

توعية حول مرض السكري

نصائح حول التمارين الجسدية.

- إن القيام بتمارين جسدية هو ركن أساسي في علاج مرض السكري. يجب عدم إهماله بالإضافة إلى نظام الحمية والأدوية. إن التمارين الجسدية تقوم باستهلاك السكر الذي يزيد عن حاجة الجسم وتضرّه.
- إن التمارين تساعد على تخفيف الوزن وتحسن من عملية ضبط نسبة السكري، كما أنها تخفف من الضغط الشرياني وتخفف نسبة الكوليستيرول، وبذلك تتم الوقاية من الأمراض القلبية والشريانية. وهي تجعلنا نشعر أننا بحال أفضل.
- ولكي تقدم لنا أكبر فائدة ممكنة، يجب أن تكون التمارين يومية، أو على الأقل، عدة مرات أسبوعياً، وبفترة ساعة تقريباً دون توقف.
- من الواجب جعل هذه التمارين جزءاً من نشاطاتنا اليومية. ومن أسهل الطرق هي الذهاب إلى العمل أو للشراء أو القيام بالزيارات سيراً على الأقدام. عدم استعمال المصعد للصعود والتزل من المنزل.
- السير بخطوات خفيفة وتجنب الجلوس لفترات طويلة لمشاهدة التلفزيون هو قرار جيد. ومن الأسهل القيام بهذه التمارين والسير برفقة آخرين. الانتباه لاستعمال حذاء مريح ومراقبة حالة القدمين.
- يجب أن تتوافق التمارين مع عمر المريض ومع قدراته وعاداته. إن ممارسة نوع ما من الرياضة غير التنافسية هو أمر مناسب. يجب السعي لحبة ممارسة اللعب والرقص .. إلخ.
- ليس من الضروري إجراء فحوصات طبية من أجل ممارسة التمارين المعتدلة، لكن يجب إعلام الطبيب إذا تعرض المريض لأي اضطراب أثناء التمارين (الشعور بالاضطراب، التعرق، الدوار). يجب دوماً اصطحاب ظرف من السكر في الجيب.
- الطلب من الطبيب أن يشرح للمريض ميزات التمارين. يمكن استشارة الطبيب حول أي استفسار وعرض المشاكل عليه، وسوف يساعده الطبيب.
- إذا كان المريض مصاب بمرض السكري منذ سنوات طويلة ولديه مشاكل في النظر أو القدمين، أو إذا كان قد عانى من مشاكل في القلب، فإنه يحتاج إلى موافقة الطبيب المشرف قبل ممارسة التمارين المجهدة.
- بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة وليسوا مصابين بمرض السكري، فقد تبين أن التمارين، بالإضافة إلى الحمية المناسبة، هي الحل العملي الفعال لتجنب الإصابة بالمرض.

