



فى الرياضة ثلاث فوائد لمريض السكر :

لممارسة الرياضة دور كبير فى ترويض السكر ، ولكن للأسف أنها لا تخطى بقدر كبير من الاهتمام فى أغلب الأحيان .

فنفيد الرياضة مريض السكر من هذه النواحي التالية :

* تؤدى ممارسة الرياضة لزيادة استهلاك الجلوكوز وبالتالي يمكن تقليل جرعة الدواء ، سواء من الأنسولين أو الحبوب ، بل قد يمكن أحياناً الاستغناء عن الدواء فى حالات ارتفاع السكر البسيط إذا تمت ممارسة الرياضة بشكل منتظم .

* تعطى ممارسة الرياضة فرصة كبيرة للتخلص من الوزن الزائد مما يساعد على الوقاية من مضاعفات السكر كالإصابة بتصلب الشرايين ومما يساعد كذلك على الشفاء من السكر فى حالات سكر الكبار المصحوب بزيادة وزن الجسم .

* تؤدى ممارسة الرياضة لتنشيط الدورة الدموية واكتساب النشاط والحيوية .. كما أنها تقاوم الشعور بالكآبة وتعطى إحساساً بالمرح .. وهو ما يحتاجه كل منا .

هل تسمح صحتك بممارسة الرياضة ؟

ويجب قبل الشروع فى ممارسة أى نوع من الرياضات استشارة الطبيب المعالج ليقرر مدى قدرة الجسم على تحمل المجهود المبذول فى ممارسة هذه الرياضة .. وذلك ينطبق خاصة على المرضى فوق سن الأربعين والذين لم يسبق لهم ممارسة نشاط رياضى بصفة منتظمة . فنجد أن بعض حالات السكر قد لا يمكنها ممارسة الرياضة .. كما فى الحالات التالية :

* **ضعف كفاءة القلب :** كما فى حالة وجود تصلب بالشرايين التاجية أو فى حالة هبوط بالقلب .

*** اعتلال الشبكية السكرى :** أى وجود ما يشير إلى تأثير الشبكية بمرض السكر ..
ففى هذه الحالة يمكن أن تؤدى الهزات العنيفة المفاجئة إلى حدوث نزيف بالأوعية
الدموية المغذية للشبكية .

*** وجود متاعب بالقدمين :** وهذه مثل وجود إصابة أو ألم أو جرح أو تقرحات ..
فيجب فى هذه الحالة تأجيل ممارسة الرياضة حتى يتم الشفاء من هذه المتاعب حتى لا
يحدث مضاعفات .. فكما سبق أن أوضحت أن قدم مريض السكر يجب أن تحظى
بصفة خاصة بقدر كبير من العناية والاهتمام .

الاحتياطات الواجب مراعاتها عند ممارسة الرياضة :

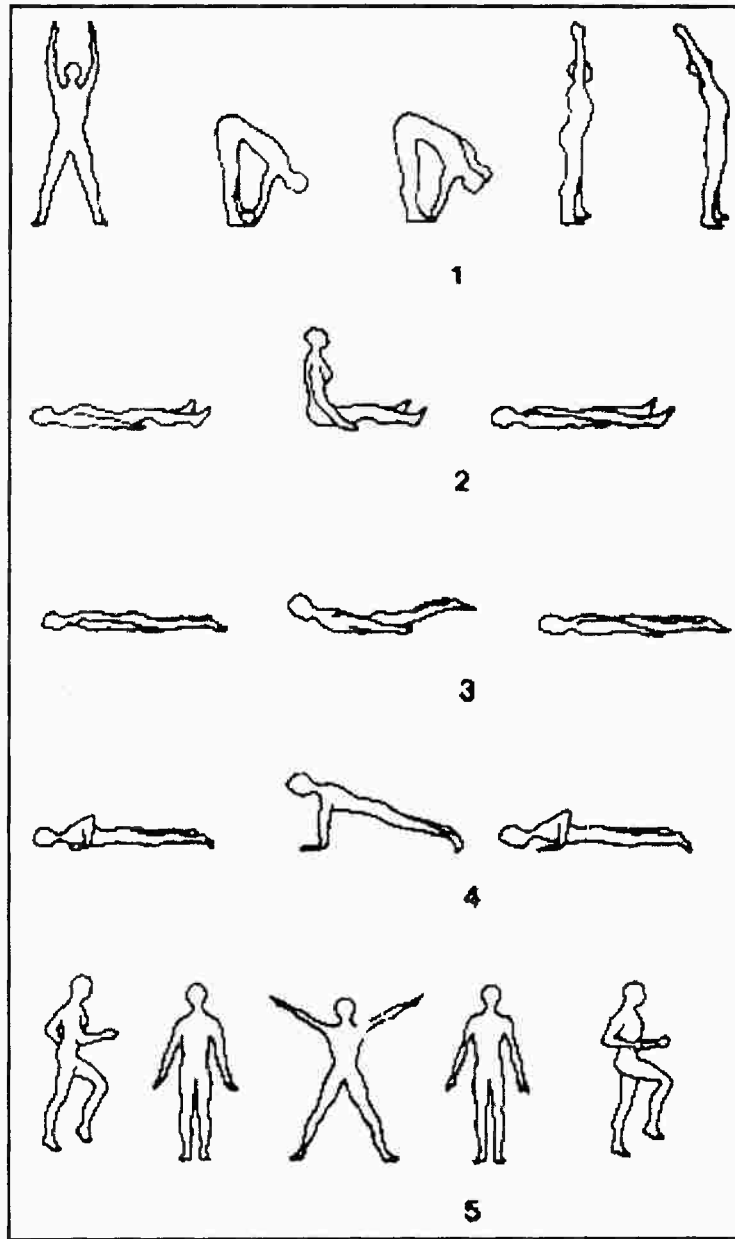
*** يجب أن تبدأ الرياضة تدريجياً** أى بممارسة الإحماء (التسخين) .. وتنتهى كذلك
تدريجياً .

