



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الخطة العلاجية للسكري في أيام ممارسة الرياضة والمجهود البدني

The treatment plan
for diabetes during
exercise and
physical exertion



ماهي فوائد الرياضة لطفل السكري؟

من المهم لصديق السكري أن يمارس الرياضة فهي تعود له
بفوائد كثيرة منها :



- ✓ تحسين القدرة على ضبط نسبة السكر في الدم.
- ✓ تساعد التمارين في التحكم في الوزن مما يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ✓ تحسن الشعور بالصحة.

وتشمل الرياضة هذه الأنواع من الأنشطة:

- ✓ النشاط الهوائي المعتدل إلى القوي.
- ✓ تمارين تقوية العضلات.
- ✓ أنشطة تقوية العظام.



ماهي موانع ممارسة الرياضة؟



على الرغم أن الرياضة تساعد على ضبط سكر الدم وتحسين صحة البدن إلا أنه يمنع ممارستها في هذه الحالات:

١. عندما يكون سكر الدم مرتفعًا وذلك لتجنب حدوث الحموضة الكيتونية.
٢. عندما تكون في مرحلة الانخفاضات (مرحلة شهر العسل) والتي تحدث غالبًا في بداية التشخيص.
٣. عندما تكون قراءات الأسبوع تحتوي انخفاضات ملحوظة.



ماهي الإجراءات المتبعة عند ممارسة الرياضة؟

• مراقبة سكر الدم:

✓ يجب أخذ قياسات الجلوكوز قبل وأثناء وبعد الانتهاء من التمرين مع الانتباه إلى اتجاه التغيير في نسبة السكر في الدم.

✓ يفترض أن تكون قراءة سكر الدم ما بين ١٥ ملجم/دل إلى ١٨ ملجم/دل قبل ممارسة الرياضة.

• ارتفاع سكر الدم:

✓ قد يحدث ارتفاع سكر الدم أثناء ممارسة التمارين شديدة الحدة ، ولكن أيضًا بشكل عام يرتفع السكر بعد تناول الكربوهيدرات بشكل مفرط أو تقليل أو نسيان بعض جرعات الأنسولين.



ماهي الإجراءات المتبعة عند ممارسة الرياضة؟

• ارتفاع سكر الدم:

✓ أثناء البطولات الرياضية، قد يؤدي التوتر والضغط إلى إطلاق بعض الهرمونات التي أيضًا تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم، في حالة حدوث هذا الموقف ، استخدم جرعة تصحيحية.

• انخفاض سكر الدم:

- يعتبر نقص السكر في الدم أحد الاعتبارات المهمة عند التخطيط لممارسة التمارين مع مرض السكري.
- يمكن أن يحدث نقص السكر في الدم أثناء التمرين أو بعده مباشرة أو بعد فترة طويلة وأثناء النوم أيضا.



ماهي التعديلات المقترحة على جرعات الأنسولين؟

الوجبة بعد التمرين	الوجبة ما قبل التمرين		نوع التمرين
	مدة التمرين أكثر من ٤٥ دقيقة	مدة التمرين ٣٠ - ٤٥ دقيقة	
٥٠% تقليل من جرعة أنسولين سريع المفعول (أنسولين الوجبات).	٥٠%-٧٥% تقليل من جرعة أنسولين سريع المفعول (أنسولين الوجبات)	٢٥%-٥٠% تقليل من جرعة أنسولين سريع المفعول (أنسولين الوجبات)	النشاطات الهوائية المعتدلة الحدة إلى القوية مثل السباحة والجري وكرة القدم.
٥٠% تقليل من جرعة أنسولين سريع المفعول (أنسولين الوجبات).	٥٠% تقليل من جرعة أنسولين سريع المفعول (أنسولين الوجبات)	٢٥% تقليل من جرعة أنسولين سريع المفعول (أنسولين الوجبات)	تمارين هوائية مع التمارين اللاهوائية مثل كرة السلة وتمارين حمل الأثقال والعقلة والقرفصاء.

