

النشاط البدني

فوائد التمارين

عندما يبدأ الجسم بالتمارين، تحتاج العضلات للطاقة لتتحرك. وتأتي هذه الطاقة من الكلوكوز الموجود في الدم وأيضاً من الكلوكوز المخزن في العضلات، وأحياناً من المخزون في الكبد. ويلعب النشاط البدني دوراً حيوياً في مساعدة الجسم على إستعمال الكلوكوز كوقود للعضلات العاملة، والتي بدورها تخفض مستوى الكلوكوز في الدم.

هناك العديد من الفوائد للنشاط البدني المنتظم، تشمل:

- « تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية
- « تخفيض مستويات الكوليسترول
- « المساعدة على تخفيض ضغط الدم
- « المساعدة في تنزيل الوزن والحفاظ على وزن صحي
- « إبطاء عملية خسارة الكتلة العضلية المرتبطة بالسن
- « منع الإصابة بترقق العظام ومخاطر الوقوع
- « زيادة القوة والمقدرة والتوازن.

أنواع التمارين

أثبت القيام بخليط من الأنواع المختلفة من النشاط البدني فوائد جمة في إدارة وتدبير مرض السكري. وهناك نوعان رئيسان من النشاط البدني: التمارين الهوائية - إيروبيك و تمارين المقاومة.

إن النشاط البدني المنتظم هو واحد من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك والمساعدة على إدارة وتدبير السكري لديك.

كلما كنت أكثر نشاطاً من الناحية البدنية، كانت الفوائد الصحية أكبر. في كافة الأحوال، فإن أي نشاط، حتى لو كان بطيئاً، يمكن أن يكون له فوائد صحيّة، كما ان بعض النشاط أفضل من عدمه بالمرّة.





ما هي المدة التي يجب عليك ان تتمرّن خلالها؟

إن كمية التمارين المستهدفة تختلف بحسب أهدافك والمستوى الأولي للياقة البدنية. فإذا كنت حالياً لا تمارس اي نشاط بدني، ابدأ من الآن ببعض الأنشطة وزد على ذلك بشكل تدريجي. بإمكانك ان تبدأ بربط كتل قصيرة من التمارين الرياضية سوياً، مثل الجمع بين تمرين 15 دقيقة من المشي مع 15 دقيقة من ركوب الدراجة لتحصل على 30 دقيقة من التمرين المعتدل.

ضع سوياً:

- » 30 دقيقة على الأقل من الشدّة المعتدلة لنشاط الرياضة الهوائية (الإيروبيك) كل يوم من أيام الاسبوع (بمعنى 210 دقيقة في الاسبوع) او
- » 40-45 دقيقة من الشدّة العالية لنشاط الرياضة الهوائية (الإيروبيك) لفترة ثلاثة أيام في الاسبوع على الاقل (يعني، 125 دقيقة في الاسبوع) او
- » خليط من النشاط الرياضي (الإيروبيك) المعتدل والشديد زائد
- » 2-3 جلسات من تدريب المقاومة كل أسبوع.

ان تفضية الكثير من الوقت جالسا يمكن ان يترك أثراً سلبياً على صحتك، وبغض النظر اذا كنت تستوفي إرشادات النشاط البدني الموصى بها. إذ من المهم ان تقلل من الوقت الذي تقضيه جالسا. قسّم الفترات الطويلة من الجلوس ووزّعها قدر الإمكان لتقلل من المخاطر الصحية.

التمارين الهوائية - إيروبيك

التمارين الهوائية/ التنفسية (إيروبيك) هي أي نشاط يتطلب إستعمال مجموعة من العضلات الكبيرة والتي تعمل بوتيرة تمكّن من الاستمرار لأكثر من عدة دقائق. ويجعل قلبك ورئتيك تعمل بجهد أكبر. الأمثلة على ذلك تشمل المشي، والرقص، وصفوف التمارين الرياضية (الإيروبيك)، ركوب الدراجات والسباحة.

تمارين المقاومة

تنطوي تمارين المقاومة على عمل العضلات ضد حمولة او مقاومة. ويمكن ان يكون هذا وزن جسمك الخاص (مثل التحرك من حالة الجلوس الى الوقوف او القيام بحركات القرفصاء او الدفع بالحائط) او إستعمال الأجهزة التي تزود المقاومة (مثل آلات الوزن، قطع الأوزان المختلفة، علب الطعام وعصبات المقاومة). تحدّث الى خبير تمارين مؤهل حول برنامج تمارين المقاومة الذي يتناسب وحاجاتك.

