

نخيل نيوز

إذا كنت مصاباً بالسكري.. عليك بهذه الرياضات



نخيل نيوز / متابعة

تحظى الرياضة بأهمية بالغة لمرضى السكري، إذ تساعد في ضبط مستوى السكر بالدم، ومن ثم الحد من مضاعفات السكري الخطيرة، شرط اختيار الرياضة المناسبة وممارستها على نحو معتدل، تجنباً للمخاطر الصحية التي قد تترتب على ممارستها بشكل غير سليم مثل الانخفاض الشديد لمستوى السكر بالدم.

المركز الألماني لأبحاث السكري شدد على أهمية الرياضة في خفض مستويات السكر في الدم، وزيادة حساسية الخلايا للأنسولين، وإعادة ضغط الدم إلى طبيعته، وتحسين مستويات الدهون في الدم، إلى جانب المساعدة على فقدان الوزن الزائد.

الرياضات المناسبة لمرضى السكري

وللاستفادة من هذه المزايا، أوصى المركز مرضى السكري بممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 ساعات أسبوعياً، مؤكداً أهمية اختيار الرياضة المناسبة للحالة الصحية.

فعلى سبيل المثال، ينبغي لمرضى السكري -الذين يعانون أيضاً من أحد أمراض الأعصاب أو العظام- ممارسة الرياضات التي لا تؤثر على المفاصل والأعصاب مثل السباحة وتمارين اللياقة البدنية المائية وركوب الدراجة الهوائية.

كما يتعين على مرضى السكري -الذين يعانون أيضاً من أحد أمراض العيون الناجم عن السكري- الابتعاد عن الرياضات العنيفة مثل ألعاب الدفاع عن النفس وتمارين تقوية العضلات.

وأكد المركز أيضاً أهمية ممارسة الرياضة باعتدال لتجنب خطر الانخفاض الشديد لمستوى السكر بالدم، والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال ملاحظة بعض الأعراض مثل:

نخيل نيوز

التعرق

برودة الجسم

شحوب البشرة

ترجع القوة العضلية

الاضطراب

الصداع

الدوار

الغثيان

تشوش الرؤية

وينبغي التوقف عن ممارسة الرياضة فور ملاحظة هذه الأعراض، وقياس مستوى السكر بالدم.

الاستعداد الجيد

ولتجنب المخاطر الصحية عند ممارسة الرياضة، أوصت الجمعية الألمانية لداء السكري المرضى بالاستعداد الجيد لممارسة الرياضة، حيث ينبغي قياس مستوى السكر بالدم قبل ممارسة الرياضة. فإذا كان مستوى السكر منخفضا للغاية، فينبغي تناول شيء ما قبل ممارسة الرياضة، أما إذا كان مرتفعا للغاية، فلا يجوز حينئذ ممارسة الرياضة.

وبالنسبة لمرض السكري من النوع الأول، فإنه ينبغي مراعاة أن ممارسة الرياضة تزيد من تأثير الأنسولين. لذا ينبغي قبل ممارسة الرياضة حقن كمية أقل من الأنسولين لمنع نقص السكر بالدم. ومن المهم أيضا أن يصطحب المريض معه دائما شيئا ليأكله أو قطعة من الغلوكوز بالإضافة إلى الدواء.

وأشارت الجمعية الألمانية إلى أن مستوى السكر بالدم يمكن أن ينخفض ليس فقط أثناء التمرين، ولكن أيضا بعد عدة ساعات من التمرين. لذا ينبغي على مرضى السكري تناول الطعام وتجديد مخزون السكر في الدم لديهم بعد ممارسة الرياضة.

وقبل الذهاب إلى الفراش، ينبغي تناول الكربوهيدرات التي يتم امتصاصها ببطء، مثل البطاطا الحلوة وأرز الحبوب الكاملة والبقوليات ورقائق الشوفان ومعظم أنواع الخضراوات الغنية بالكربوهيدرات، حيث إنها تحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم وتساعد على منع نقصه أثناء الليل.