

إرشادات وصفة النشاط البدني لمرضى السكري من النوع الثاني

- يُعد النشاط البدني مفيد جداً في ضبط مستوى السكر في الدم لمرضى داء السكري من نوع 2، وكذلك مهم لصحة القلب والأوعية الدموية عند هؤلاء المرضى. ويؤدي النشاط البدني أيضاً إلى زيادة حساسية مستقبلات الأنسولين في الخلايا وخاصة العضلية منها. لذا، ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل تمتد إلى 60 دقيقة بعد فترة من التدرج، وتكون الممارسة كل يوم أو في معظم أيام الأسبوع، وتتمثل الأنشطة البدنية الهوائية بالمشي السريع، أو السباحة، أو ركوب الدرجة الثابتة، أو ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الأخرى، مثل كرة الريشة، أو التنس الأرضي، أو ما شابه ذلك. وللمعلومية فإن توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي تحث على أن يصرف المريض بداء السكري ما يعادل 1000 كيلو سعر حراري على الأقل في نشاط بدني هوائي، لمدة ثلاث وحتى خمس مرات في الأسبوع، على أن تكون الممارسة منتظمة وعند شدة معتدلة. وفي حالة زيادة الوزن لدى المريض، فينبغي زيادة مدة الممارسة لتصل إلى ساعة في كل مرة معظم أيام الأسبوع من أجل صرف طاقة حرارية إضافية تساهم في خفض الوزن. كما يجدر التأكيد على أهمية الانتظام على ممارسة النشاط البدني نظراً لأن الفوائد التي يحصل عليها المريض من ممارسة النشاط البدني تضحل بعد التوقف لمدة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين.
- لا بد للنشاط البدني أن يتضمن ما لا يقل عن 5 دقائق من تمارين الإحماء، وينتهي بمثلها من تمارين التهدئة.
- وبالنسبة لمرضى السكري الذين يعانون من مشاكل في القدمين، فعليهم أن يتجنبوا ممارسة الجري أو الهرولة، نظراً لأن هذا النوع من النشاط يلقي عبئاً كبيراً على القدمين ويعرضهما للإصابة بصورة أكبر من المعتاد، وعوضاً عن ذلك يمكنهم القيام بممارسة المشي يوماً والسباحة يوماً آخر، أو ركوب الدراجة، أو ممارسة تمارين بدنية للجزء العلوي من الجسم، مع الحرص على استخدام حذاء جيد مناسب لقدم المريض ويحتوي على بطانة جيدة من هلام السليكا أو الفقاعات الهوائية.
- يمكن للمصابين بداء السكري الذين ليس لديهم مضاعفات في الشبكية، وليس لديهم ارتفاع في ضغط الدم الشرياني، ممارسة تمارين تقوية العضلات بمعدل مرتين في الأسبوع، على أن يتضمن كل تمرين من 8-12 تكرار، ويشمل المجموعات العضلية الكبرى في الجسم. ويمكن للمريض استخدام العديد من أنواع التمارين البدنية الكفيلة بتقوية العضلات، مثل الأثقال الحرة، أو الأربطة المطاطية، أو التمارين الحائطية، أو ما شابه ذلك، وفي حالة استخدام تمارين الأثقال، فينبغي أن لا تدوم عملية رفع الأثقال لأكثر من 5-6 ثواني، حتى لا يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم لدى المريض.
- من الضروري تنويع الأنشطة البدنية التي يمارسها المصاب بالسكري لتشمل العضلات الرئيسية في الجسم، حيث تشير البحوث إلى أن العضلات العاملة هي التي تستفيد من النشاط (هي التي تنخفض مقاومتها للأنسولين)، وبالتالي فكلما شمل النشاط البدني أكبر حجم من العضلات ازدادت الفائدة منه بصورة أكبر.
- إن فوائد النشاط البدني العائدة على مريض السكري تبدأ في الاضمحلال بعد توقفه عن ممارسة النشاط لمدة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين، لهذا تكمن أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني حتى تستمر الفائدة منه.
- ينبغي تناول السوائل وخاصة الماء قبل الممارسة وأثناءها من أجل تعويض السوائل المفقودة عن طريق التعرق، خاصة في الجو الحار. ويمكن شرب كميات قليلة من الماء على فترات متقاربة.

