



النشاط البدني لمرضى السكري

هو جزء مهم للغاية في حياة الفرد السليم والمريض على حد سواء. إن إتباع برنامج رياضي منتظم له أثر كبير - بمشيئة الله - في الوقاية من الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري و تأخير حدوثه للأشخاص الذين لديهم قابلية للإصابة به كتاريخ عائلي أو مع تقدم العمر أو المصابات بسكري الحمل. في المقابل، يمثل نمط الحياة المتسهم بقلة الحركة أحد الأسباب العشر الرئيسية للوفاة والعجز في العالم.

الفوائد الصحية للنشاط البدني:



تحسين الصحة والمزاج



بناء عضلات وعظام
ومفاصل أقوى



تحسين اللياقة



المحافظة على الوزن



اذهب إلى المسجد
مشياً على الأقدام
بدلاً من الذهاب بالسيارة.



استعمل الدرج بدلاً
من السلم الكهربائي
أو المصعد.

المخاطر الصحية الناجمة عن قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني



• الكسل والخمول
البدني.

وغيرها ...



• هشاشة
العظام.



من أهم أسباب الكثير من الأمراض مثل :

- السكري
- أمراض القلب
- الأوعية الدموية
- السمنة



شارك أصدقاءك الألعاب الجماعية بدلاً من الألعاب الإلكترونية أو مشاهدة التلفاز.



أوقف سيارتك بعيداً عن المكان المقصود وواصل المشي سيراً على الأقدام.



الإرشادات الواجب إتباعها أثناء ممارسة النشاط البدني

- يجب استشارة الطبيب المختص قبل ممارسة الرياضة.
- ممارسة الأنشطة البدنية البسيطة أو المعتدلة وتجنب العنيفة.
- شرب كميات كافية من الماء قبل وبعد التمرين.
- ارتداء حذاء رياضي مريح و جوارب بيضاء قطنية.
- حمل قطع من الحلوى أو السكر أو العصائر لتناولها أثناء الإحساس بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم.
- التوقف عن ممارسة النشاط البدني مباشرة في حالة حدوث ألم في الصدر أو ضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة والغثيان، أو ما شابه ذلك.