



الرياضة و السكري

ملحوظة مهمة:-

اذا لم تمارس المشي او اي نوع من الرياضة لفترة طويلة ابدأ بالمشي خمسة دقائق يوميا فقط ثم زد دقيقة الى دقيقتين يوميا ,ففي شهر واحد تصل الى مايكون ثلاثين دقيقة يوميا وهذا شيء عظيم (تذكر من استعجل الشيء قبل اوانه عوقب بحرمانه) البداية العنيفة تنتهي بعدم القدرة والعودة الى الخمول

التمارين الرياضية ومرضى السكري

ان الفوائد الرياضية لمرضى السكري كبيرة كونها تعمل على

- خفض نسبة السكر في الدم
- زيادة فعالية الانسولين
- خفض نسبة الدهون السيئة ورفع الدهون الجيدة
- تقلل خطر الإصابة بامراض الأوعية الدموية
- انقاص الوزن او المحافظة عليه
- المتعة بالإنجاز وزيادة هرمون خاص يرفع المعنوية(إندورفين)

الفحص قبل البدء بالرياضة:-

قبل زيادة معدلات النشاطات والتمارين الرياضية المعتادة للمريض، فعلى مريض السكري ان يراجع طبيبه لعمل الفحوصات الطبية

وأهمها تقييم القلب والدورة الدموية, ويمكن

الكشف عن

- وجود عوامل خطورة مثل اعتلال الدهون في الدم, ارتفاع ضغط الدم.
 - وجود امراض في الأوعية الدموية الدقيقة (اعتلال شبكية العين و الكلية)
 - وجود اعتلال في الأعصاب واعتلالات في القدم. مما يوجب وضع برنامج خاص بالمريض.
- ❖ رياضة المشي رياضة جيدة لمرضى السكري كما هي لغيرهم وبطريقة بسيطة يمكن القول ان المشي 30 دقيقة يوميا بشكل روتيني يعطي نتائج جيدة

ماهي شدة التمرين المسموح به.

شدة التمرين تعتمد السرعة القصوى لنبضات القلب او الاحتياج الى الاكسجين

ويجب ان لا يصل الشخص الذي يبدأ التمرين 70-90%

من الحد الاقصى لدقات القلب ويفضل ان يبدأ الشخص الذي يخضع لبرنامج جديد بالوصول الى 50-70% فقط

السرعة الاقصى لنبضات القلب = 220-العمر

بالسنوات

مثال اذا كان عم الشخص 45

175=45-220

70% من 175=158

50% من 175=122

من هنا نستطيع القول ان نبضات القلب

المسموح بها من 122-158 نبضة بالدقيقة

ويعمل بها حسب القدرة الصحية