

Getting Started with Physical Activity

الإستعداد للبداية بالنشاط الرياضي

Toolkit No. 13

مجموعة المعلومات رقم 13

- تعلم كيف تتجنب إنخفاض الجلوكوز وماذا تفعل إذا حصل.
- خطط كيف تحصل على الماء، الوجبات الخفيفة وعلاج الجلوكوز المنخفض في الدم.
- أوجد الطريقة لحمل هوية شخصية طبية.

Use the checklist on page 2 to check off each step after you've done it. Then you'll be ready to start your new, active lifestyle.

إستعمل قائمة التفقد على الصفحة 2 لتضع إشارة كل خطوة بعد القيام بها. ثم تكون مستعداً لبداية طريقة حياتك الجديدة النشطة.

Have a checkup

Start by seeing your health care provider for a check of your heart, blood vessels, eyes, kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your health care provider can recommend physical activities that will help you but won't make your conditions worse. For example, if your feet are numb, you might not notice blisters or other injuries. In that case, swimming may be better for you than walking because you'll be less likely to injure your feet.

قم بفحص طبي

ابدأ بمقابلة طبيبك العام لإجراء فحص لقلبك، أو عينك الدموية، العينين، الكليتين، القدمين، والجهاز العصبي. إذا بدى من الفحص مؤشرات المرض يمكن لطبيبك العام أن

No matter how old you are or what kind of shape you're in, physical activity can do a lot for you. If you're interested in becoming more active, these steps will help you get ready for a routine that's safe and enjoyable.

مهما بلغت من العمر أو أي وضع أنت فيه، فإن النشاط الرياضي يمكن أن يفعل الكثير لك. إذا كنت مهتماً بأن تكون أكثر نشاطاً، فإن هذه الخطوات ستساعدك على الإستعداد للروتين السليم والممتع.

- Have a checkup and find out which activities will be safe for you.
- Choose what you'll do for your routine and make detailed plans.
- Find out how physical activity can affect your blood glucose (sugar) levels.
- Learn how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- Plan how to have water, snacks, and treatment for low blood glucose available.
- Arrange a way to carry medical identification.

• قم بفحص طبي لتعرف أي الأنشطة الرياضية سليمة لك.

• اختر ماذا ستفعل في روتينك اليومي وضع الخطط المفصلة.

• إستعلم عما يمكن أن يكون تأثير النشاط الرياضي على معدلات الجلوكوز (السكر) في دمك.

- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching

فكر بالطرق التي يمكنك فيها زيادة نشاطك طيلة اليوم.

- تدريبات القوة، مثل رفع أوزان خفيفة
- تمارين الليونة، مثل تليين الجسم

Choose things you enjoy, such as walking with a friend or a dance aerobics class. Try to make your plans realistic and achievable. For example, if you don't have time to walk for 30 minutes at a time, plan on walking for 10 minutes after each meal. If you haven't been very active recently, start slowly and add more activity gradually. Your health care team can show you how to warm up before your workout and cool down and stretch afterward.

إختر الأشياء التي تستمتع بها، مثل المشي مع صديق أو الرقص في درس الإيروبيك. جرب أن تجعل خططك واقعية وقابلة للتحقيق. مثلاً، إذا لم يكن لديك الوقت للمشي 30 دقيقة دفعة واحدة، خطط للمشي 10 دقائق بعد كل وجبة. إذا لم تكن نشطاً حديثاً، إبدأ ببطء ثم أضف المزيد من النشاط تدريجياً. يمكن لفريق رعايتك الصحية أن يريك كيف تقوم بتدفئة العضلات قبل التمرينات وبالتبريد التدريجي والتليين الجسمي بعد التمرينات.

Write down what you'll do, where and when you'll do it, how often, and for how long. Think about what you'll do if you can't carry out your usual plan. For more information about each kind of activity, talk with your health care team or request a copy of Toolkit No. 12: *All About Physical Activity for People with Diabetes*.

أكتب ماذا ستفعل، أين ومتى ستفعلها، كم مرة، ولأي مدة من الوقت. فكّر بما ستفعل إذا لم تستطع تنفيذ خطتك العادية. للمزيد من المعلومات عن كل نشاط، تحدث إلى فريق رعايتك الصحية أو إطلب مجموعة المعلومات رقم 12: جميع معلومات النشاط الرياضي للمصابين بمرض السكري.