*** لا يجب المجازفة فى النشاط الرياضى** .. بمعنى ضرورة التوقف عند الإحساس
بتعب أو ألم بالصدر .

*** لاحظ أن ممارسة الرياضة** تتطلب خفض جرعة الحبوب أو الأنسولين لأنها كما
سبق أن ذكرت ، تؤدى لحرق كمية من الجلوكوز بالدم .. وهذا ما يمكن تحديده
باستشارة الطبيب أو بناء على الخبرة المكتسبة .. ويعتبر أفضل مؤشر لذلك هو القيام
بقياس مستوى السكر بالدم قبل وبعد التمرين . ويفضل فى حالة الرياضة العنيفة نسبياً
أن يأكل اللاعب بعض الأطعمة النشوية قبل بداية التمرين بحوالى ساعتين .. وأن
يصطحب معه بعض قطع السكر لتناولها متى أحس بهبوط مستوى السكر بعد التمرين .

أفضل أنواع الرياضات لمريض السكر :

يفضل بصفة عامة الابتعاد عن الرياضات العنيفة مثل العدو أو التنس أو ركوب
الدراجة (الثابتة أو المتحركة) .. كما تعتبر ممارسة الألعاب الأرضية من أفضل الرياضات
لمريض السكر .. وهى عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية المنسقة التى تعمل على
تنشيط الدورة الدموية واكتساب اللياقة والحيوية . وفيما يلى نموذج لهذه التمرينات
الرياضية .



نموذج لتمارين رياضية مناسبة تماماً لمريض السكر

رياضة المشى :

وإذا لم تسمح الحالة الصحية أو الظروف الاجتماعية بممارسة لعبة رياضية ، فيمكن عادة فى هذه الحالة الاعتماد على رياضة المشى .. بحيث يكون مشياً جاداً منتظماً أى بخطوات متساوية وسريعة نسبياً ودون توقف . ففى البداية ، يمكن المشى لمسافة نصف

ساعة يومياً ، ثم تزداد مسافة المشى تدريجياً .. ويفضل ارتداء حذاء لين واصطحاب بعض قطع السكر لتناولها عند الإحساس بهبوط السكر .
كما يجب تجنب الإجهاد..بمعنى ضرورة التوقف فى الحال عند الإحساس بعدم القدرة على استكمال المزيد.

بدائل أخرى:

- وفى حالة عدم إمكانية ممارسة أى نوع من الرياضة ،أو إلى جانب ممارسة الرياضة ، يمكن الاعتماد على الوسائل البسيطة التالية لتنشيط حركة الجسم :
- * استخدام السلالم بدلا من المصعد .
 - * استغن عن ركوب السيارات من وقت الى آخر .
 - * اشترك فى الأعمال المنزلية مثل التنظيف أو زراعة حديقة .

الغذاء ومرض السكر



الغذاء ..طبيبك الآمن :

قبل اكتشاف العلاج بالأنسولين فى سنة ١٩٢١ ، كان تنظيم الغذاء هو الوسيلة الوحيدة لمريض السكر لكبح زمام المرض .. إلا أن دور الغذاء فى ذلك لم يفقد أهميته ، رغم اكتشاف الأنسولين والحبوب المخفّضة للسكر ، فلا يزال يلعب دوراً أساسياً فى ترويض السكر ، بل قد يعدّ وسيلة مضمونة لتحقيق الشفاء من بعض حالات الإصابة بالسكر بعد سن الأربعين (سكر الكبار) .

وقد شهد النظام الغذائى لمريض السكر تطوراً كبيراً ، وأدخل عليه كثير من التغييرات فى الآونة الأخيرة التى أتاحَت للمريض التحرر من بعض القيود الغذائية ، وزادت أمامه الفرصة لتناول العديد من المأكولات . ويعتبر النظام الغذائى الحالى لمريض السكر بوجه عام ، متماشياً مع النظام الغذائى المثالى لجميع الأشخاص .