

فوائد التمارين الرياضية على المصابين بالسكري :

من شأن التمارين الرياضية تخفيض نسبة السكر في الدم، من خلال مساعدة العضلات على استعمال السكر بشكل أفضل ومساعدة الخلايا على أن تصبح أكثر تأثراً بمفعول الإنسولين في آن معاً.

التمارين الرياضية المعتدلة تساعد على حرق السعرات الحرارية مما له تأثير على تخفيض الوزن.

إن الممارسة المنتظمة من شأنها تحسين نسبة الكوليسترول وضغط الدم من خلال تحسين نشاط القلب.

التمارين الرياضية تساعد على تخفيض نسبة الإرهاق العصبي وتعزيز الشعور بالصحة.

إرشادات لممارسة الرياضة بشكل آمن :

- يجب استشارة الطبيب قبل بدء أي برنامج رياضي.
- يُنصح بممارسة الرياضة من ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في كل مرة.
- احمل مادة سكرية سريعة الامتصاص مثل العصير، أو قطعة حلوى، لتناولها في حال انخفاض مستوى نسبة السكر في الدم.

- ارتد حذاءً رياضياً مريحاً واللبس جوارب قطنية.

- انتبه لعلامات انخفاض نسبة السكر في الدم، وافحصها قبل البدء بالتمارين وأثناءها إذا استمرت التمارين لأكثر من ساعة.

- تجتنب حقن الإنسولين في الناحية التي ستخضع للتمارين بشكل مكثف.

- توقف فوراً عن التمرين إذا شعرت بألم في الصدر أو بصعوبة في التنفس واتصل بطبيبك.

- اشرب دائماً الكثير من السوائل.



Foot Care and Diabetes مرض السكري والعناية بالقدمين



*Wash your feet
daily with water & soap*

اغسل قدميك جيداً
بالماء و الصابون



*Dry your feet well especially
between the toes*

جفف قدميك جيداً
و خاصة بين الأصابع



*Moisturize your
skin with emollient cream
(not between toes)*

ضع كريماً مرطباً لترطيب القدمين
(لا تضع الكريم بين الأصابع)



*Check your feet for blisters
cuts or sores*

افحص قدميك للتأكد من
عدم وجود جروح أو فرحات



*Use emery board
to shape toenails*

استخدم المبرد لتشكيل الأظافر أو قصها



*Never walk
barefooted*

لا تمشي حافية القدمين



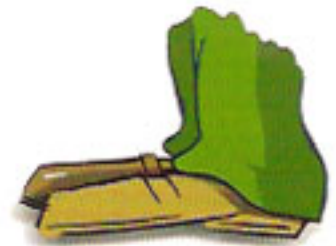
*Change your socks daily
preferably cotton*

غير الجوارب يومياً
يحيد أن تكون قطنية



*Examine shoes for
cracks or nails*

افحص الحذاء يومياً للتأكد
من خلوه مما يجرح قدميك



Ensure proper footwear

اختر حذاء جيداً ومرحاً

Diet control, regular exercise, compliance with medications & regular visits to your health care provider, along with frequent blood glucose monitoring are the key to effective DIABETES CONTROL.

Consult your Health Care Provider for more details.

إن الالتزام بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة بانتظام والالتزام بتناول الأدوية والتابعة مع الطبيب المعالج مع متابعة الفحص الذاتي لنسبة السكر في الدم هي المفتاح الفعال للسيطرة على مرض السكري.

التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية لتزيد من التفاصيل.