**برنامج اللياقة البدنية لمرضى السكري**

تم تصميم أجسامنا لتتحرك، لكن المجتمع العصري زاد من سهولة القيام بأي شيء باستثناء ذلك. فقد تجلس أمام مكتبك أو شاشة الكمبيوتر طوال النهار وتعود من ثم إلى المنزل وتشاهد التلفاز أو ترفع قدميك إلى الأعلى وتطالع الكتب. لذا، عليك بذل مجهود حقيقي لدمج التمارين والنشاط الجسدي في ‏يومك.

لكن هذا الجهد يستحق العناء، فالتمارين والنشاط المتزايد يحملان لك الكثير من الفوائد الصحية خصوصاً إذا كنت تعاني من داء السكر.

‏يمكن ان تساعدك المعلومات الواردة في هذا الموضوع على الشروع في حياة أكثر نشاطاً. ولا يجدر بك الاستعجال لجني فوائد النشاط الجسدي، فعند معظم المصابين بداء السكر، يمكن للمقادير المعتدلة من التمارين أن تحسن لياقتهم وتساعدهم في السيطرة على مرضهم، وحتى لو لم تمارس التمارين أبداً من قبل، سوف تستفيد من التحلي بنشاط اكبر.

‏لا بد قبل كل شيء من تعريف المصطلحات، فالنشاط الجسد هو أي حركة في الجسم تحرق الوحدات الحرارية، مثل جزّ العشب وترتيب السرير وصعود السلالم. أما التمارين، فتحرق هي أيضاً الوحدات الحرارية لكنها تتبع سلسلة منظمة من الحركات المتكررة المصممة لتقوية كل جسمك أو جزء منه أو تطويره، وتنطوي التمارين على المشي، السباحة، ركوب الدراجة والعديد من النشاطات الأخرى.

**كيف تعتني بالسكري لديك؟**

 السكري يعني أن غلوكوز الدم عاليا جدا , الجسم يستخدم الغلوكوز من اجل الطاقة ولكنه يحتوي الكثير من الغلوكوز في الدم عند مرضى السكري والذي يمكن أن يؤذيك ,إذا اعتنيت بسكرك جيدا سوف تشعر بالتحسن وسوف تنقص من خطر المشاكل التي تصيب الكلية والعين والأعصاب والساقين والقدمين والأسنان وسوف تنقص أيضا من خطر الجلطات القلبية والدماغية ,و يمكنك أن تعتني بالسكري لديك بالوسائل التالية :

 ممارسة الرياضة.

إتباع حمية غذائية صحية.

 تناول العلاج بانتظام.

 ماذا تفيدك الرياضة وزيادة النشاط الجسدي؟

 **أثبتت الأبحاث أن النشاط الجسدي:**

 1.ينقص سكر الدم وضغط الدم.

 2. ينقص الكولسترول الضار ويرفع الكولسترول المفيد .

 3.يحسن قدرة الجسم على استعمال الأنسولين . 4

.ينقص خطر أمراض القلب و السكتات.

 5.يحافظ على القلب والعظام قوية.

 6.يحافظ على المفاصل مرنة.

7. ينقص خطر تعرضك للسقوط.

 8. يساعد في إنقاص الوزن.

9.ينقص شحم الجسم.

 10.يعطيك مزيدا من الطاقة.

 11.ينقص الشدة والتوتر لديك.

النشاط الجسدي يلعب دورا في الوقاية من السكري النوع الثاني حسب ما أظهرته الدراسات وهو أن إنقاص 5-7% من الوزن يؤخر حدوث السكري النوع الثاني.

**ما هو نوع النشاط الجسدي الذي يفيد؟**

أربعة أنواع من النشاط الجسدي يمكن أن تكون مفيدة :

 النشاط الزائد طيلة اليوم.

ممارسة التمارين السويدية أيروبيك.

 ممارسة تمارين القوة.

ممارسة تمارين التمطيط.

كن نشيطاأكثر كل يوم!

 أن تكون نشيطا أكثر يمكن أن يزيد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها وهناك عدة طرق لذلك :

تمشى بينما تتكلم بالتلفون.

العب مع أطفالك.