يوصي بأنشطة رياضية لتساعدك ولكنها لا تجعلك أسوأ. مثلاً إذا كانت أرجلك منمّلة، فقد لا تلاحظ تقرحاً أو جروحاً أخرى. في تلك الحالة، فقد تكون السباحة أفضل لك من المشي لأنك أقل تعرضاً لإيذاء قدميك.

Choose what you'll do and make plans

After you talk with your health care team about activities that are best for you, think about what you'd like to do. First think of ways to be more active throughout the day. For example, you could take the stairs instead of the elevator. You'll also benefit by including these kinds of activities:

- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing

إختر ما ستفعله، وضع الخطط

بعدما تتحدث مع فريق رعايتك الصحية عن أفضل ما يناسبك من الأنشطة، فكر بما تحب أن تفعله أولاً فكر بالطرق التي يمكنك فيها زيادة نشاطك طيلة اليوم. على سبيل المثال، يمكنك أن تستعمل السلم بدلاً من المصعد الكهربائي. كما أنك ستستفيد من إضافة الأنشطة التالية:

- تمرين الإيروبيك، مثل المشي السريع، السباحة أو الرقص



Think of ways to be more active throughout the day. فكر بالطرق التي يمكنك فيها زيادة نشاطك طيلة اليوم.

ستتعلم تدريجياً مع الوقت كيف تؤثر مختلف الأنشطة على غلوكوز دمك وذلك بفحص معدلاتك قبل وبعد التمرين والإحتفاظ بسجل لنتائجك.

Learn all about low blood glucose

Low blood glucose, also called hypoglycemia, can occur during or after physical activity, even chores like shoveling snow or raking the leaves. If your blood glucose is below 100 mg/dl before physical activity, have a snack. During activity, check your blood glucose if you notice symptoms of low blood glucose such as hunger, nervousness, shakiness, or sweating. If it's 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range:

تعلم جميع المعلومات عن غلوكوز الدم المنخفض

يدعى غلوكوز الدم المنخفض أيضاً نقص سكر الدم hypoglycemia، ويمكن أن يحدث أثناء أو بعد النشاط الرياضي، حتى الأعمال مثل رفع الثلج عن الأرض أو جمع أوراق الشجر المتساقط على الأرض. إذا كان غلوكوز دمك أقل من 100 م.غ./د.ل، قبل النشاط الرياضي، تناول وجبة خفيفة. إفحص مستوى الغلوكوز في دمك أثناء القيام بالنشاط إذا لاحظت عوارض إنخفاض الغلوكوز مثل الجوع، العصبية، الرجفة، أو التعرق. إذا كان المستوى 70 م.غ./د.ل. أو أقل، إتبع تعليمات العلاج الرئيسية لرفعه إلى الحد السليم.

- Have one of these items right away to raise your blood glucose:
 - 2 to 5 glucose tablets
 - 1/2 cup (4 ounces) of fruit juice
 - 1/2 cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink
 - 8 ounces of milk
 - 5 to 7 pieces of hard candy
 - 2 teaspoons of sugar or honey

• تناول أحد الأشياء المذكورة في هذه القائمة فوراً لترفع الغلوكوز في دمك:

Find out how activity affects blood glucose levels

Physical activity usually lowers blood glucose levels. That's why you'll want to check your glucose levels before you exercise. If your blood glucose is below 100 mg/dl, have a small carbohydrate snack such as fruit or crackers.

تعلم كيف يؤثر النشاط على معدلات الغلوكوز في الدم

إن النشاط الرياضي عادة يخفض من معدلات الغلوكوز في الدم. لهذا السبب عليك أن تفحص معدلات الغلوكوز في دمك قبل التمرن. إذا كان غلوكوز دمك أقل من 100 م.غ./د.ل، تناول قطعة صغيرة من وجبات السكريات الخفيفة مثل الفواكه أو البسكويت المالح.

However, if your blood glucose is high (above 300 mg/dl) even before you exercise, physical activity can make it go even higher. That's when you'll want to be cautious about doing something active. For those with type 1 diabetes, if your fasting glucose level is above 250 mg/dl and you have ketones in your urine, it's best to avoid physical activity. Talk with your health care team about whether to exercise when your blood glucose is high.

ولكن، إذا كان مستوى الغلوكوز في دمك مرتفع (أكثر من 300 م.غ./د.ل.) حتى قبل التمرينات، فيمكن للنشاط الرياضي أن يجعلها ترتفع أكثر. عند ذلك يجب عليك أن تكن حذراً من أن تفعل شيئاً مليء بالنشاط. بالنسبة لأولئك المصابين بمرض السكري من الزمرة 1، إذا كان مستوى الغلوكوز في دمك وأنت صائم فوق 250 م.غ./د.ل. وتوجد الأجسام الكيتونية في بولك، فمن الأفضل لك أن تتجنب النشاط الرياضي. تحدث إلى فريق رعايتك الصحية عما إذا كنت تستطيع القيام بالتمرينات الرياضية عندما يكون غلوكوز دمك مرتفع أم لا.

