

# النشاط البدني

## فوائد النشاط البدني

يلعب النشاط البدني دوراً حيوياً في مساعدة الجسم على استخدام الجلوكوز كوقود للعضلات العاملة، مما يؤدي بدوره إلى خفض مستويات الجلوكوز في الدم.

عندما يبدأ الجسم بممارسة التمارين، تحتاج العضلات إلى طاقة للتحرك. تأتي هذه الطاقة من الجلوكوز في الدم وكذلك الجلوكوز المخزن في العضلات، وفي بعض الأحيان، من المخزن في الكبد.

هناك الكثير من الفوائد الأخرى للنشاط البدني المنتظم، تشمل:

- « التقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية
- « خفض مستويات الكوليسترول
- « المساعدة في خفض ضغط الدم
- « المساعدة في تخفيف الوزن والحفاظ على وزن صحي
- « تأخير خسارة الكتلة العضلية المرتبطة بالتقدم في السن
- « تجنب الإصابة بهشاشة العظام وخطر السقوط
- « زيادة القوة والقدرة والتوازن
- « تحسين المزاج
- « تنشيط الدورة الدموية في الأطراف السفلية.

## أنواع النشاط البدني

من الثابت أن ممارسة مجموعة من أنواع مختلفة من النشاط البدني لها فوائد ناجحة في إدارة مرض السكري. هناك نوعان رئيسيان من النشاط البدني: التمرين الهوائي (الأيروبيك) وتمرين المقاومة (resistance exercise).

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام هي من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك والمساعدة في إدارة مرض السكري الذي تعاني منه.

كلما زدت من نشاطك البدني، كلما زادت الفوائد الصحية. ومع ذلك، فإن أي نشاط، حتى ولو كان بوتيرة بطيئة، يمكن أن يكون له فوائد صحية، وبعض النشاط أفضل من عدمه.



الطريقة الجيدة لتحديد مستوى شدتك هي باستخدام مقياس بين 0-10:

#### « شدة معتدلة (3-4 من أصل 10)

تتطلب بعض الجهد وتزيد من سرعة تنفسك ولكن لا يزال بإمكانك إجراء محادثة (مثل المشي السريع وركوب الدراجة).

#### « شدة قوية (5+ من أصل 10)

تنطوي على الأنشطة التي تجعلك تتنفس بصعوبة وتنفخ وتلهث (على سبيل المثال الهرولة وصفوف التمارين الدائرية circuit classes).

### كم من الوقت علي أن أتمرن؟

يختلف مقدار التمرين المستهدف وفقاً لأهدافك ومستوى لياقتك الابتدائية. إذا لم تكن تمارس أي نشاط بدني في الوقت الحالي، فابدأ بممارسة بعض النشاط ثم زده تدريجياً. يمكنك البدء بالجمع بين أوقات قصيرة من التمارين الرياضية، مثل الجمع بين المشي لمدة 15 دقيقة وركوب الدراجة الهوائية لمدة 15 دقيقة لتأدية 30 دقيقة من التمرين المعتدل.

اجمع:

« 30 دقيقة على الأقل من النشاط الهوائي (الأيروبيك) المعتدل الشدة في كل يوم من أيام الأسبوع (أي 210 دقائق في الأسبوع) أو

« 40-45 دقيقة من النشاط الهوائي الشديد القوة لمدة ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع (أي 125 دقيقة في الأسبوع) أو

« بين النشاط الهوائي المعتدل والقوي بالإضافة إلى

« 2 - 3 جلسات تدريب المقاومة كل أسبوع.

إن قضاء الكثير من الوقت في الجلوس يمكن أن يكون له تأثير سلبي على صحتك، بغض النظر عما إذا كنت تلي المبادئ التوجيهية للنشاط البدني الموصى به. من المهم تقليل مقدار الوقت المستغرق في الجلوس. قسّم فترات الجلوس الطويلة قدر المستطاع لتقليل المخاطر الصحية.



### التمرين الهوائي

التمرين الهوائي هو أي نشاط يتضمن استخدام مجموعات عضلية كبيرة تعمل بوتيرة يمكن تحملها لأكثر من بضع دقائق. إنها تجعل قلبك ورثتك يعملان بجهد أكبر. الأمثلة تشمل المشي والرقص وصفوف التمرين الهوائي وركوب الدراجات والسباحة. بالنسبة لبعض الناس، لا يعتبر التمرين الهوائي المكثف أو المعتدل مناسباً. فالتمرين الهوائي الخفيف قد يكون بديلاً جيداً. ومن الأمثلة على ذلك اليوغا، والبولينج العشبي، واختيار صعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي.