 انهض لتغيير المحطات التلفزيونية إلى التلفاز بدلا من استخدام جهاز التحكم عن بعد.

تمشى في الحديقة أو اجمع الأعشاب.

 نظف أو نظفي المنزل. اغسل السيارة .

 ضع سيارتك في مرآب بعيدا قليلا عن مركز التسوق وامش إليه.

 في مكان التسوق استخدم السلالم بدل المصاعد.

 في العمل اذهب لتقابل أصدقائك بدلا من المحادثة بالتلفون أو البريد الالكتروني.

 استخدم السلام بدلا من المصاعد. في فترة الاستراحة قم بجولة بدلا من شرب القهوة أو تناول الطعام.

خلال استراحة الغداء قم بجولة في مكان العمل.

مارس التمارين السويدية الإيروبيك.

 **التمارين السويدية:**

 هي مجموعة التمارين التي تحتاج إلى استعمال العضلات الكبيرة وتجعل قلبك ينبض بشدة وقد تتنفس بصعوبة خلال التمارين , مارس هذه التمارين 30 دقيقة يوميا أغلب أيام الأسبوع وهذا ما يعطيك فوائد عديدة ويمكن أن تقسم فترة 30 دقيقة إلى عدة أجزاء فيمكنك أن تمشي بسرعة لمدة 10 دقائق 3 مرات يوميا مرة بعد كل وجبة. إذا كنت لا تمارس الرياضة مسبقا قد تحتاج لرأي طبيبك في تحملك للجهد الجسدي الزائد يجب أن تتعلم عن الإحماء المبدئي قبل التمرين (WARM UP) و تمارين التهدئة (COOL DOWN) بعد كل تمرين, ثم ابدأ ب 5 -10 دقائق باليوم ثم أضف وقتا أكثر كل أسبوع تهدف إلى 150 إلى 200 دقيقة كل اسبوع حاول :

 -المشي بسرعة.

 -الجري صعود السلالم.

-السباحة أو ممارسة الرياضة المائية.

 -الرقص.

 -ركوب الدراجة خارج المنزل أو الدراجة الثابتة في المنزل.

-حضور دروس الإيروبيك. -لعب كرة السلة والكرة الطائرة أو الرياضات الأخرى.

-التزلج على الجليد.

 -لعب التنس.

 **مارس تمارين القوة :**

 القيام بالتمارين مع حمل أثقال باليدين و أربطة مرنة آو أجهزة قوة مرتين أو ثلاثة مرات أسبوعيا يبني العضلات , وإذا كانت لديك عضلات أكثر وشحم أقل , سوف تحرق سعرات حرارية أكثر لان العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من السعرات التي يحرقها النسيج الشحمي , حتى في دروس الرياضة , تمارين القوة تساعدك في الحركة بحرية يوميا وتحسن التوازن والتناسق بالاضافة لأن عظامك أكثر صحة يمكن أن تمارس تمارين القوة في المنزل في مركز اللياقة أو الصف.

 التمطيط :

التمطيط يزيد المرونة وينقص التوتر ويساعد للتخفيف من آلام العضلات بعد ممارسة الرياضات الأخرى.

 هل يمكن أن تمارس الرياضة في أي وقت؟

 طبعا يتعلق هذا بوقت الوجبات اليومية وجدولك اليومي وأدوية السكر. إذا كنت تمارس الرياضة, إذا كان سكرك فوق 300 مليجرام/100 مليليتر دم يمكن أن يرتفع السكر أكثر فمن الأفضل عدم ممارسة الرياضة حتى ينزل سكرك عن 300 مليجرام/100 مليليتر دم. وأيضا لا ينصح بممارسة الرياضة إذا كان سكرك صائما أكثر من 250 مليجرام/100 مليليتر دم ولديك كيتون في البول.

