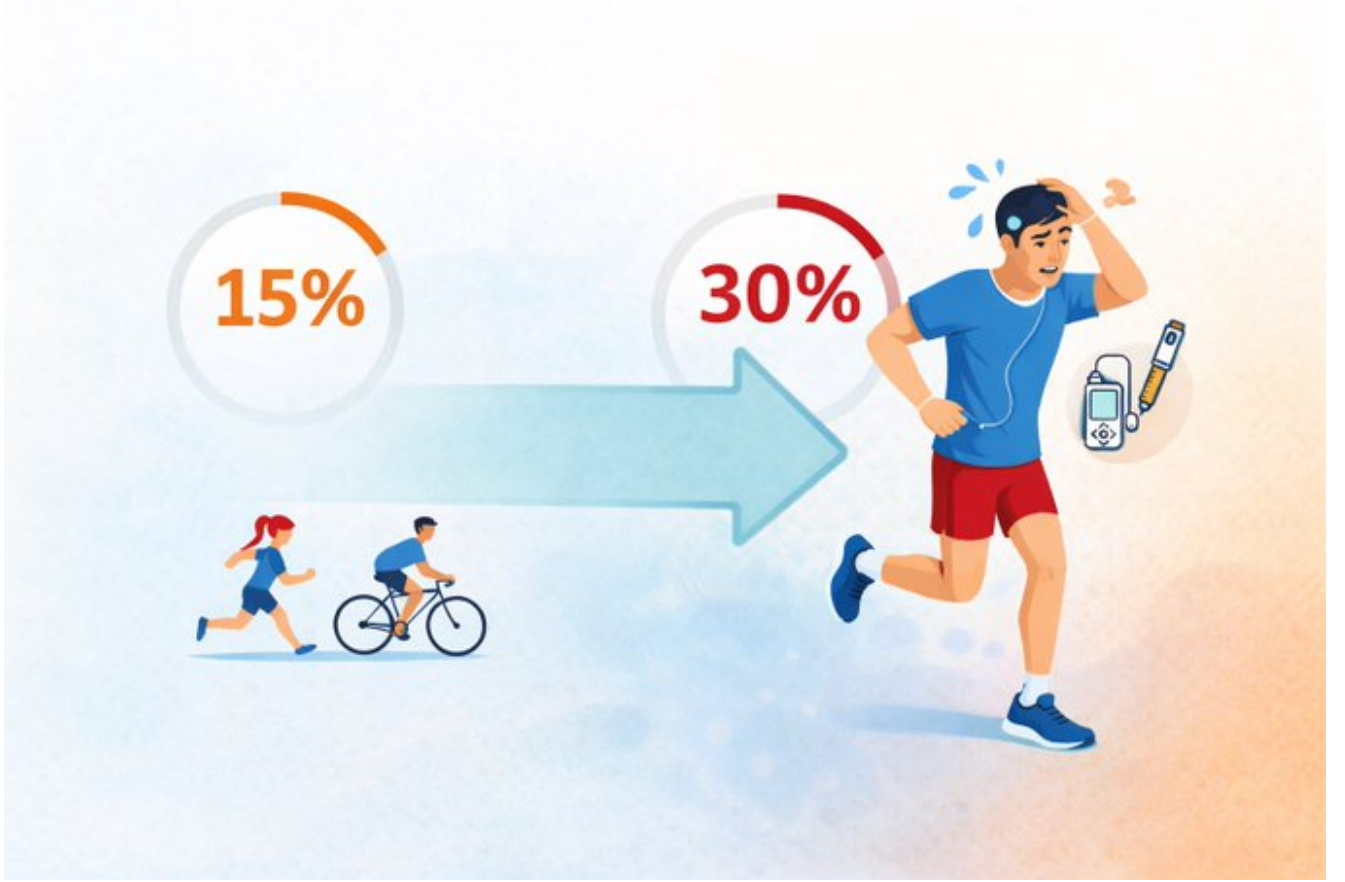


استشاري سكري يحذر: 30% من مرضى النوع الأول قد يتعرضون لانخفاض السكر بعد التمارين

14 مارس، 2026



حذر استشاري الغدد الصماء والسكري وأمراض الغدة النخامية، الدكتور موسى المالكي، من احتمالية تعرض مرضى السكري لانخفاض مستوى السكر في الدم بعد ممارسة الرياضة، مؤكدًا في الوقت ذاته أن النشاط البدني يبقى مفيدًا لهم إذا تم التعامل معه بشكل صحيح.

وأوضح المالكي أن الدراسات تشير إلى أن نحو 30% من مرضى السكري من النوع الأول، وحوالي 15% من مرضى السكري من النوع الثاني الذين يستخدمون الإنسولين، قد يتعرضون لانخفاض السكر المرتبط بالتمارين، خاصة مع التمارين الهوائية الطويلة.

وأضاف أن المعلومة المهمة التي قد يغفل عنها البعض هي أن انخفاض السكر لا يحدث دائمًا أثناء التمرين، بل قد يظهر بعده بفترة تتراوح بين 4 إلى 12 ساعة.

وأكد أن المتابعة الجيدة لمستوى السكر في الدم والتخطيط المسبق للنشاط البدني يساعدان بشكل كبير على تجنب حدوث هذا الانخفاض والمحافظة على سلامة المريض.