### تمرين المقاومة

ينطوي تمرين المقاومة على أن تعمل عضلاتك باتجاه مضاد للأحمال أو المقاومة. يمكن أن يكون هذا الحمل وزن جسمك (مثل الانتقال من الجلوس إلى الوقوف أو جلوس القرفصاء أو تمرين البوش أب على الحائط) أو استخدام المعدات لتوفير المقاومة (مثل أوزان الماكينات أو الدمبل أو علب الطعام أو أشرطة مطاطية لتمرين المقاومة resistance bands). تحدث إلى أخصائي تمارين مؤهل عن برنامج المقاومة الذي يتناسب مع احتياجاتك.

### كم مرة يجب عليك أن تتمرّن؟

من الناحية المثالية، فليكن هدفك القيام ببعض التمارين الهوائية في معظم أيام الأسبوع، ويفضل أن تكون كل أيام الأسبوع، وتمرين المقاومة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

### ما مقدار الجهد الذي أحتاج لبذله في التمرين؟

من المهم التفكير في شدة التمرين - أو مقدار الجهد الذي تبذله - أثناء النشاط البدني. تحتاج إلى أن تتمرّن بمستوى معتدل الشدة للحصول على أكبر فائدة من النشاط المبذول.

إذا واجهت أيًا من الأعراض التالية، توقف عن التمرين واستشر طبيبك على الفور:

- « ألم في الصدر
- « ضيق في التنفس غير عادي
- « غثيان
- « دوخة
- « آلام عضلية أو مفصليّة شديدة.

إذا كنت تعاني من ألم في الساق أثناء التمرين، توقف واسترح حتى يستقر الألم، ثم تابع النشاط. يمكن أن يكون ألم الساق علامة على انخفاض تدفق الدم إلى الأطراف السفلية (المعروف أيضا باسم مرض الأوعية الدموية المحيطية). تحدث مع طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات.

### التمرين ومرض السكري

عندما تعاني من مرض السكري، هناك بعض الأشياء الإضافية التي يجب مراعاتها قبل التمرين وخلالها وبعده.

### مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم

إذا طلب منك طبيبك مراقبة ذاتية لمستويات جلوكوز دمك:

- « افحص مستويات الجلوكوز في دمك قبل وبعد وأثناء التمرين، إذا كان التمرين لمدة أطول من 30 دقيقة. فقد تنخفض مستويات الجلوكوز في دمك لفترة تصل إلى 48 ساعة بعد التمرين.
- « لا تقلق إذا رأيت مستويات الجلوكوز في دمك ترتفع خلال تمرين قصير شديد القوة. قد يستمر هذا لمدة ساعة أو ساعتين بعد النشاط.

### تعديل جرعات الانسولين

- « إذا كنت تستخدم الانسولين، فقد تحتاج إلى تعديل جرعات الأنسولين من أجل النشاط البدني. تعديل الأنسولين يختلف من شخص لآخر، لذلك ناقش مع طبيبك أو مرشد مرض السكري روتين تمارينك وتعديلات الانسولين.

## نصائح لمساعدتك على أن تكون أكثر نشاطاً



- نظم الأوقات وحدد الأيام لممارسة تمارينك، كما لو كانت موعداً.
- تمرن مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو ضمن مجموعة.
- زد من نشاطك اليومي مثلاً المشي كل الطريق إلى العمل أو إلى المحلات التجارية أو جزء من الطريق.
- ضع لنفسك هدفاً للتمرين، واحتفظ بمذكرة يومية لتتبع تقدمك.
- استخدم جهاز تعقب النشاط (جهاز عدّ الخطوات) لتسجيل خطواتك كل يوم.
- قف وتحرك حين تتحدث على الهاتف أو أثناء الاستراحات الإعلانية التلفزيونية.
- ابحث عن فرص للوقوف بدلاً من الجلوس (على سبيل المثال في اجتماعات العمل).

### البدء ببرنامج تمرين جديد

قبل البدء في أي برنامج تدريبي أو نشاط جديد، استشر طبيبك للتأكد من أنه مناسب لك.

