجود في جسمك. تقلل المشاركة في النشاط البدني من خطورة تعرضك للأمراض القلبية الوعائية مثل ارتفاع ضغط الدم والذبحة والأزمة القلبية والجلطة. حيث يزيد داء السكري من خطر الإصابة بهذه الأمراض. ويؤثر النشاط البدني أيضاً في كل من النوم والتوتر. يمكن أن يحسن كونك نشيطاً بدنياً من نومك، كما يساعد جسمك على تحمل آثار التوتر اليومية.

حيث تدوم آثار النشاط البدني لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة بعد انتهاء ممارسة النشاط. لم يتأخر الوقت أبداً على ممارستك للنشاط البدني، وستحصل على فوائد فورية. فلا يهم ما تفعله طالما تمارس النشاط البدني.

ما مقدار التمارين التي أحتاج إلى ممارستها؟

تحتاج إلى ممارسة النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم. ويشمل ذلك كل شيء تفعله في أثناء اليوم. ومن ضمن هذه الأمثلة، أن تصعد الدرج بدلاً من ركوب المصعد أو أن تسير لمسافة أطول في أثناء اليوم.

لتحسن مستويات الطاقة واللياقة البدنية لديك، ستحتاج إلى ممارسة النشاط البدني من مرتين إلى ثلاث مرات كل أسبوع لفترة مستمرة تصل إلى ٣٠ دقيقة على الأقل. ويسمى هذا "بالنشاط الهوائي" (الأيروبيكس). يجب أن تمارس أحد أشكال الأنشطة التي ترفع معدل نبضات قلبك وتشعرك بالدفء مثل: المشي السريع أو صعود الدرج أو ركوب الدراجات الهوائية. فعندما يزيد معدل نبضات قلبك، يخفق قلبك بصورة أسرع وأحياناً أقوى كذلك. القلب عضلة تستفيد من ممارسة التمارين. فإثناء بذل المجهود البدني، تصير أجسامنا أكثر دفئاً ونبدأ في التعرق، وهذا أمر طبيعي تماماً. إذا لم تتمرن بقوة من قبل، فابدأ برفق ثم قم بزيادة مقدار التمرينات التي تمارسها تدريجياً. سيساعدك هذا أيضاً على تجنب التعرض للإصابات مثل التواء القدم.

متى أحتاج إلى الحذر من ممارسة التمارين؟

إذا كنت تعاني من مرض قلبي وعائي، فاسأل طبيبك قبل البدء في ممارسة التمارين للتأكد من أنك ستبدأ بالمستوى الصحيح. إذا كنت مريضاً وتعاني من حمى، فانتظر حتى تتعافى. إذا كنت تأخذ علاج الأنسولين وزاد مستوى السكر في الدم عن ١٥ مليمول/لتر، فانتظر حتى انخفاض مستوى السكر في الدم قبل البدء في ممارسة التمارين. وقد يخفض السير بهدوء من مستوى السكر في الدم لديك. إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من ٥ مليمول/لتر، فتناول وجبة خفيفة مثل قطعة فاكهة أو شطيرة قبل البدء في ممارسة التمارين. إذا كنت تعاني من تغييرات في وضوح الرؤية (اعتلال الشبكية)، فتجنب تمارين القوة باستخدام الأحمال الثقيلة.

قبل ممارسة التمارين

إذا كنت تأخذ علاج الأنسولين، فقد تحتاج إلى تقليل مقدار الأنسولين الذي تأخذه وقياس مستوى السكر في الدم قبل ممارسة التمارين وفي أثنائها وبعدها لتتعرف على جرعات الأنسولين الصحيحة. احمل دائماً دكستروز أو مشروباً محلياً مثل العصير أو حبة فاكهة يمكنك تناولهما إذا بدء مستوى السكر في الدم ينخفض لديك. اطلب النصيحة من الممرضة المسؤولة عن داء السكري أو الطبيب.

نصائح بسيطة للبدء

- يمكنك الحصول على المساعدة من أخصائي العلاج الطبيعي وإيجاد أحد أشكال الأنشطة التي تستمتع بها والاستمرار في ممارستها.
- يمكن أن تعلمك الممرضة المسؤولة عن داء السكري أو الطبيب كيفية التواصل مع أخصائي العلاج الطبيعي.
- اصعد الدرج بدلاً من ركوب المصعد أو السلم الكهربائي
- ترجل من الحافلة قبل وصولك بمحطة واحدة وامش المسافة القليلة الأخيرة في أي وقت تذهب فيه إلى أي مكان
- إذا كان نمط حياتك عادةً يتسم بقلة الحركة، فقف وتحرك في الأرجاء لدقائق قليلة كل نصف ساعة
- امش مع أطفالك حتى الروضة أو المدرسة بدلاً من ركوب السيارة أو الحافلة
- جرب لتعثر على ما يمثل أفضل أشكال النشاط البدني من ضمن الأشياء التي تقوم بها.

داء السكري من النوع الثاني — اقرأ بيان الوقائع
"داء السكري من النوع الثاني" www.diabetes.se

النشاط البدني — أي وكل الحركة اليومية التي تقوم بها، مثل السير إلى المحلات أو أعمال التنظيف أو السير لمقابلة صديق.

التمارين الهوائية (الأيروبيكس) — نشاط بدني يدوم لمدة ٣٠ دقيقة ويشعرك بالدفء ويزيد من معدل نبضات قلبك.