

* ورزش و فعالیت بدنی برای سلامتی بدن شما لازم و ضروری است و انرژی بیشتری به شما می دهد.

* ورزش یکی از درمان های کلیدی در دریاقت می باشد که به افزایش حساسیت سلول ها نسبت به انسولین، کاهش فشار خون و وزن کمک می کند ورزش باعث افزایش قدرت و انعطاف پذیری می شود ورزش باعث افزایش روحیه و کاهش استرس می شود و زندگی بهتری برایتان فراهم می کند

اثرات ورزش در دیابت

با یک ورزش منظم می توانید میزان نیاز به انسولین را کاهش دهید زیرا ورزش قادر است مقاومت سلول های بدن به انسولین که ناشی از اضافه وزن و چاقی است را از بین ببرد. همچنین ورزش منظم می تواند فاکتورهای خطر ساز قلبی عروقی از جمله کلسترول بد (LDL) و فشار خون را کاهش داده، باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) و بهبود عملکرد ریوی شود. تاثیر ورزش بر دیابت را می توان با آزمایش هموگلوبین A1C مشخص نمود که محدوده طبیعی آن کمتر از ۷ است .

* برنامه ریزی ورزش در دیابت:

ورزش باید جزئی از برنامه باشد، برای رسیدن به این هدف بهتر است هرچه زودتر و در سنین پایین تر ورزش منظم را شروع کنید

اگر بالای ۳۵ سال سن دارید، با بیش از ۱۰ سال است که دیابت دارید، فشار خون بالا یا بیماری قلبی و عروقی دارید باید موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید و قند، فشار خون و چربی خون خود را اندازه گیری کرده، معاینه چشم ها، سیستم اعصاب، کلیه ها، قلب و عروق (تست ورزش) را انجام دهید.

ورزش مناسب برای افراد دیابتی مبتلا به :

بیماری قلبی - عروقی

فعالیت های متوسط با اجازه متخصص قلب مانند پیاده روی ملایم، دوچرخه سواری، حرکات کششی در حد معمول مناسب است برای بیماران با سابقه طولانی مدت ورزش جهشی و پرشی ممنوع است.

فشار خون بالا :

فعالیت ها با شدت متوسط، مثل پیاده روی و بدنسازی، با وزنه برداری با وزنه های متناسب و حرکات کششی

آسیب شبکیه (رتینوپاتی):

حرکات جهشی و پرشی ممنوع است فعالیت های ملایم و متوسط (پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش های آبی) و کارهای روزمره

آسیب اعصاب محیطی (نوروپاتی):

فعالیت هایی با شدت متوسط (دوچرخه سواری و شنا) ورزش هایی که نشسته باشد مثل ورزش یا دوچرخه سواری یا دوچرخه و حرکات کششی توصیه می شود .

قانون ساده برای محاسبه شدت ورزش مناسب :

شدتی از ورزش را برای خود مناسب بدانید که در آن در در عین احساس گرم شدن قادر باشید به راحتی و بدون نفس نفس زدن صحبت کنید

سایر نکات مهم برای انجام ورزش :

چک کردن قند خون قبل و بعد از ورزش بسیار مهم است .

بهترین زمان ورزش ۱ الی ۳ ساعت بعد از ناهار است -کفش و لباس راحت بپوشید

دستورالعمل ورزش در دیابت :

ورزش باید بطور منظم انجام شود (حداقل سه بار در هفته) به صورت زیر :

۱۰ دقیقه تمرینات کششی و گرم کردن و در پی آن ۲۰ دقیقه ورزش آرام و هوازی (ایروبیک) مثل قدم زدن یا دوچرخه سواری

به تدریج متناسب با تحمل فرد میتوان مدت و شدت ورزش را افزایش داد.

با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از ورزش، همراه داشتن مواد قندی و در دسترس بودن وعده های لازم می توان از افت قند در هنگام ورزش جلوگیری کند.

۱۰ دقیقه تمرینات کششی و گرم کردن و در پی آن ۲۰ دقیقه ورزش آرام و هوازی (ایروبیک) مثل قدم زدن یا دوچرخه سواری.



مرکز ملی دیابت
و متابولیسم
بیمارستان برکت امام خمینی

ورزش و دیابت



تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

توصیه های مهم برای انجام ورزش در دیابت:

* قند خون برای ورزش ۱۰۰ تا ۲۵۰ است. اگر قند خون شما قبل از ورزش کمتر از ۱۰۰ باشد شما باید ابتدا آن را با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات به مقادیر بالاتر برسانید.

* اگر قبل از شروع ورزش قند خون شما ۲۵۰ باشد باید آزمایش کتون شما منفی باشد.

* در صورتیکه قند خون شما به ۳۰۰ برسد حتی اگر آزمایش کتون ادرار شما منفی باشد نباید ورزش کنید. *

- همیشه قبل و در طول فعالیت ورزشی آب و مایعات فراوان بنوشید

سایر نکات مهم برای انجام ورزش:

* هنگام ورزش مراقب پاهای خود باشید. کفش های شما باید متناسب وضعیت پا و فعالیت ورزشی شما باشد. کفش مناسب بپوشید .

* قند خون خود را مرتب هنگام ورزش های مختلف اندازه بگیرید و در یک جدول ثبت کنید تا با تحلیل نتایج افت و خیز قند تغییرات مصرف انسولین و مواد غذایی مصرفی مورد نیاز را شناسایی کنید.

- لباس راحت و مناسب بپوشید.

هیچ گاه در هوای خیلی گرم و یا خیلی سرد ورزش نکنید.

جلوگیری از کاهش قند خون ناشی از ورزش:

افت قند خون ناشی از ورزش اکثر مواقع در دیابت نوع یک و افرادی اتفاق می افتد که از انسولین استفاده می کنند. البته این مسئله با احتمال کمتر به دنبال مصرف قرص های پایین آورنده قند خون نیز ایجاد می شود. رعایت نکات زیر در پیشگیری از افت قند خون در طول ورزش موثر است:

۱- استفاده از میان وعده اضافه برای فعالیت جسمانی برنامه ریزی نشده و ناخواسته یا موقعی که به مدت طولانی تر از معمول ورزش می کنید.

۲- کاهش و تنظیم مقدار انسولین با اطلاع و تایید پزشک برای فعالیت های منظم.

۳- تغییر مکان تزریق انسولین به ناحیه شکم، به عنوان بهترین مکان تزریق در هنگام ورزش

۴- آزمایش قند خون قبل و بعد از ورزش

۵- همراه داشتن کارت یا دستبند شناسایی دیابت.

۶. اطلاع داشتن دوستان همراه و یا مربی ورزش از علایم قند و چگونگی درمان آن

با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از ورزش ، همراه داشتن مواد قندی و در دسترس بودن میان وعده های لازم می توان از افت قند در هنگام ورزش جلوگیری نمود .