

# نصائح مهمة حول استخدام مضخة الأنسولين عند ممارسة الرياضة

## التعايش مع مضخة الأنسولين<sup>1</sup>

لقد ازداد اعتماد مرضى السكري على مضخة الأنسولين كطريقة مثالية للسيطرة على مرضهم بدلاً من الحقن اليومية، ما منحهم مزيداً من الحرية في تناول الطعام، وممارسة الرياضة، والنوم. كما وإنّ مضخة الأنسولين ساعدت الكثير في الوقاية من الكثير من المشاكل مثل الانخفاض الشديد في نسبة السكر في الدم.

قد يستغرق استخدام مضخة الأنسولين بعض الوقت ليعتاد عليها مريض السكري، وكلّما عرّف المزيد عنها زادت قدرته على التعايش مع مرض السكري وسهّل عليه استخدامها.

## استخدام مضخة الأنسولين عند ممارسة الرياضة<sup>2</sup>

من المؤكد أنّ ممارسة الرياضة لا يتعارض مع استخدام مضخة الأنسولين، وقد استخدم هذه المضخة العديد من الرياضيين المحترفين، بما في ذلك ستيف ريدغريف.

تُقدّم مضخة الأنسولين بعض الفوائد المتميزة عندما يتعلّق الأمر بالرياضة، حيث إنّها تُوفّر خاصية زيادة معدل الأنسولين الذي يحصل عليه المريض أو تقليله قبل التمرين، أو أثناءه، أو بعده حتى.

## أسئلة يجب الإجابة عليها عند استخدام مضخة الأنسولين أثناء ممارسة الرياضة<sup>3</sup>

هناك بعض العوامل التي يجب على مُستخدم مضخة الأنسولين أن يضعها بالحسبان عند ممارسة التمارين الرياضية؛ منها:

- ما هي مدة ممارسة التمارين الرياضية؟

<sup>1</sup> <https://www.uofmhealth.org/health-library/zx3069>

<sup>2</sup> <https://www.uofmhealth.org/health-library/zx3069>

<sup>3</sup> <https://www.diabetes.co.uk/insulin-pumps/exercise-and-insulin-pumps.html>

- كيف تُؤثر الرياضة على مستويات الجلوكوز في الدم؟
- كيف يمكنني تعديل جرعة الأنسولين الخاصة بي؟
- هل يجب تعديل جرعة البلعة بعد إنهاء التمرين؟
- كيف يمكنني حماية مضخة الأنسولين من التلف؟
- ما هي الرياضات التي يجب عدم ارتداء مضخة الأنسولين أثناء ممارستها؟
- هل سيؤثر ارتداء المضخة على أدائي؟
- أين يمكنني وضع المضخة أثناء ممارسة الرياضة؟

### ما هي مدة ممارسة التمارين الرياضيّة؟

يمكنك فصل مضخة الأنسولين طيلة المدة الزمنية التي تمارس فيها الرياضة، ولكن يوصى عمومًا بعدم فصلها لأكثر من ساعة.

إذا كنت تشارك في رياضات تحتاج وقتًا طويلًا (مثل: رياضة السباحة أو ركوب الدراجات لمسافات طويلة) فقد تكون بحاجة إلى ارتداء مضخة الأنسولين أو اتباع نهج آخر، حيث يمكنك على سبيل المثال استخدام حقن الأنسولين في هذا اليوم، ولكن لا تفعل ذلك دون استشارة الفريق الطبي الخاص بك.

### كيف تُؤثر الرياضة على مستويات الجلوكوز في الدم؟

تؤثر الأنواع المختلفة من الرياضة على الأشخاص بطرق مختلفة، وربما أيضًا يختلف تأثيرها من جلسة إلى أخرى؛ فبعض أنواع الرياضة ترفع مستوى السكر في الدم، بينما هناك أنواع أخرى تعمل على خفض مستوى السكر في الدم، ولذا سيكون من الأنسب استشارة طبيبك أو فريقك الطبي المختص بعلاج حالتك، لتحديد كيفية تأثير الرياضة على جسمك، ومعرفة مدى إمكانية فصل مضخة الأنسولين.

### كيف يمكنني تعديل جرعة الأنسولين الخاصة بي؟

عليك إجابة هذا السؤال في حال كنت بحاجة إلى ارتداء مضخة الأنسولين دون فصلها أثناء ممارسة الرياضة. يمكنك اختيار خفض معدل توصيل الأنسولين، أو رفعه، أو وقفه بالكامل حتى وفقًا لنوع التمرين الذي ستمارسه، ومدى خفضه أو رفعه لمستوى الجلوكوز في الدم.

## هل يتوجب علي تعديل جرعة البلعة بعد إنهاء التمرين؟

يمكنك معرفة إجابة هذا السؤال بمراقبة التغيرات في معدل الجرعات القاعدية الأساسية باتباع تمارين مختلفة وخلال فترات مختلفة. تساعدك مضخة الأنسولين في إمكانية تعديل الجرعات الأساسية لتقليل فرص الإصابة بنقص السكر.

