

كيف يمكن ممارسة النشاط البدني بشكل آمن؟

استشر طبيبك قبل البدء بممارسة أي نشاط بدني جديد.

تأكد من قياس نسبة السكر في الدم قبل وبعد النشاط البدني خصوصا إذا كنت تستخدم الأنسولين.

المعدل الطبيعي للسكر في الدم في حالة الصيام هو أقل من ١٢٥ مغ / دل .

إرتدي علامة تشير إلى أن لديك مرض السكري لضمان تقديم العلاج المناسب في حالة حدوث أي طارئ.

إرتدي ملابس وأحذية مريحة وخفيفة خلال ممارسة النشاط البدني.

إذا كان لديك مشاكل في القدمين تمنعك من ممارسة نوع معين من النشاط البدني قم بممارسة السباحة أو ركوب الدراجات الثابتة .

كن على دراية بأعراض نقص السكر في الدم (إنخفاض مستوى الجلوكوز) مثل ، التعرق، الدوار، والقلق، والجوع، الصداع، عدم القدرة على التركيز.

كم مرة يجب ممارسة النشاط البدني؟

ينصح بممارسة النشاط البدني معتدل الشدة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يوميا وبمعدل ٥ أيام في الأسبوع على الأقل.

ابدأ بممارسة النشاط البدني تدريجيا من خلال الإلتزام ب ٥ دقائق من النشاط البدني في اليوم الواحد.

أضف ٥ دقائق يوميا في كل أسبوع.

إذا لم تستطع القيام ب ٣٠ دقيقة متواصلة من النشاطات البدنية يوميا، يمكنك توزيعها على عدة مرات في اليوم وفي أوقات متفرقة.

ما هو النشاط البدني المفضل للذين يعانون من السكري؟

المشي السريع.

استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة.

السباحة.

تمارين المقاومة مثل رفع الأوزان الخفيفة.

تمارين شد العضلات.

القيام بالأعمال المنزلية والعمل في الحديقة.

ما هي فوائد ممارسة النشاط البدني؟



المساعدة في السيطرة على مستوى السكر في الدم .

الوقاية من مضاعفات مرض السكري مثل أمراض القلب والشرايين.

المساعدة على تخفيض الوزن.

تحسين المزاج، والتقليل من التوتر النفسي.

الوقاية من الإكتئاب.

تقوية العضلات والمفاصل وتحسين مرونة الجسم.

المساعدة على النوم بشكل أفضل.