- ينبغي تدريب مرضى السكري وتعليمهم كيفية ملاحظة الندوب والبثور (ذات الفقاعات) التي يمكن أن تحدث للقدمين من جراء ممارسة النشاط البدني مع لبس الأحذية الرياضية. ولذا فعليهم فحص القدمين دائماً قبل ممارسة النشاط وبعد الممارسة مباشرة، مع تنظيف القدمين جيداً وتنشيفهما. وفي هذا الصدد لا بد من العناية باختيار الحذاء الجيد المريح للقدمين والملائم للرياضة الممارسة، على أن يحتوي على بطانات جيدة مثل اللبادات التي تحتوي على هلام السليكا، أو اللبادات التي تحتوي على فقاعات هوائية. كما يجب العناية بالجوارب الملائمة، مثل الجوارب القطنية التي تمتص العرق وتقلل من حدوث البثور.
- بالنسبة لمرضى السكري الذين يبلغ بهم المرض مرحلة متقدمة، فقد يعانون من اضطرابات في التحكم الذاتي بضربات القلب (Chronotropic) وضغط الدم (Inotropic)، وعليه ينبغي الحذر عند ممارسة هؤلاء النشاط البدني الذي يتطلب تغيير وضعية الجسم، وذلك منعاً لحدوث هبوط ملحوظ في الضغط الشرياني لديهم (Postural Hypotension).
- إذا كان مريض السكري يستخدم الأنسولين أو يتناول أدوية مخفضة للسكر، فعليه أن يتأكد من أن مستوى السكر في الدم قبل بدء ممارسة النشاط ليس أقل من 100 ملجم/دسل، وفي حالة كونه منخفضاً فلا بد من أن يتناول طعاماً خفيفاً يحتوي على مواد كربوهيدراتية قبل بدء ممارسة النشاط (قطعة من الفواكه مثل حبة موز، أو تفاحة، أو عصير تفاح أو برتقال).
- لا ينبغي أن تتم ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى سكر الدم لدى المريض مرتفعاً جداً (250 ملجم/دسل فأكثر)، أو في حالة حصول رائحة في النفس (دلالة على استخدام الأجسام الكيتونية كمصدر للطاقة).
- على الأشخاص الذين يستخدمون الأنسولين أو الأدوية الخافضة للسكر (مثل: sulfonyleurea) توخي الحذر، وذلك بأخذ معهم طعام يحتوي على مادة سكرية سريعة الامتصاص، مثل حبة موز، عصير تفاح، أو عصير برتقال، حتى يتفادوا انخفاض سكر الدم من جراء استعمال الأنسولين قبل ممارسة النشاط البدني، كما لا ينبغي ممارسة النشاط البدني على معدة فارغة لمن يستخدم إبر الأنسولين. أما اللذين لديهم حالة السكري منضبطة بالتغذية (بدون أخذ الأنسولين أو أدوية السكري) فلا يتطلب الأمر معهم أخذ أي طعام معهم أثناء الممارسة، ما لم تكن مدة النشاط البدني طويلة جداً (كان تصل إلى ساعتين أو تزيد).
- يجب الانتباه إلى أي عرض قد يشير إلى مشكلات تتعلق بالقلب أثناء ممارسة النشاط البدني، مثل آلام في الصدر أو الكتفين أو الذراع الأيسر من الجسم، أو الدوخة أو الغثيان، وفي حالة حدوث ذلك على المريض التوقف عن النشاط، واستشارة طبيبه فيما بعد.
- على مرضى السكري الذين يعانون من مشاكل في شبكية العين أو من نزيف سابق في العين، الحذر الشديد عند القيام بممارسة نشاط بدني يتطلب حمل أثقال أو رفع أثقال، أو إجراء تمرينات عنيفة يمكنها أن ترفع من ضغط الدم.
- عند استخدام أدوية خفض السكر أو الأنسولين ومن ثم ممارسة النشاط البدني بدون تناول طعام خفيف قبل الممارسة، فليس من المستبعد لسكر الدم من أن ينخفض، ولهذا على المريض مراعاة أعراض انخفاض سكر الدم، والتي قد تختلف من شخص لآخر، ولكنها تتمثل فيما يلي: تشويش في الرؤية، ارتفاع في ضربات القلب بشكل أكبر من المعتاد، الشعور بالتعب غير المعتاد، الشعور بالصداع، ارتعاش اليدين، التشويش الذهني، عدم التوافق الحركي، الشعور بالضعف العام.
- عند الشعور بأي من هذه الأعراض، على المريض أن يتوقف عن ممارسة النشاط البدني مباشرة، وأن يقوم بقياس سكر الدم (إن أمكن ذلك)، ثم تناول طعاماً غنياً بالكربوهيدرات السريعة الامتصاص، مثل: حبة موز، تفاحة، عصير برتقال، عصير تفاح، قطعة حلوى.

- للذين يستخدمون جرعات الأنسولين بانتظام، عليهم أن يعيدوا ضبط مقادير الجرعات طبقاً لتغذيتهم ومستوى نشاطهم البدني بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

