



המחלת השקטה

היא בלתי נראית ובתחילה גם אינה מורגשת.
היא הורסת הכל, בהדרגה ובהתמדה.
לאחר כניסתה אי אפשר להוציא אותה.
היא פוגעת בכליות, בעיניים, במע' העצבים, בלב ובכלי הדם.
זוהי מחלת הסוכרת.

נעבור למכוניות

כדי שנוכל לנסוע במכונית צריך לפתוח את מיכל הדלק ולמלא דלק במיכל הדלק הינו מקור האנרגיה של המכונית כפי שהסוכר הינו מקור האנרגיה של התא בגופנו. האינסולין מאפשר לסוכר להיכנס לתא כפי שהמפתח לפתיחת מיכל הדלק פותח את מיכל הדלק ומאפשר מילוי דלק.
אצל אנשים חולי סוכרת (type 2) רגישות רקמת קרום התא לאינסולין יורדת דבר הגורם לפגיעה ביכולת כניסת הסוכר לתא, הסוכר נשאר בדם מחוץ לתאים וזו הסיבה שבבדיקות דם רמות הסוכר גבוהות אצל אנשים עם בעיות ברגישות לאינסולין. תאים שלא מתאפשרת להם כניסת סוכר מהדם, אינם יכולים לצור אנרגיה והם מתים. כך אצל חולי סוכרת מתים יותר ויותר תאים ונהרסים יותר ויותר רקמות עד למוות.

חזרה למחלת

חשוב ביותר למנוע את כניסתה של המחלת לגופך, כפי שציינתי, אם היא נכנסה לגופך לא תוכלי להוציא אותה, תוכלי לשלוט בה (לא תמיד), תוכלי ולהאט את התפשטותה אך בסופו של דבר היא תשיג אותך ותחסל אותך. כדי למנוע את ההתבטאויות הקליניות של הסוכרת המחלת חשוב לעסוק בפעילות גופנית, לשמור על דיאטה מאוזנת ועל משקל תקין.

מה הקשר בין פעילות גופנית, מכונית ומחלת?

פעילות גופנית היא המפתח של התא לכניסת הסוכר לתא, פעילות גופנית מאפשרת לסוכר שהוא מקור האנרגיה של התא להיכנס לתא, הפעילות הגופנית מאפשרת לתא המשך חיים ולא מוות. פעילות גופנית מותאמת למתאמן, למגבלותיו ולרמות הסוכר, משפיעה על כניסת הסוכר לתא למשך 48 שעות לאחר הפעילות הגופנית. בנוסף לכך לפעילות הגופנית יש השפעה מצטברת על שמירת רמות הסוכר בדם.

סעו לאסף הרופא – המפתחות בפנים

במרכז הרפואי אסף הרופא במסגרת התוכנית "מניעה בדרך פעילה", הפועלת במכון לפיזיותרפיה, בהשגחת ובהדרכת פיזיותרפיסטים שעברו הכשרה מיוחדת לבניית תוכנית מותאמת למתאמן, למטרותיו ולמגבלותיו, נבנית לכל המעוניין תכנית אימון אישית עם המלצות לגבי סוג, עצימות, משך ותדירות האימון.

- האימונים מתבצעים במכון לפיזיותרפיה בהדרכה ובהשגחת פיזיותרפיסט/ית
- לקביעת תור לבניית תכנית אימון מותאמת, יש להתקשר למזכירות שירותי הפיזיותרפיה בימים א-ה, בין השעות 7:00-14:00 בטל' 08-9779785/6/7

כתבה - זיוה בן בסט מנהלת שירותי הפיזיותרפיה
במרכז הרפואי אסף הרופא