إذا كنت تتعاطى الانسولين أو أدوية أخرى لخفض نسبة الجلوكوز، فقد تحتاج إلى اتخاذ احتياطات خاصة عند ممارسة التمارين، لتجنب انخفاض مستوى الجلوكوز في دمك بشكل كبير (هبوط السكر في الدم أو hypo). تأكد من مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أو أخصائي الغدد الصماء (أخصائي السكري) أو مرشد مرض السكري.

إذا كنت مصاباً باعتلال عصبي محيطي (تلف في الأعصاب، عادةً اليدين والقدمين)، فمن المهم التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بالسكري قبل البدء في ممارسة التمارين أو زيادتها، للتأكد من تقليل خطر الإصابة بالقرح وغيرها من المضاعفات.

## مستويات جلوكوز الدم المرتفعة

« إذا كان مستوى جلوكوز دمك أعلى من 15 ملمول/ل، وتشعر بالتوعك، فمن المستحسن أن تتجنب التمرين. إذا كنت مصاباً بمرض السكري من النوع 1 وكانت مستويات الجلوكوز في دمك أعلى من 15 ملمول / ل، احرص على فحص الكيتونات قبل أن تتمرّن. قد يشكل التمرين خطراً عليك إذا زادت مستويات الجلوكوز في الدم و/ أو في حال وجود الكيتونات. اتبع نصيحة أخصائي السكري الخاصين بك بخصوص الجرعات الإضافية من الانسولين التي تساعدك على إعادة مستويات الجلوكوز في دمك إلى النطاق المستهدف.

## تذكر

من المهم أن تُكثر من شرب السوائل حتى لا تتعرض للجفاف قبل التمرين وأثنائه وبعده.

تأكد من ارتداء حذاء مناسب وافحص قدميك مرة واحدة على الأقل في اليوم. يستطيع أخصائي الأقدام أن يزودك بمزيد من المعلومات.

إذا كنت تتمرّن بمفردك، فتأكد من حملك لهاتفك الجوال لضمان سلامتك.

## مزيد من المعلومات



اسأل طبيبك إذا كان يحق لك الحصول على تخفيض من Medicare لعرض نفسك على أخصائي فسيولوجي للتمارين. وقد تقدم الشركات الخاصة للتأمين الصحي (Private health funds) أيضاً تخفيضاً للأخصائيين الفسيولوجيين - تحقق من شركتك للتأمين الصحي.

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول النشاط البدني وترغب في مراجعة أخصائي فسيولوجي مؤهل للتمارين، قم بزيارة [essa.org.au](http://essa.org.au) للعثور على أحدهم في منطقتك.

## هبوط سكر الدم

إذا كنت تستخدم الانسولين أو أدوية أخرى لخفض نسبة الجلوكوز في الدم فقد تكون عرضة لخطر هبوط السكر. يحدث هذا عندما ينخفض مستوى الجلوكوز في دمك إلى أقل من 4 ملمول/ل.

- إذا كنت تعاني من هبوط السكر، فمن المهم معالجة هبوط السكر وتأجيل التمرين حتى يصل مستوى الجلوكوز في دمك إلى النطاق المستهدف.
- إذا كانت مستويات الجلوكوز في دمك قبل التمرين بين 4 و 6 ملمول / ل، قد تحتاج إلى تناول أطعمة إضافية من الكربوهيدرات قبل أن تتمرّن. وقد تحتاج أيضاً إلى كمية إضافية من الكربوهيدرات أثناء النشاط البدني وبعده (يعتمد هذا الأمر على المدة التي تتمرّن فيها) لتقليل خطر الإصابة بهبوط السكر. اسأل مرشد السكري أو أخصائي التغذية الخاص بك للحصول على المشورة.
- تأكد من أن بحوزتك بعض الكربوهيدرات السهلة الامتصاص (مثل الجيلي بينز، أو أقراص الجلوكوز أو المواد الهلامية (gels) حتى تتمكن من علاج هبوط السكر إذا لزم الأمر.

الأنشطة اليومية مثل البستنة  
وغسل السيارة والأعمال  
المنزلية هي طرق عظيمة  
لممارسة النشاط البدني.

ال NDSS  
وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال NDSS لمساعدتك في إدارة مرض السكري. وهذا يشمل معلومات عن إدارة مرض السكري من خلال خط مساعدة NDSS وموقع الانترنت. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية على البقاء بأمان من مخاطر مرض السكري الذي تعاني منه.

إصدار 2 تشرين أول/ أكتوبر 2018. تم نشره لأول مرة في حزيران/ يونيو 2016.