

السكري والرياضة

(ورشة عمل) الثلاثاء

2024/4/2 يوم واحد علوم انسانية

المقدمة:

مرض السكري هو من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم، ويعتبر من التحديات الصحية التي تتطلب نمط حياة صحي وإدارة فعالة. تلعب الرياضة دوراً محورياً في إدارة هذا المرض. في هذا التقرير، سنستعرض كيف يمكن أن تكون الرياضة وسيلة فعالة في تحسين حياة مرضى السكري، والآثار الإيجابية للتمارين الرياضية على الجسم، وكيفية ممارسة الرياضة بأمان لمرضى السكري.

ما هو مرض السكري؟

1. تعريف مرض السكري:

مرض السكري هو اضطراب في عملية الأيض يسببه عدم قدرة الجسم على إنتاج الأنسولين بكميات كافية أو عدم استجابة خلايا الجسم للأنسولين، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

أنواع السكري:

1. السكري من النوع الأول (السكري المعتمد على الأنسولين).

2. السكري من النوع الثاني (السكري غير المعتمد على الأنسولين) وهو ما أخرجته منظمة الصحة العالمية من كونه مرض وأصبح مجرد أسلوب حياة.

3. سكري الحمل.

2. كيف ينتشر المرض:

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تجاوز عدد المصابين بالسكري 422 مليون شخص حول العالم، مع ارتفاع مستمر بسبب العوامل الوراثية وأنماط الحياة غير الصحية.

الرياضة والسكري

1. فوائد الرياضة لمرضى السكري:

تعد الرياضة علاجاً مكماً لمرض السكري. الرياضة تعزز استخدام الجسم للسكر (الجلوكوز) وتساعد في تقليل مستويات السكر في الدم. كذلك، تعمل الرياضة على تحسين حساسية الجسم للأنسولين.

2. أنواع الرياضة المفيدة لمرضى السكري:

- التمارين الهوائية (الكارديو): مثل المشي، الركض، ركوب الدراجات، السباحة.

- تمارين المقاومة: مثل رفع الأثقال والتمارين التي تعتمد على وزن الجسم.

- التمارين المرنة والاسترخائية: مثل اليوغا والبيلاتس.

3. كيفية تأثير الرياضة على السكر في الدم:

الرياضة تساعد في تنظيم مستويات الجلوكوز عن طريق تحفيز خلايا العضلات على استخدام الجلوكوز بفعالية أكبر، وبالتالي تقليل مقاومة الأنسولين.

الاحتياطات اللازمة لمرضى السكري أثناء ممارسة الرياضة

1. مراقبة مستويات السكر في الدم:

من المهم أن يقوم المرضى بفحص مستويات السكر في الدم قبل وبعد التمرين لتجنب انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر بشكل غير طبيعي.

2. اختيار نوع الرياضة المناسب:

يجب على المرضى اختيار رياضات مناسبة لحالتهم الصحية واستشارة الطبيب أو المختص في المجال الرياضي.

3. التغذية قبل وبعد التمرين:

تناول وجبة صغيرة تحتوي على كربوهيدرات قبل التمرين يساعد في تجنب انخفاض مستوى السكر في الدم، كما يُنصح بتناول وجبة غنية بالبروتين والكربوهيدرات بعد التمرين لتعويض الطاقة.

دراسات حول تأثير الرياضة على مرض السكري

1. دراسة على مرضى السكري من النوع الثاني:

أظهرت دراسات متعددة أن مرضى السكري من النوع الثاني الذين يمارسون الرياضة بانتظام يمكنهم تحسين حساسية الأنسولين وخفض مستويات الجلوكوز في الدم بشكل ملحوظ.

2. دراسات عن الوقاية من السكري بالتمارين الرياضية:

أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 58%.

نصائح لمرضى السكري لممارسة الرياضة بأمان

1. استشارة الطبيب قبل البدء:

من المهم أن يستشير المريض طبيبه قبل البدء في ممارسة أي نوع من الرياضة لضمان ملاءمتها لحالته الصحية.

2. بدء التمارين بشكل تدريجي:

ينصح بأن يبدأ المرضى بتمارين خفيفة ثم زيادة الشدة تدريجياً.

3. ارتداء أحذية مريحة:

الأحذية المناسبة تقلل من خطر إصابات القدمين التي قد تتفاقم لدى مرضى السكري.

4. شرب السوائل بانتظام:

يجب على المرضى شرب كمية كافية من الماء خلال التمرين لتجنب الجفاف.

الخلاصة:

تعتبر الرياضة جزءاً أساسياً من إدارة مرض السكري، حيث يمكن أن تساعد في تحسين مستويات السكر في الدم، وزيادة حساسية الأنسولين، وتحسين اللياقة البدنية العامة. من المهم أن يمارس مرضى السكري الرياضة بانتظام ولكن مع اتباع الاحتياطات اللازمة لضمان سلامتهم.

المصادر:

1. منظمة الصحة العالمية (WHO): حول مرض السكري والرياضة.
2. الجمعية الأمريكية للسكري (ADA): تأثير الرياضة على مرضى السكري.
3. المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية (NIDDK): نصائح لممارسة الرياضة.
4. المجلة البريطانية للطب الرياضي: دراسة حول تأثير التمارين الرياضية على مرضى السكري.
5. مجلة Diabetes Care: بحث عن فوائد الرياضة لمرضى السكري من النوع الثاني.
6. المجلة الدولية لعلوم الرياضة والصحة: تأثير التمارين على حساسية الأنسولين.
7. الجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري (EASD): أبحاث عن الوقاية من السكري.
8. مايو كلينك: نصائح حول كيفية ممارسة الرياضة بأمان.
9. المجلة الأمريكية للطب الرياضي: دراسات حول فوائد الرياضة لمرضى السكري.
10. المعهد الأوروبي للرياضة والتغذية: دليل حول كيفية تحسين اللياقة البدنية لمرضى السكري.



