

دليل مختصر للنشاط البدني

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعدك في إدارة حالة السكري لديك والحفاظ على صحتك. ومن فوائد النشاط البدني المنتظم:



تحسين المزاج ومستويات الطاقة



المساعدة في التحكم في الوزن



تقوية العضلات والعظام



المساعدة في الحفاظ على مستويات جلوكوز الدم في نطاق صحي



تقليل احتمالية الإصابة بحالات القلب والسكتة الدماغية

أنواع النشاط البدني المختلفة

تُعد ممارسة أنواع متنوعة من الأنشطة البدنية الخيار الأفضل لجسمك، ومنها:

الأنشطة اليومية

الحركة التي تفعلها في سياق يومك العادي، مثل:



العناية بالحدائق



الأعمال المنزلية



المشي إلى محطة الحافلات

حاول أن تزيد حركتك عما تفعله الآن. على سبيل المثال، استخدم السلالم بدلاً من المصعد.

أنشطة تقوية العضلات

أنشطة تقوي عضلاتك وعظامك، مثل:



تمارين بوزن الجسم



تمارين المقاومة



تدريبات الأوزان

مارس تمارين تقوية العضلات مرتين على الأقل في الأسبوع.

الأنشطة الهوائية (الكارديو)

أنشطة تجعلك تتنفس بعمق أكبر وتزيد من سرعة نبضات قلبك، مثل:



المشي



السباحة



ركوب الدراجة

مارس الأنشطة الهوائية لمدة 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع.

الحفاظ على سلامتك عند ممارسة النشاط البدني

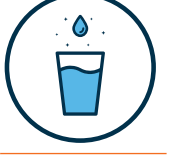
في حالة استخدام الأنسولين أو أدوية السكري



استشر طبيبك أو أحد متخصصي الرعاية الصحية قبل البدء في ممارسة أي تمرين جديد.



ارتد حذاءً مريحاً ومناسباً وتحقق من سلامة قدميك بعد التمرين.



اشرب الماء قبل التمرين وبعده وفي أثنائه.



توقف إذا شعرت بالدوار أو بالحم في الصدر أو شعرت بعدم الارتياح.



اسأل طبيبك إذا كنت بحاجة إلى تعديل الأنسولين أو الأدوية أو نظامك الغذائي بما يتناسب مع النشاط البدني.



احرص على فحص مستويات جلوكوز الدم قبل النشاط البدني وبعده. تناول بعض الكربوهيدرات إذا كنت بحاجة إلى زيادة مستويات الجلوكوز.



لا تمارس الرياضة إذا كانت مستويات سكر الدم لديك فوق 15 مليمول/لتر أو شعرت بالوعك.



احرص دائماً على حمل مستلزمات طوارئ انخفاض سكر الدم (نقص السكر) معك.

واظب على الحركة

- استشر طبيبك بشأن أنواع الأنشطة البدنية اللازمة للحفاظ على صحتك.
- تفيدك أيضاً أنشطة التوازن والتنسيق الحركي، مثل: القفز، ونطّ الحبل، والتاي تشي.
- تجنب الجلوس لفترات طويلة — احرص على النهوض والحركة قدر المستطاع.

نصائح لبدء نمط حياة أكثر نشاطاً



- ابدأ ببطء، وتدرّج في زيادة نشاطك شيئاً فشيئاً.
- الخطوات البسيطة تترام لتصبح فارقاً كبيراً؛ كالمشي مثلاً لمدة 10 دقائق ثلاث مرات في اليوم.
- خطط للوقت والأيام التي ستمارس فيها التمارين وأدرجها في تقويمك.
- افعل شيئاً تستمتع به أو مارس الرياضة مع صديق.

البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى مزيد من الموارد (خاصة المتوفرة بلغتك)، امسح رمز الاستجابة السريعة، أو تفضل بزيارة ndss.com.au أو اتصل بخط المساعدة من NDSS: 1800 637 700.



ملحوظة: تُعد هذه المعلومات دليلاً إرشادياً عاماً فقط، ولا تُغني بأي حال عن الاستشارة الطبية المتخصصة لكل حالة على حدة. فإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو مزيد من الاستفسارات، فيجب عليك التواصل مع متخصص الرعاية الصحية المتابع لحالتك.