You can get to know how various activities affect your blood glucose by checking your levels before and after exercise and keeping track of your results.

treat low blood glucose if it happens.

خطط للأشياء التي ستأخذها معك

ستكون جاهزاً لأي شيء بوجود الماء والوجبات الخفيفة أثناء النشاط. تأكد من شرب الكثير من الماء قبل، أثناء وبعد النشاط الرياضي للمحافظة على ماء جسمك. وإحمل معك دائماً مصدر للسكريات مثل حبات الجلوكوز لمعالجة إنخفاض الجلوكوز في الدم إذا حصل.

Have a medical ID with you

You'll want to protect yourself in case of emergency by wearing a medical identification bracelet or necklace or attaching a medical ID tag to your shoes or clothes. You also may want to carry another form of identification during exercise, such as a wallet card.

إحمل معك هوية شخصية طبية.

يجب عليك حماية نفسك في حالة الطوارئ بلبس إسورة هوية طبية أو قلادة أو بلصق لائحة معلومات صغيرة بحذائك أو ألبستك أثناء التمرين. وربما كان حسناً إذا حملت معك هوية أخرى أثناء التمرين، مثل بطاقة محفظة النقود.

- 2 إلى 5 حبات الجلوكوز
- 2/1 فنجان (4 أونصات) من عصير الفواكه
- 2/1 فنجان (4 أونصات) من الشراب الغازي العادي (غير مسحوب السكر)
- 8 أونصات من الحليب
- 5 إلى 7 قطع من السكر القاسي
- 2 ملعقة شاي من السكر أو العسل

- After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving.
- Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.

- بعد 15 دقيقة، إفحص جلوكوز دمك ثانية. إذا كان مازال أقل من 70 م.غ./د.ل. خذ حصة أخرى.
- كرر هذه الخطوات إلى أن يرتفع جلوكوز دمك إلى ما لا يقل عن 70 م.غ./د.ل.

Plan what things to take with you

You'll be ready for anything by having water and snacks handy during activity. Make sure you drink plenty of water before, during, and after physical activity to keep hydrated. And always carry a source of carbohydrate, such as glucose tablets, to

ماذا أحتاج أن أعمل قبل البدء بالنشاط الرياضي

إبدأ بإختيار الشيء الذي تقوم به اليوم. ضع إشارة أمام كل خطوة بعد أن تقوم بها. إذا كان لديك سؤال لطبيبك عن شيء، ضع إشارة إستفهام إلى جانبه وخذ القائمة معك في زيارتك القادمة للعيادة.

- لقد أجريت فحصاً طبياً عند طبيبي.
 - لقد تعلمت أي الأنشطة ستكون سليمة لي.
 - لقد فكرت بطرق تجعلني أكثر نشاطاً أثناء اليوم.
 - لقد إخترت الطرق التي أستطيع بها القيام بتمارين الإيروبيك، تمارين القوة، و تمارين الليونة.
 - لقد وضعت خطة محددة وواقعية لكل نوع من الأنشطة.
 - أنا أعلم كيف يمكن للنشاط الرياضي أن يؤثر على معدلات الغلوكوز في دمي.
 - أنا أعرف كيف أتجنب إنخفاض الغلوكوز في الدم، وماذا أفعل إن هبط.
 - أعرف متى يجب أن أتجنب التمرينات.
 - أنا مستعد لحمل حبوب الغلوكوز ومصادر أخرى من السكر لمعالجة مرض السكري المنخفض.
- عندي أي إثبات لإستعماله كهوية طبية ألبسه أو أحمله معي.

What I need to do to get started with physical activity

Get started by choosing something to do today. Place a check mark next to each step after you've done it. If you have a question for your doctor about something, place a question mark next to it and take this list to your next office visit.

- I've had a checkup with my doctor.
- I've learned which activities will be safe for me.
- I've thought of ways to be more active during the day.
- I've chosen ways to do aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises.
- I've made a specific, realistic plan for each type of activity.
- I know how physical activity can affect my blood glucose levels.
- I know how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- I know when to avoid exercise.
- I'm prepared to carry glucose tablets or other sources of sugar to treat low blood glucose.

I have a form of medical ID to wear or carry.