

استشاري سكري يحذر: الرياضة أثناء الصيام قد تعرّض المرضى لمضاعفات خطيرة

3 مارس، 2026



حذّر استشاري التخصص الدقيق في أمراض السكري عبدالرحمن بخاري، في منشور عبر حسابه على منصة إكس، من الانسياق وراء الادعاءات التي تروّج لأفضلية ممارسة الرياضة أثناء الصيام، خاصة لمرضى السكري.

وأوضح أن التمرين خلال ساعات الصيام - لعامة الناس - قد يزيد من خطر التعرض لإعياء شديد، وجفاف، ودوخة، وانخفاض في مستوى السكر أو الضغط، إضافة إلى اضطراب ضربات القلب، وربما الإغماء.

وأشار إلى أن احتمالية هذه المخاطر ترتفع لدى المبتدئين وضعيفي اللياقة البدنية، وفي الأجواء شديدة الحرارة أو الجفاف، وكذلك لدى المصابين بالأمراض المزمنة مثل السكري، لافتًا إلى أن الخطر يزداد بشكل أكبر لدى مستخدمي الإنسولين أو الحبوب المحفزة للبنكرياس.