

عاجل لمرضى السكري؛ د. موفق المولى  
لكل مصاب بالسكري .... نصيحة مهمة

أثبتت احدث البحوث العلمية بان أحسن برامج التمارين الرياضية الخاصة بالمصابين بالسكري هي التي تتألف من التمارين الهوائية(المشي او الهرولة) والتمارين الا- هوائية(رفع الثقال (والتي عرفتها في تقارير السابقة بتمارين المقاومة اي استخدام ثقل خارجي لزيادة المقاومة ضد العضلات المشتغلة حيث التأثير الكبير في السيطرة على مستوى السكر بالدم للمصابين في السكري ولقد نشرت الدراسة في 18 سبتمبر 2007 في (Annals of Internal Medicine) وراقبت 125 مصابين بالسكري من النوع 2 ومن يصنفون بأنهم غير نشطين فجموعه ينفذون 45 دقيقة من التدريب الهوائي لثلاث مرات في الأسبوع ومجموعة تنفذ 45 دقيقة تدريب هوائي ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 45 دقيقة لكل تمرين إضافة لثلاث مرات تدريب مقاوم ثلاث مرات في الأسبوع وقد وجد بأن

1-تحسن السيطرة على جلوكوز الدم في كل تلك المجاميع وبسبب كل تلك التمارين.  
2- تحسن السيطرة على الجلوكوز في الدم بشكل مضاعف عند المجموعة الثانية التي تنفذ تمارين هوائية(المشي) وتمرين لا هوائية(رفع أثقال) مقارنة مع المجموعة الأولى التي تنفذ المشي أو الهرولة فقط.

3-لقد ربطت هذه الدراسة المهمة بالهبوط المعتبر في مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية ومخاطر مضار السكري مثل أمراض العيون والكلبي وكانت النصيحة المهمة جدا والأمانة جدا والتي أرسلها لكل المصابين بالسكري (بأن تنفيذ هذين النوعين من التدريب يعطي نتائج باهرة لمرضى السكري

4-أما الشرح العلمي لهذه النتائج فقد وردت على لسان (Sheri Colberg, PhD, an associate professor of exercise science at Old Dominion University in Norfolk, Va., ) تنفيذ النشاطات الهوائية كالمشي والهرولة المعتادة يكون هناك ميل لاستخدام مقدار معين من الكلايوجين المخزن في العضلات والذي ينتج عنه زيادة في فعالية الأنسولين لفترة معتبرة ومع تنفيذ التمارين المقاومة يكون هناك زيادة في كتلة العضلات والذي يعني تخزين أكثر للكاربوهدرات وعمل أبيض أعلى وكل تلك العمليات تنتهي بفقد لبعض الوزن.

5- على الرغم من عدم معرفة سبب هذا التأثير فهل هو نتيجة لمزج نوعي التدريب أم بسبب زيادة عدد مرات التدريب إلا أن الخبرة العالمية في فسيولوجيا التدريب (Jacqueline Shahar, MEd, RCEP, CDE) والحائزة على شهادة معلم في السكري في مركز السكري في هيوستن تؤكد على إنها لاحظت سهولة انصياع المصابين بالسكري في الابتداء بتنفيذ التدريب المقاوم والأهم من ذلك كله الاستمرار على تنفيذ التدريب لشعورهم بأنه أقل ضريبية سيدفعها الجسم مقارنة بتنفيذ التمارين الهوائية كالمشي الذين يمارسه اغلب المصابين بالسكري والذي يطلق عليه الخطة القديمة حتى الهرولة المملة او ركوب الدراجة ومع أنني انصح باستشارة الطبيب المختص قبل تنفيذ أي من تلك التمارين إلا أن تنفيذ نوع بسيط منها سوف يكون بصالح المرضى.

6- لقد اقترحت الخبرة المعنية بمرض السكري باتفاق مع خبير في التمارين الرياضية برنامج ابتدائي لا يحتاج لمتطلبات كثيرة غير أثقال بسيطة(كزجاجات الماء) أو(علب الأغذية المفوضة) أو أي شيء متوفر

في البيت لتنفيذ هذه التمارين المهمة من دون ترك البيت شرط إتباع فلسفة بسيطة جدا استمع لجسدك ونفذ ما أنت قادر عليه.

التمرين 1 مسك زجاجة ماء بكل يد على جانب الجسم وثني المرفقين حتى وصول زجاجات الماء للكتفين.



التمرين 2 مسك زجاجة ماء باليد ود اليد بالكامل من دون ثني المرفق لأعلى ما يمكن وإسناد الذراع المرفوعة باليد الأخرى



التمرين 3 من الوقوف وثني بسيط بالركبتين رفع زجاجتي الماء فوق الكتف مع الإبقاء على المرفق ممدود وتنفيذ التنفس والعودة للوضع الابتدائي والتنفيذ على الجهة الأخرى.



التمرين 4 من الجلوس على الكرسي أو المصطبة ومسك زجاجتي الماء رفع الذراعين للأعلى ولف اليدين للأمام في أعلى نقطة والتذكير بعمل الزفير في نهاية التمرين وأخذ الشهيق عند العودة للأسفل.



التمرين 5 من الوقوف ومسك زجاجتي الماء رفع وخفض زجاجتي الماء جانبيا يتم الزفير في نهاية الرفع ويتم الشهيق عند إنزال الذراعين.



ينفذ كل تمرين 10 مرات ويزداد عند قدرة الفرد على ذلك 15 مرة حيث تنفذ مجموعة واحد لكل تمرين ثم يتقدم الفرد لمجموعتين وثلاثة وهكذا وتذكر استمع لجسدك ونفذ ما تقدر عليه. بعد فترة من الزمن من المهم زيادة الوزن المقاوم وحاول ان تجد اي شيء في المطبخ لا لتأكل بل لتتدرب. أسأل الله ان ينعم على الجميع برحمته التي وسعت كل شيء