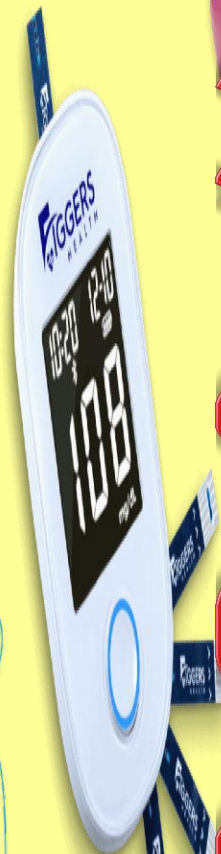




مرکز آموزشی درمانی امین

Diabetes and Exercise



فایده های ورزش

کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی امین
تأیید کننده علمی: دکتر سمانه پورعجم
تهیه کننده: فاطمه بخشی

زمستان ۱۴۰۱

PLT/SPS-PRF/016-01

👉 فعالیت خود را بعد از ورزش ناکهان قطع
نکنید، بلکه ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات نرمشی - کششی را
انجام دهید



👉 بهترین نوع
ورزش برای افراد
مبتلا به دیابت،
ورزشهای
هوازی میباشد.



ورزشهای بی هوازی:

در یک مدت کوتاه فعالیت شدیدی انجام میشود. به طور کلی اگر میخواهید ورزش اثرات مطلوب خود را روی شما نشان دهد، باید حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آنرا به صورت مداوم انجام دهید. شما میتوانید با یک فعالیت سبک چند دقیقه ای در روز شروع کنید و کم کم به زمان آن اضافه کنید



ورزش و دیابت

بروز دیابت در جهان با کاهش فعالیت افراد و افزایش وزن به صورت چشمگیری گسترش یافته است. ورزش با کاهش وزن و افزایش فعالیت به درمان و پیشگیری از دیابت کمک زیادی میکند.

👉 ورزش، رژیم غذایی و مصرف
داروهای کاهنده قند خون، ۳ پایه اصلی درمان
دیابت هستند!

چگونگی شروع ورزش

ورزش باید جزیی از برنامه روزانه باشد. شما که مبتلا به دیابت هستید، باید هر چه سریعتر و در سنین پایینتر فعالیت ورزشی را آغاز نمایید.

نوع فعالیت ورزشی

ورزش به دو نوع هوازی و بی هوازی تقسیم میشود.

• ورزشهای هوازی:

فرد به مدت حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با شدت کم و با متوسط به صورت مداوم تمرین ورزشی را انجام میدهد. مانند پیاده روی، دویدن آهسته، دویدن روی نقاله، رقص، شنا، اسکی و رکاب زدن روی دوچرخه ثابت.



فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد

مبتلا به دیابت



- ☆ کنترل بهتر قند خون
- ☆ کنترل وزن
- ☆ آمادگی عضلانی
- ☆ کاهش نیاز به داروهای کاهنده قند خون
- ☆ کاهش فشار خون
- ☆ اعتماد به نفس بیشتر
- ☆ کاهش تنش عصبی
- ☆ حفظ استحکام استخوانی
- ☆ افزایش آمادگی سلولهای بدن در استفاده از انسولین

قواعد ورزش کردن

✓ مشورت با پزشک:

افراد مبتلا به دیابت باید قبل از شروع ورزش درباره مواردی چون تعیین دفعات تزریق انسولین، میزان داروی خوراکی، زمان مناسب برای انجام تمرینات ورزشی، نوع فعالیت مناسب و زمان و مقدار مواد قندی مصرفی قبل و بعد از ورزش با پزشک خود مشورت

✓ گرم و سرد کردن:

توجه داشته باشید قبل از شروع ورزش بدن خود را با حرکات مناسب گرم نمایید و در نهایت ورزش به تدریج قطع شود

✓ شروع تدریجی ورزش:

برنامه های ورزشی باید به تدریج شروع شوند و به مرور به شدت و زمان آن اضافه شود.

ورزش و دیابت نوع ۲

- * شما باید در هر هفته ۳ تا ۵ بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید
- * اگر باید وزنشان را کم کنید، باید حداقل ۵ بار در هفته تمرینات ورزشی را انجام دهید
- * بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی ۱ ساعت بعد از صرف غذا میباشد
- * اگر انسولین استفاده میکنید با توجه به نوع انسولین، ساعاتی که اثر انسولین به اوج خود میرسد از انجام فعالیت ورزشی خودداری کنید
- * تحقیقات نشان میدهد ورزش منظم در طولانی مدت نه تنها باعث کنترل دیابت نوع ۲ میشود بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند
- * در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هر چه سریعتر ورزش شروع شود، احتمال نیاز به دارو کاهش خواهد یافت



ورزش و دیابت نوع ۱

- * افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ میتوانند در تمامی سطوح فعالیت ورزشی شرکت کنند، البته به شرط این که دچار عوارض دیابت نشده باشند و کنترل قند خونشان در حد قابل قبولی باشد.
- * تنظیم میزان انسولین تزریقی و غذای مصرفی بر اساس شدت و زمان ورزش، مهمترین اصل در انجام ورزش برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ میباشد
- * یکی از اهداف مهم ورزش کردن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ ایجاد حس اعتماد به نفس در این افراد است



نکته های مهم

- در هنگام انجام تمرینات ورزشی کارت هویت بیماری خود را همراه داشته باشید.
- میزان قند خون خود را در طول ورزش و بعد از آن کنترل کنید.
- یک وعده کربوهیدرات سریع الاثر مانند قند همراه خود داشته باشید.
- در طول ورزش حتما هر نیم ساعت یک لیوان آب بنوشید

- در صورت انجام ورزشهای سنگین مانند کوهنوردی میزان انسولین تزریقی شما باید کاهش یابد.



○ افرادی که دچار اختلال اعصاب محیطی شده اند و دچار بیحسی در پاها و زخم در پا شده اند باید از ورزشهایی مانند دویدن خودداری کنند. ورزش مناسب برای این افراد رکاب زدن روی دوچرخه ثابت یا شنا میباشد.

○ افراد بالای ۴۰ سال و کسانی که دارای سابقه بیماری قلبی و عروقی هستند، باید ارزیابی کامل قلبی و عروقی انجام شود.

○ کفش و جوراب مناسب برای ورزش انتخاب کنید.

○ از ورزش دادن محلهای تزریق انسولین خودداری کنید.

○ چنانچه شما دچار دیابت همراه با عوارض آن هستید حتما قبل از شروع هرگونه فعالیت ورزشی با پزشکتان مشورت کنید.

○ در صورتی که قند خون کمتر از ۱۰۰ میلیگرم بر دسیلیتر میباشد باید بین ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات اضافه مصرف شود. برای مثال یک عدد سیب متوسط یا نصف موز دارای ۱۵ گرم کربوهیدرات میباشد.

○ در صورتی که قند خون بالای ۳۰۰ میلیگرم بر دسیلیتر باشد بهتر است هیچگونه فعالیت ورزشی انجام نشود

○ در صورتی که قند خونتان خیلی بالا یا پایین است، از ورزش کردن خودداری کنید.