كم مرة يجب عليك ان تتمرّن؟

في الوضع المثالي، يجب عليك ان تمارس التمارين الرياضية الهوائية (إيروبيك) في أكثر - يستحسن كل - أيام الاسبوع، وتمرين المقاومة مرة او مرتين في الاسبوع. وعند الشروع ببرنامج رياضي جديد من المهم ان تناقش ذلك مع طبيبك.

كم من الجهد تحتاج ان تبذل في التمرين؟

من المهم ان تفكر بشدّة التمرين - او كمية الجهد الذي ستبذله - خلال النشاط البدني. وتحتاج الى التمرين بمستوى معتدل من الشدّة حتى تحصل على الفائدة القصوى من كونك رياضياً.

هناك طريقة جيدة للتعرف على مستوى الشدّة لديك تكمن في استعمال مقياس من 0-10:

» الشدّة المعتدلة للتمارين (3-4 من 10)

هذا يتطلب بعض الجهد ويجب ان تشعر بزيادة في تنفسك لكن باستطاعتك الحفاظ على إجراء محادثة (مثلاً المشي السريع او ركوب الدراجة).

» الشدّة القوية للتمارين (+5 من 10)

يشمل الأنشطة التي تجعلك تنفس بصعوبة أكثر، وتنفخ وتلهث، (مثلاً الركض وصفوف الدوائر السريعة).

إذا كنت تعاني من ألم في الرجلين خلال التمرين، توقّف وخذ راحة حتى يخف الألم ويستقر، ثم إستأنف النشاط. فقد يكون ألم الرجلين إشارة لإنخفاض سريان الدم في الأطراف السفلى (يعرف أيضا بأمراض الأوعية الدموية الطرفية). تحدّث مع طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات.

الرياضة والسكري

عندما تكون مصابا بمرض السكري، هناك بعض الإعتبارات الخاصة التي يتوجّب أخذها بالحسبان قبل، وخلال وبعد ممارسة التمرين الرياضي.

مراقبة مستوى الكلوكوز في الدم

إذا كنت تقوم بنفسك بمراقبة مستوى السكر في الدم:

« إفحص مستوى الكلوكوز قبل ممارسة الرياضة وبعدها / وخلال التمرين إذا استمر ذلك لأكثر من 30 دقيقة. فقد يكون مستوى الكلوكوز في الدم منخفضا لمدة تصل الى 48 ساعة بعد التمرين.

« لا داع للقلق إذا شاهدت ان مستوى الكلوكوز في الدم قد ارتفع خلال ممارسة تمرين قصير، وشديد الحدة. وقد يستمر هذا الوضع لمدة تتراوح بين ساعة لساعتين بعد القيام بالنشاط.

تنظيم الإنسولين

« إذا كنت تستعمل الإنسولين، فقد تحتاج لإجراء بعض التعديلات على جرعات الإنسولين لتناسب النشاط البدني. وتختلف تعديلات الإنسولين من شخص لآخر، لذا تحدّث عن روتين التمارين الرياضية وتعديلات الإنسولين مع طبيبك او مع مقدّم التوعية حول مرض السكري.



نصائح تساعدك لتصبح أكثر نشاطا



- خطّط الأوقات وحدّد الايام التي ستمارس فيها الرياضة، كأنك تحدّد موعدا.
- مارس الرياضة مع صديق، او أحد أفراد الأسرة او ضمن مجموعة.
- قم بزيادة النشاط يوما بعد يوم مثل المشي كل او جزء من الطريق الى العمل او الى السوق.
- حدّد لنفسك هدفا من الرياضة واحتفظ بمفكرة تسجّل فيها مراحل تقدّمك.
- إستعمل متتبع للنشاط (آلة عد الخطوات) لتسجيل خطواتك كل يوم.
- قف وتقلّ وانت تتكلّم في الهاتف او خلال إستراحة إعلانات التلفزيون.
- إبحث عن فرص للوقوف بدل الجلوس (مثلا في إجتماعات العمل).

بداية برنامج رياضي جديد

قبل الشروع في أي برنامج تمرين او نشاط بدني جديد، تحدّث مع طبيبك للتأكد بأن البرنامج مناسب لك.

إذا كنت تتعاطى الإنسولين او أي أدوية أخرى لتخفيض الكلوكوز، فقد يتوجّب عليك أخذ احتياطات خاصة وقت التدريب، كي تمنع مستوى الكلوكوز في الدم من الهبوط الشديد (حالة هبوط او هبوط السكر في الدم). تأكّد أن تناقش ذلك مع طبيبك، أخصائيّ الغدد الصماء او مقدّم التوعية عن مرض السكري.