✓ تقليل من جرعة الأنسولين طويل المفعول (القاعدي) في الليلة التي تسبق يوم النشاط البدني بنسبة ٢٠% من الجرعة المعتادة.

ماهي نصائح تجنب انخفاض السكر أثناء ممارسة

الرياضة؟

- ✓ قياس السكر في الدم قبل بدء التمرين.
- ✓ لا تنسى أن تحضر أبره الجلوكاجون.
- ✓ احضر دائمًا بعض من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الكربوهيدرات.
- ✓ زيادة حدة / أو مدة التمرين بشكل تدريجي.
- ✓ في الساعات القليلة التي تسبق التمرين، تناول الكربوهيدرات التي تمتص ببطء.
- ✓ في حالة النشاط البدني غير المتوقع، قلل من جرعة الأنسولين أثناء وبعد النشاط العضلي المكثف.



ماهي نصائح تجنب انخفاض السكر أثناء ممارسة

الرياضة؟

✓ لا تحقن الأنسولين في مكان سيكون له دور كبير في النشاط العضلي.

✓ عندما يتم التخطيط للنشاط البدني في وقت ذروة عمل الأنسولين، يجب إجراء تخفيض ملحوظ في جرعة الأنسولين.

✓ قم بقياس السكر في الدم قبل النوم في المساء بعد ممارسة النشاط البدني الشديد وتأكد من إضافة كربوهيدرات إضافية و / أو تقليل الجرعة طويلة المفعول (القاعدي) لتقليل مخاطر نقص السكر في الدم أثناء النوم.

✓ قم بقياس سكر الدم بعد كل تغيير في جرعة الأنسولين.



ماهي الإجراءات المتبعة عند فحص الكيتونات؟

ماذا تفعل؟	السكر في الدم أقل من ٢٥. ملجم/دل	السكر في الدم أعلى من ٢٥ . ملجم/دل	السكر في الدم
			الكيتونات في الدم
تجنب ممارسة الرياضة!	إضافة الكربوهيدرات + وإعطاء ½ جرعة تصحيح من الأنسولين قصير المفعول	إعطاء ½ جرعة تصحيح من الأنسولين قصير المفعول	الكيتونات في الدم أكثر من ١٠٥ مليمول/لتر
انتظر ٦٠ دقيقة بعد التصحيح وتأكد من انخفاض قيمة سكر الدم ثم بعدها تستطيع ممارسة الرياضة	إضافة الكربوهيدرات + وإعطاء ½ جرعة تصحيح من الأنسولين قصير المفعول	إعطاء ½ جرعة تصحيح من الأنسولين قصير المفعول	الكيتونات في الدم ١٠٤ - ١٠١ مليمول/لتر
أنتظر ١٥ دقيقة بعد التصحيح وتأكد من انخفاض قيمة سكر الدم ثم بعدها تستطيع ممارسة الرياضة	إضافة الكربوهيدرات + وإعطاء ½ جرعة تصحيح من الأنسولين قصير المفعول	إعطاء ½ جرعة تصحيح من الأنسولين قصير المفعول	الكيتونات في الدم ١٠٠ - ٧٦ مليمول/لتر

ماهي الإجراءات المتبعة عن فحص الكيتونات؟

تستطيع ممارسة الرياضة إذا كانت الكيتونات في الدم أقل من ٠.٦ مليمول/لتر ولا يوجد أعراض حموضة كيتونية وقراءة سكر الدم ما بين ١٥. - ١٨. ملجم/دل.



المصادر والمراجع:

كتيب التثقيف الأولي للسكري النوع الأول. د. رنا البلوي , ابتهال المنتشري.

جميع الصور المستخدمة من موقع canva.

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة هذا الكتيب من قبل أستاذيين غدد صماء وسكري أطفال في مستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم طب الأطفال - الغدد الصماء و السكري

وحدة التوعية الصحية

IAU-22-189



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University