الرياضة بأمان: استعد وراقب وتعلّم

النشاط مفيد للصحة، وقد يغيّر السكر أثناءه وبعده، خصوصًا مع الإنسولين وبعض الأدوية.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

خطة النشاط تناسب صحتك

ابدأ بما يناسب صحتك وقدرتك، واتفق مع الفريق على القياس والطعام وأي تعديل علاج ضروري. قد يحدث الهبوط بعد انتهاء النشاط بساعات، وقد ترفع بعض الأنشطة الشديدة السكر مؤقتًا. احمل علاج الهبوط وأخبر مرافقًا بما يحتاج إلى معرفته. للأطفال، الهدف المشاركة والمرح مع إشراف مناسب؛ لا تستخدم جرعات أو وجبات ثابتة لكل حصة رياضية.

اذكر نوع النشاط ومدته والتوقيت وعوامل الخطر التي يعرفها الفريق. قد تحتاج إلى بديل عند مرض أو مشكلة بالقدم أو العين، لذلك لا يعتبر برنامج تمرين عام مناسبًا لكل شخص. سجل ما لاحظته بدل مقارنة أدائك بغيرك.

تطبيق يناسب هذا الموضوع

1. راقب السكر قبل النشاط وخلاله وبعده بحسب الخطة.
2. احمل الماء وعلاج الهبوط والقياس المناسب.
3. إذا ظهرت أعراض، توقف وافحص واتبع خطتك.

تفصيل يمنع الالتباس

ممارسة الرياضة بهدف خفض ارتفاع مصحوب بكيتونات، أو تجاهل احتمال الهبوط المتأخر.

هل الطفل المصاب بالسكري يستطيع ممارسة الرياضة؟

غالبًا نعم مع خطة مناسبة ودعم من البالغ المسؤول.

متى أطلب المساعدة؟

الألم الصدري أو الإغماء أو ضيق النفس غير المعتاد يستدعي تقييمًا عاجلًا. ناقش مسبقًا القيود عند مشكلات القدم أو العين أو القلب.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – النشاط البدني

https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/physical-activity.html

NIDDK – العيش بصحة مع السكري

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes

ISPAD – الرياضة للأطفال والمراهقين

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10107219/