 هل يوجد أي نوع من الرياضة لا يمكنني ممارسته؟

 إذا كان لديك مضاعفات داء سكري بعض التمارين تجعل مشاكلك أسوأ مثلا الرياضة التي تزيد الضغط في الأوعية الدموية في عينيك مثل رفع الأثقال بمكن أن يسيء لمشاكل العين السكرية. إذا كان لديك إصابة عصبية من السكري تجعلك تحس بالخدر في رجليك , سيقترح عليك طبيبك أن تمارس السباحة بدلا من المشي و تمارين الإيروبيك. الخدر يعني أن قدميك لا تحس بأي ألم من التقرحات أو الفقاعات في قدميك وبالتالي لن تلاحظها , وثم قد تصبح أسوأ وتؤدي إلى إختلاطات خطيرة , تأكد أن تمارس الرياضة وأنت تلبس الجرابات القطنية المريحة والأحذية المناسبة تماما للنشاط الذي ستمارسه , بعد إجراء الرياضة تفحص قدميك من أجل الجروح والقروح والفقاعات والإحمرار.

 هل يمكن أن يتسبب النشاط الجسدي في خفض سكر الدم؟

 النشاط الجسدي قد يسبب نقص سكر الدم في الناس الذين يأخذون الأنسولين أو الحبوب الخافضة لسكر الدم بما فيها السلفونيل يوريا ( مثل داونيل ) والميغليتينيد ( مثل نوفونورم ) بعض الحبوب لا تسبب نقص سكر الدم مثل الغلوكوفاج. نقص سكر الدم يمكن أن يحدث أثناء الرياضة أو بعدها بقليل أو حتى في اليوم التالي وبالتالي تشعر بالرجفان والضعف والتخليط والهياج والجوع و التعب وقد تتعرق بشدة أو تشعر بالصداع ,أما إذا انخفض سكرك أكثر فقد تغيب عن الوعي أو تصاب بنوبة صرع. على كل حال يجب أن تبقى نشيطا فيزيائيا و هناك بعض الخطوات لتجنبك هبوط السكر.

 1- قبل الرياضة : تجنب الرياضة إذا كنت قد نسيت تناول الوجبة السابقة و افحص سكر الدم إذا كان أقل من 100 مليجرام/ 100 مليليتر دم تناول وجبة خفيفة. إذا كنت تأخذ الأنسولين اسأل طبيبك قد تكون بحاجة لإنقاص جرعة الأنسولين قبل الرياضة.

2- خلال الرياضة : ضع حزام تعريف أو بطاقة تعريف في جيبك. دوما احمل معك طعاما أو حبوب الغلوكوز لتكون مستعدا في حال حدوث نقص سكر الدم. إذا كنت ستمارس الرياضة أكثر من ساعة يجب إن تفحص دمك بفواصل منتظمة وقد تحتاج لوجبة خفيفة قبل إنهاء التمارين الرياضية.

 3- بعد الرياضة : افحص السكر لديك لمعرفة إلى أي مدى تؤثر الرياضة في خفض سكر الدم لديك. كيف تتصرف في حال نقص السكر؟ إذا كان سكر الدم 70 مليجرام/100 مليليتر دم أو أقل قم بإحدى الإجراءات التالية "تناول": 2 أ و 3 أقراص غلوكوز (سكر). 1/2 كأس ( 4 أونصات ) من أي عصير فواكه. 1/2 كأس ( 4 اونصات ) من أي مشروب غازي ( ليس دايت). كأس حليب ( 8 اونصات ). 5 أو 6 قطع من الحلاوة الصلبة. 1 أو 3 ملاعق شاي من السكر أو العسل. بعد 15 دقيقة افحص سكر الدم مرة ثانية , إذا بقي منخفضا تناول وجبة خفيفة أخرى. أعد ذلك حتى يصبح رقم السكر 70 مليجرام/100 مليليتر دم أو أكثر. إذا كان هناك ساعة أو أكثر قبل الوجبة التالية تناول وجبة أخرى

**‏‏كيف تساعد الـ رياضة مريض السكري ؟**

 التمارين هي جزء مهم من السيطرة على مرض السكري والبقاء في صحة جيدة وهنا بعض من فوائد من ممارسة الرياضة: يساعد الجسم على الاستفادة من الإنسولين وهو الهرمون الذي يساعد الجسم في الحصول الطاقة من الأطعمة التي نتناولها. تحرق السعرات الحرارية وتبني العضلات وتساعدك على الوصول والحفاظ على وزن صحي. تقوي العظام. تقلل من خطر أمراض القلب وبعض أنواع السرطان. تحسن التوازن والقوة والقدرة على التحمل. يمكن زيادة مستوى طاقتك من الرياضة. تساعدك على الشعور بالرضى عن نفسك وقدراتك. تخفف من التوتر والإجهاد. جميع أشكال الرياضات مفيدة من مجرد المشي وركوب الدراجة إلى الرياضات الجماعية و ليس بالضرورة تمارين محددة. اقرأ أيضا: التهاب الأعصاب السكري و أسبابه و طرق علاجه.