## كيف يمكنني حماية مضخة الأنسولين من التلف؟ وهل هناك رياضات لا يمكنني ارتداء مضخة الأنسولين أثناء ممارستها؟

تتحدد إجابة هذا السؤال اعتمادًا على نوع الرياضة بالطبع، فهناك بعض الرياضات التي قد تستعمل فيها فيها الكرة، أو عصا الهوكي، وغيرها، ويفضل في هذه الحالة عدم ارتداء مضخة الأنسولين. كما وإن بعض الرياضات قد تتطلب تعريض المضخة للماء، مثل السباحة، وهذا يعتمد على نوع مضخة الأنسولين إن كانت مقاومة للماء أم لا.

## هل سيؤثر ارتداء المضخة على أدائي؟

إذا كنت تشارك في إحدى الرياضات التنافسية، فأنت بحاجة للتفكير مليًا فيما إذا كانت المضخة ستؤثر على أدائك، ومعرفة ما يمكنك فعله لتقليل هذا الأمر. غالبًا ما تكون مضخة الأنسولين صغيرة الحجم، ولذا فهي لا تضيف وزنًا زائدًا كثيرًا للعدائين أو راكبي الدراجات.

عليك استشارة الفريق الطبي الخاص لتحديد إجابة هذا السؤال، وفي حال كان عدم استخدام المضخة يؤثر سلبيًا على أدائك، يمكنك حينها اللجوء إلى حقن الأنسولين كحل بديل.

## أين يمكنني وضع مضخة الأنسولين أثناء ممارسة الرياضة؟

إذا كان عليك عدم فصل المضخة أثناء ممارسة الرياضة، فإن نوع الرياضة يؤثر حتمًا على مكان وضعها. عليك أن تحرص على عدم وضعها في مكان قد يؤدي إلى تلفها وإيقاف عملها. اعتمادًا على نوع الرياضة التي اخترتها، يمكنك أن تضع المضخة في أشرطة الفخذ أو الذراع كخيار جيد، ويمكن للنساء وضع مضخة الأنسولين داخل حمالة الصدر الرياضية، كما ويمكن تثبيت المضخة على الظهر في حال كنت تمارس رياضة الركض.

## إذا كنت بحاجة إلى فصل مضخة الأنسولين أثناء ممارسة الرياضة<sup>4</sup>

بعد إجابة الأسئلة السابقة، إذا كنت بحاجة لفصل المضخة عن العمل، سيتوجب عليك منح نفسك جرعة من الأنسولين لتعويض المعدل الأساسي الذي ستخسره أثناء إيقاف مضخة الأنسولين عن العمل.

عليك استشارة الطبيب للتأكد من إمكانية فعل ذلك. بعض الأشخاص سيكونون قادرين على الانتظار لمدة ساعة قبل الحصول على جرعة بلعة. إليك أهم النصائح:

- لا توقف المضخة عندما تكون في منتصف توصيل جرعة بلعة.
- افحص مستوى الجلوكوز في الدم قبل فصل المضخة عن العمل.
- لا تُمض أكثر من ساعة إلى ساعتين بدون أي أنسولين.

## منع تأخر نقص السكر في الدم بعد الرياضة<sup>5</sup>

ترتبط الرياضة غالبًا بزيادة خطر الإصابة بنقص السكر في الدم، ولكن هذا لا يعني أنه عليك أن تمتنع عن ممارسة الرياضة. عند المشاركة في إحدى الرياضات أو ممارسة التمارين الرياضية، عليك أن تحتفظ بمصدر للكربوهيدرات في متناول يدك.

يمكن أن تؤدي تأثيرات التمارين الرياضية على الجسم (مثل: زيادة معدل ضربات القلب، والأدرينالين، والتركيز الشديد على النشاط الذي تمارسه) إلى زيادة صعوبة اكتشاف نقص السكر في الدم، لا سيما إذا كنت لا تعرف متى تكون مصابًا بنقص السكر.

قد تنخفض مستويات السكر في الدم لمدة تصل إلى 48 ساعة بعد فترة من النشاط الشاق أو فترة طويلة من التمارين؛ ونتيجة لذلك قد تحتاج إلى تقليل معدل الأنسولين خلال هذه الفترة أو تناول المزيد من الكربوهيدرات.

قد تعاني من نقص سكر الدم الليلي، ويحدث هذا في ليلة ممارسة النشاط الشاق، واعتمادًا على الدواء الخاص بك، قد يُنصح بتقليل جرعتك أو تناول كربوهيدرات إضافية قبل النوم.

لن يكون من الصعب استخدام مضخة الأنسولين خلال ممارسة الرياضة، ولكن عليك أن تحرص على أن يعرف شخص واحد على الأقل - إذا لم يكن المدرب - أنك تعاني من مرض السكري وأنت تستخدم مضخة الأنسولين، وذلك لتفادي وقوع أية مشاكل، فضلًا عن تقديم الإسعاف المناسب في أية حالة طارئة.

<sup>4</sup> <https://www.uofmhealth.org/health-library/zx3069>

<sup>5</sup> <https://www.diabetes.co.uk/sport-and-hypoglycemia.html>

بينما سيكون أفضل ما يمكنك فعله لتفادي جميع المخاطر التي قد تعاني منها بعد ممارسة الرياضة - بغض النظر عن نوعها -، أن تستشير فريقك الطبي الخاص لمعرفة أفضل الخطوات التي يجب اتباعها لإدارة مرض السكري لديك أثناء ممارستك للرياضة وبعدها.