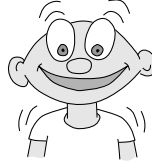


ما يجب وما لا يجب عمله من النشاط البدني

يوصى بأن يكون طبيبك المعالج قد فحصك فحصا دقيقا وأيديك بدعته قبل البدء في أي برنامج للنشاط البدني. فينبغي أن تكون مسيطرا ومتحكما في مرض السكري قبل البدء في أي برنامج للنشاط البدني.

ما يجب عمله من النشاط البدني



ما لا يجب عمله من النشاط البدني



- لا تمارس النشاط البدني عندما لا تشعر بالراحة.
- لا تمارس النشاط البدني في الجو المتطرف مثل الحر الشديد أو البرد الشديد أو الرطوبة العالية.
- لا تحقن الإنسولين في منطقة يقع عليها ضغط في ممارسة النشاط البدني.
- توقف إذا حدث ألم غير عادي.
- لا تمارس النشاط البدني أثناء فترات ذروة الإنسولين.
- لا تمارس النشاط البدني إذا كانت نسبة سكر الدم 250 أو أكثر أو في حال وجود الكتون.
- لا تشرب الكحوليات قبل أو أثناء أو بعد ممارسة النشاط البدني.
- افحص سكر الدم قبل وبعد النشاط البدني
- ابدأ النشاط البدني بمعدل معتدل وارثقي به ببطء.
- أعرف علامات وأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم
- ارتدي بطاقة التعريف بمرض السكري دائما أحمل معك مصدرا للسكريات.
- ابدأ النشاط البدني 10-15 دقيقة بعد تناول وجبة خفيفة، أو 20-60 دقيقة بعد وجبة كاملة.
- مارس النشاط البدني 4-6 مرات أسبوعيا.
- دائما أبدأ بالتسخين وانتهي بالتبريد.
- قس كثافة النشاط البدني.
- تناول الماء لتعويض السوائل المفقودة.
- لتجنب مشكلات الأقدام، ارتدي حذاء جيدا وتجنب السير على أرضيات أسمنتية بقدر الإمكان.

لو حدث رد فعل

- توقف عن ممارسة النشاط البدني
- افحص سكر الدم
- تناول العلاج المطلوب
- أعد فحص سكر الدم
- اتصل بطبيبك المعالج إذا استمر رد الفعل.



PROJECT DULCE™
DIABETES EXCELLENCE ACROSS COMMUNITIES

Arabic - The Dos and Don'ts of Physical Activity

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org