 **نصائح طبية لـ رياضة مريض السكري**

 طبيبك سوف يساعدك على الاستعداد لممارسة الرياضة من خلال:

 سيحدد لك الطبيب متى تقوم باختبار نسبة السكر في الدم، فقد تحتاج للقيام بذلك قبل وبعد ممارسة الرياضة.

 أخذ الإنسولين إذا احتجت إلى ذلك، وقد يحتاج طبيبك إلى تغيير جرعة الإنسولين الخاصة بك لممارسة الألعاب الرياضية.

 نوع الطعام الذي ستحتاج إليه سوف يحدده لك الطبيب، فقد تحتاج إلى مزيد من الوجبات الخفيفة قبل أو بعد الرياضة.

يجب أن يكون بالقرب منك وجبات خفيفة أو سكريات وماء، وإذا كنت ستمارس الرياضة بعيدا عن المنزل فيجب عليك أخذ الأدوية الخاصة بك وإخطار مدربك بحالتك الصحية.

 لا تتردد في التوقف عن الرياضة إذا كنت في حاجة إلى شرب الماء أو تناول سكريات لإحساسك بانخفاض السكر في الدم وأيضا لاتتردد في الذهاب إلى الحمام.

 محاولة الحفاظ على جسدك قدر الإمكان من أي خدوش أو جروح و إذا لا قدر الله حدث أي شئ من هذا القبيل عليك استشارة الطبيب فورا و عدم التأجيل.

أعراض انخفاض السكر أثناء ممارسة الرياضة هذه بعض العلامات الدالة على انخفاض السكر إذا كنت تلعب الرياضة : التعرق الشديد. الإحساس بالدوار. الإحساس بالصداع. الإحساس بمشاكل في التركيز. الجوع. أعراض ارتفاع السكر أثناء ممارسة الرياضة وقد يكون لديك ارتفاع في نسبة السكر إذا كنت تشعر بما يلي: -التعب الشديد -ضبابية الرؤية -الحاجة إلى دخول الحمام كثيرا –العطش الشديد. Advertisement ملاحظة: ينبغي على الأطفال المصابين بالسكري من النوع الأول عدم ممارسة الرياضة إذا كان لديهم مواد تسمى “الكيتونات” في دمائهم لأن هذا سيجعل الأمور أسوأ.

**معرفة مستوى الكثافة الملائم**

تشير الكثافة إلى مدى قوة عملك أثناء ممارسة التمارين. ولا حاجة لأن تكون التمارين شاقة حتى تكون مفيدة.

بالفعل، يمكنك زيادة لياقتك بممارسة نشاطات جسدية منخفضة إلى معتدلة الكثافة.

ومن المفيد دوماً تحمية الجسم قبل التمارين الهوائية ومن ثم تبردته بعد ذلك حتى يتمكن الجسم من التكيف تدريجياً مع التبدلات الحاصلة في مستوى نشاطك.

**خفقان القلب**

كلما مارست التمارين بقوة أكبر، ازداد خفقان قلبك (نبضك) إلى حين الوصول إلى الخفقان الأقصى للقلب.

يجدر بمعظم الأشخاص ممارسة التمارين في مستوى يعادل 50 ‏إلى 80 ‏في المئة من الخفقان الأقصى للقلب. وهذا ما يعرف بالخفقان المنثسود للقلب.

وفي الاجمال، يجب أن يصل الخفقان المنثسود للقلب إلى 220 نبضة في الدقيقة مطروحاً منه عمرك.

لتحديد خفقان قلبك، ضع اصبعين على جانب معصمك واضغط برفق للإحساس بنبضك. عدّ لمدة 10 ثوان ثم اضرب الرقم الذي تحصل عليه بستة.