

ערב לחולי סוכרת במרכז רפואי כפר ורדים

וכדי להילחם בהשמנה, בפעילות זו יש גם תועלת ישירה להגדלת רגישות התאים לאינסולין ולכן פעילות סדירה עשויה להחדיר את הסוכר לתאים ביתר קלות ולהקטין את הצורך בתרופות.

פעילות גופנית מומלצת: בעיקר אירובי - הליכה נמרצת, ריצה, רכיבה באופניים וכן העלאת מסת השריר באימוני חדר הכושר. ניתן לומר שטיפול בתרופות ללא פעיי לות גופנית הוא טיפול חסר וסיכויי הצלחתו קטנים יותר.

ורציו להגיע לחמש שעות שבועיות לפחות, על מנת להקטין את הסיכון לאירוע לב



סוכרת היא אחת המחלות הנפוצות והמתמשכות ביותר. עיקרה בחוסר יכולת להח" דיר את הסוכר לתוך התאים ועקב כך עלייה כרונית ברמת הסוכר בדם. רמה גבוהה זו גורמת לפגיעה רב מערכתית בכלי דם קטנים, בעצבים, בכליה, בראייה, בלב ועוד. סוכרת יכולה להיות תלויה באינסולין, שהוא הורמון האחראי להחדרת הסוכר לתאים, או בלתי תלויה באינסולין. שיעור ההיקרות של מחלת הסוכרת (שאינה סוכרת נעורים) גדל עם העלייה בגיל ובעיי קר עם השמנה. הפעילות הגופנית המומלצת חייבת להיות ממושכת, לא פחות משעתיים וחצי בשבוע

ערב מיוחד בנושא סוכרת התקיים במרכז הרפואי כפר ורדים הפועל במתחם "יד ביד".

באי הכנס, תושבי כפר ורדים והסביבה השתתפו בהרצאות שנתנו ע"י ד"ר סאיג ליאונרד, מומחה באנדוקריןולוגיה והגב' נירית קמיסר, יועצת לפעילות גופנית, מכבי שירותי בריאות. כסיום הערב נהנו האורחים מארוחת ערב חגיגית.

מובא להלן קטע בנושא סוכרת שנלקח מתוך המגזין "בשביל הבריאות" מבית מכבי שירותי בריאות, נכתב ע"י ד"ר יוני ירום, רופא ספורט, מנהל רפואי, המרכז לרפואת ספורט "מדיקס" תל אביב.