إذا واجهت أيا من الأعراض التالية، توقّف عن التدريب على الفور واستشر طبيبك:

- « ألم في الصدر
- « ضيق في التنفس غير عادي
- « غثيان
- « دوخة
- « ألم شديد في العضلات او المفاصل.

تذكّر

من المهم أن تحافظ على مستوى الرطوبة في جسمك قبل، وخلال وبعد ممارسة الرياضة.

تأكد من إرتداء الحذاء المناسب وافحص قدميك مرة على الأقل كل يوم. بإمكان أخصائي القدمين تزويدك بالمزيد من المعلومات.

إذا كنت تمارس الرياضة لوحده، إحرص على سلامتك بحمل الهاتف الجوّال (موبايل) معك.

لمزيد من المعلومات



إسأل طبيب العائلة إذا كان يحقّ لك أي خصم او ارتجاع من Medicare لمراجعة أخصائي بعلم الوظائف الرياضية. وقد تقدّم ايضا بعض صناديق التأمينات الصحية الخاصة خصومات لمراجعة الأخصائيين بعلم الوظائف الرياضية – راجع صندوق التأمين الصحي الخاص بك.

إذا رغبت في الحصول على المزيد من المعلومات حول النشاط البدني وترغب بمراجعة أخصائي مؤهل في علم الوظائف الرياضية، اذهب الى الموقع www.essa.org.au لإيجاد أحدهم في منطقتك.

الأنشطة اليومية التي تقوم بها مثل أعمال الحديقة، غسيل السيارة او أعمال المنزل هي وسائل عظيمة للحفاظ على النشاط والحركة.

أنخفاض مستويات الكلوکوز في الدم

إذا كنت تتعاطى الإنسولين او أي أدوية أخرى لتخفيض الكلوکوز، فقد تكون معرّضا لخطر الإصابة بحالة هبوط السكر في الدم (هبوط). ويحدث هذا عندما ينخفض مستوى الكلوکوز في الدم الى أقل من 4 مليمول/لتر.

« إذا أصبت بحالة هبوط، يتوجّب عليك معالجة حالة الهبوط وتأجيل التمرين الرياضي حتى يصير مستوى الكلوکوز في الدم في الإطار المطلوب.

« إذا كان مستوى الكلوکوز في الدم قبل التمرين يتراوح بين 4 و 6 مليمول/لتر، فقد تحتاج الى تناول المزيد من المأكولات الكربوهيدراتية قبل الشروع بالتمرين. وقد تحتاج أيضا الى المزيد من الكربوهيدرات خلال وبعد التدريب البدني (ذلك يتوقّف على المدّة التي قضيتها في ممارسة الرياضة) لتقليل خطر إصابتك بالهبوط. أطلب النصيحة من مقدّم التوعية لمرض السكرى او أخصائي التغذية.

« تأكد من وجود بعض الكربوهيدرات السريعة الإمتصاص معك (مثل الجلي بينز، حبوب السكرى او الجلي) ليكون بإمكانك معالجة حالة الهبوط إذا اقتضت الحاجة.

إرتفاع مستويات الكلوکوز في الدم

« إذا كان مستوى الكلوکوز في الدم أعلى من 15 مليمول/لتر، فأنت مريض، ويجب عليك ان تتجنّب ممارسة الرياضة.

« إذا كنت مريضا بالسكرى فته 1 وكان مستوى الكلوکوز في الدم أعلى من 15 مليمول/لتر، تأكد ان تقوم بفحص الكيتونات قبل التمرين. فمن الممكن ان تشكّل ممارسة الرياضة خطرا عليك عندما يكون مستوى الكلوکوز في الدم مرتفعا/او تكون الكيتونات موجودة. إتبع إرشادات الخبراء الصحيين في مرض السكرى الذين يعالجونك حول جرعات الإنسولين الإضافية التي تساعد على إعادة مستويات الكلوکوز في الدم الى الإطار المطلوب.

يقدم ال NDSS العديد من الخدمات لمساعدتك على تدبير السكر لديك. وتتضمن هذه خط المعلومات وموقع الشبكة للحصول على النصيحة عن كيفية تدبير السكرى، منتجات NDSS والعديد من برامج الدعم لتساعدك على تعلم المزيد عن تدبير السكرى لديك.

ال NDSS
وأنت