

## السكري والنشاط البدني physical Activity and Diabetes

ا. م. د ولاء فاضل ابراهيم

### جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يعتبر مرض السكري من امراض العصر حيث ازدادت نسبة الاصابة فيه في الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ حيث اشارت الاحصائيات الى ان نسبة الاشخاص البالغين الذين تتراوح اعمارهم من (30-70) سنة قد بلغت حوالي 31% ويعزى هذا الى تناول غذاء غني بالدهون والسكريات مع عدم ممارسة النشاط البدني. قبل التحدث عن النشاط البدني ودوره في الوقاية من مرض السكري سوف نتحدث عن انواع السكري:-

اولا// السكري المعتمد على الانسولين ويسمى في الوقت الحالي(داء السكري من النوع الاول) يتفق اغلب المختصين بهذا المجال ان السبب الرئيسي للإصابة بهذا النوع هو عامل بيئي مثل الفيروسات التي تحفز جهاز المناعة في الجسم على تحطيم خلايا بيتا في البنكرياس، وخلايا بيتا هي المسؤولة عن افراز الانسولين في غدة البنكرياس مما يجعل غدة البنكرياس غير قادرة على افراز الانسولين وكما هو معروف الان الانسولين ضروري في عملية امتصاص الكلوكوز الدم من الخلايا العضلية والدهنية . ان الاشخاص المصابين بهذا النوع من السكري يحتاجون الى اخذ هرمون الانسولين بانتظام.

ثانيا// السكري الغير معتمد على الانسولين ويسمى(داء السكري من النوع الثاني) ازدادت نسبة الاصابة بهذا النوع بالفترة الاخيرة بسب البدانة وخاصة عند الاطفال حيث يستمر ارتفاع السكر في الدم مع تقدم العمر والوزن. ان الاشخاص المصابين بهذا النوع يجب التحكم في نظام غذائهم وكذلك ممارسة النشاط البدني باستمرار كي يتمكنوا من خفض نسبة السكر في الدم.

تشير كثير من البحوث بان النشاط البدني له دور مهم في الوقاية من حدوث داء السكري من النوع الثاني الذي تكون فيه البدانة عامل مهم حيث يؤدي النشاط البدني الى زيادة حساسية الخلايا العضلية لهرمون الانسولين مما يجعل الجسم يمتص الكلوكوز من الدم وهذا بدوره يحافظ على مستوى السكر في الدم، وينصح بممارسة نشاط بدني متوسط لمدة تتراوح من 3-5 ايام في الاسبوع ويمعدل 45 دقيقة يوميا، ويتمثل هذا بالمشي السريع ،السباحة، او ممارسة بعض الانتشطة الرياضية مثل كرة الريشة ،كرة السلة او كرة القدم بشده متوسطة اي يكون معدل ضربات القلب بين 60-70 % من ضربات القلب القصوى. الاشخاص الذين يعانون من داء السكري من النوع الاول يساعدهم على تحسين اللياقة البدنية ورفع كفاءة القلب والجهاز الدوري لكن يجب التأكد من ان نسبة الانسولين في الجسم قبل البدء بممارسة النشاط البدني.

ملاحظات عامة حول ممارسة النشاط البدني لدى المصابين بالسكري:  
تناول كميات كافية من السوائل قبل ممارسة النشاط واثناءه وبعد و خاصة الماء للتعرية النقص الحاصل بسبب التعرق.

يجب ملاحظة نوع الحذاء المستخدم لأجل الحفاظ على القدمين من التشققات وخاصة للمرضى الذين يعانون من مشكلات في القدمين.

لابد من معرفة نسبة السكر في الدم يجب ان لا تكون اقل من 100 ملم قبل البدء بأجراء النشاط البدني واذا كانت منخفضة فينصح بتناول الفواكه والعصائر الطبيعية مثل عصير البرتقال او التفاح.  
بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في شبكية العين يجب الحذر الشديد عند استخدام اثقال اثناء ممارسة النشاط البدني لأنه ممكن ان يرفع من ضغط الدم فيؤثر سلبيا على شبكية العين.  
وأخيرا ان جميع الاشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للمرض والأشخاص ذو الوزن الزائد وكذلك الذين لا يمارسون النشاط البدني باستمرار هم معرضون للإصابة بداء السكري ويجب اجراء الفحص على اقل تقدير كل ستة اشهر والا يمكن ان يصابون بهم لا يعلمون وهذا ممكن ان يؤدي الى التفاقم والاصابة بأمراض أخرى.