



[arabisk]

سكري النمط الثاني والنشاط البدني (Diabetes type 2 og fysisk aktivitet)

لممارسة النشاط البدني بانتظام تأثير كبير على تنظيم سكر الدم عندك.

قبل البدء بالتمرين بوتيرة عالية، ينبغي عليك أيضاً أن تجري تقييماً لصحتك للتأكد من هذه الاحتمالات.

• إن النشاط البدني يحسّن من الحساسية تجاه الأنسولين، وهذا قد يستمر لعدة ساعات. إذا كانت معالجتك هي بواسطة الأدوية المخفّضة لسكر الدم، فقد يكون من الضروري أن تتناول سكر العنب (الغلوكوز) أو نوع آخر من الكربوهيدرات السريعة الامتصاص قبل وأثناء و/أو بعد ممارسة النشاط البدني – وذلك من أجل تجنّب هبوط مستوى سكر الدم.

قد تكون تمارين تقوية عضلات الجسم واحدة من أشكال النشاط البدني الممتازة للمصابين بالسكري. يجب ممارسة التمارين بدنيّة و بطريقة متحكم بها. إذا كنت تشبّه أو تعرف بأنك تعاني من أحد أمراض القلب والأوعية الدموية، فينبغي عليك أن تتجنّب التمارين التي تزيد من ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير. تحدّث مع طبيبك حول هذا الأمر.

متى ينبغي عليك أن لا تتمرّن بشكل مكثّف:

إن ممارسة النشاط البدني بشكل معتدل هو أمرٌ صحيّ في كل الأحوال، ولكن إذا تمرنت بشكل مكثّف جداً، فيجب عليك أن تنتبه إلى الاستثناءات التالية:

- مستوى مرتفع لسكر الدم عند استخدام الأنسولين (أعلى من ١٥ مليمول/لتر).
- سيؤدي التمرين المكثّف في هذه الحالة عادة إلى زيادة إضافية في مستوى سكر الدم.
- ذبحة صدرية غير مستقرّة
- اعتلال عصبي لا إرادي، لأنك في هذه الحالة معرض لأن يحصل عندك انخفاض في ضغط الدم. كما قد تنتفي عندك أعراض التحذير المبكر ضد الإقفار التاجي – تدفق ضعيف للدم إلى القلب.
- اعتلال الشبكية مترافق مع حالات نزيف الدم.
- أمراض الكلية، لأن ارتفاع ضغط الدم الإنقباضي – أو ما يسمّى بالضغط الزائد – أثناء التمرين قد يفاقم من أضرار الكلية.
- اعتلال عصبي، لأن الإحساس في القدمين والمفاصل قليل مما يزيد من خطر تعرّضك للإصابات.
- اضطراب النظم الغير متحكم به – خلل النظم القلبي.

تمّ تحديث بطاقة الحقائق هذه الصادرة عن جمعية مرضى السكري في عام ٢٠١٣.

والنشاط البدني يقيك أيضاً من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، من ارتفاع ضغط الدم والبدانة – بالإضافة إلى أهميته لصحة العضلات والهيكل العظمي والمفاصل.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يمارسون أيّ نشاط بدني يُصح بشكل عام أن يقوموا بتأدية نشاط معتدل الكثافة لمدة نصف ساعة يومياً. إذا استطعت أن تضاعف هذه المدّة، تكون قد حققت لنفسك كسباً إضافياً. ممارسة النشاط البدني تزيد من استهلاك الغلوكوز في الجسم، وذلك بغض النظر عن استخدام الأنسولين من عدمه وعن نقص وزن الجسم.

إنقباض العضلات في حد ذاته يزيد من استهلاك الغلوكوز في عضلات الجسم ويحسّن أيضاً من الحساسية تجاه الأنسولين. هذا يُعدّ واحداً من أقوى تأثيرات النشاط البدني. كل أشكال النشاط البدني لها تأثير، وهي تعطي مفعولاً عند كل من الشباب والكهول، عند النساء والرجال – سواء كان المرء مصاباً بسكري النمط الأول أو النمط الثاني.

كلّما كبر العمل العضلي الذي تؤديه، كلّما كان مفعول العمل أكبر، ويكون المفعول أفضل عند الذين في العادة لا يقومون بأيّ نشاط بدني. لهذا الأمر عواقب عملية بالنسبة إلى معالجة مرض السكري بشكل عام وبالنسبة إلى مكافحة سكري النمط الثاني بشكل خاص.

للنشاط البدني مفعول وافي ومخفّض لمستوى سكر الدم

ممارسة النشاط البدني بانتظام يساهم في منع الإصابة بسكري النمط الثاني ويزيد من الشعور بالراحة. للنشاط الجسدي المنهك و تمارين تقوية العضلات نفس المفعول، وكلما زاد النشاط، كلّما كان المفعول الواقي أكبر – هكذا هو الأمر بكل بساطة. يمكن لزيادة النشاط البدني أن يخفّض أيضاً من نسبة الخضاب السكري (HbA1c)، أو "السكر التراكمي".

بعض الاعتبارات الخاصة

إذا كنت مصاباً بسكري النمط الثاني، يمكنك من ناحية مبدئية أن تشارك في كل أشكال النشاط البدني.

ولكن مع هذا هناك بعض الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

- إذا كان لديك شك بأنك ربّما تعاني من الذبحة الصدرية، أو ترغب في التمرين بوتيرة عالية – مستوى عالٍ من النشاط المجهد جداً – ينبغي عليك أن تقم مدي حاجتك إلى إجراء معيّنة لقلبك، بما فيه مخطط كهربية القلب خلال العمل. إذا كنت مصاباً بالسكري فإنّ احتمال أن تكون تعاني من اعتلال عصبي لا إرادي أو دورة دموية سيئة يكون أكبر.

diabetesforbundet

خدمة هاتف مرض السكري Diabeteslinjen: ٩٤٨ ٢١ ٩١٥ / مقسم الهاتف: ٠٠ ١٨ ٢٣