

تأثیر ورزش در دیابت

هر بیمار دیابتی باید قبل از انتخاب نوع ورزش و زمان آن با پزشک خود مشورت نماید.

۱ - برای کلیه بیماران بالای ۳۵ سال که تمایل به شروع ورزش دارند باید تست ورزش توسط متخصص قلب صورت گیرد.

۲ - ورزش را باید به آهستگی شروع نمود و سرعت و زمان آن را به تدریج افزایش داد.

۳ - ورزش باید مداوم باشد و جزئی از برنامه زندگی روزانه فرد شود.

۴ - در صورتی که فعالیت بدنی بدون آمادگی اولیه باشد ممکن است منجر به افت قندخون به خصوص در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ گردد.

مواردی که لازم است بیماران دیابتی در بنجام ورزش مورد توجه قرار

دهند:

۱ - همیشه کارت هویت خود را به همراه داشته باشید یا شخصی را که با شما ورزش می‌کند از دیابت خود مطلع نمایید تا در صورت بروز مشکل در طول ورزش، اقدامات لازم توسط اطرافیان صورت گیرد.

۲ - قند خون باید قبل از ورزش کنترل گردد.

۳ - همیشه یک کربوهیدرات ساده مانند قند، آبنبات یا شکلات به همراه داشته باشید.



ورزش افراد دیابتی باید بصورت تمرینهای هوا رسان (آئروبیک) باشد. بهترین تمرین هوارسان دویدن در مسافتهای طولانی با آهنگ آرام است. تمرینهای دیگر شامل شنا، دویدن آرام، دوچرخه سواری، پیاده روی و... هستند.

رژیم غذایی + ورزش = کاهش وزن مطلوب

نکات مهم درباره ورزش افراد دیابتی غیر وابسته به انسولین

* در این افراد افت قند خون در طول ورزش کمتر رخ می‌دهد، بنابراین مصرف کربوهیدرات اضافی معمولاً لازم نیست.

* انجام ورزش همراه با رعایت رژیم غذایی، سبب تسریع در رسیدن به اهداف درمانی مورد نظر می‌شود.

* ورزش باید جذبی از زندگی روزانه افراد مبتلا به این نوع دیابت باشد.

توجه ورزش کردن:

۱ - مشورت با پزشک: مشاوره با پزشک برای افراد دیابتی، به دلیل اثر ورزش بر قند خون بسیار مهم است. مواردی چون تعیین دفعات تزیق روزانه انسولین، مقدار داروهای خوراکی، زمان مناسب برای انجام ورزش و مصرف مواد قندی قبل و بعد از ورزش را باید با پزشک یا فرد آموزش دهنده در میان گذاشت. افراد دیابتی با سابقه اعتیاد به سیگار، چربی خون بالا، پیشینه خانوادگی سکته قلبی و سن ۴۰ سال به بالا باید قبل از شروع به ورزش از نظر قلبی عروقی مورد ارزیابی دقیق قرار بگیرند.

۲ - شیوع تدریجی: ورزش برنامه‌های ورزشی باید به آهستگی شروع شوند و تدریجاً به زمان و شدت آن افزوده گردد.

۴ - از تعریق بیش از حد و در نتیجه از دست رفتن مایعات بدن بخصوص در روزهای گرم خودداری نمایید.

۵ - برای جلوگیری از ایجاد تاول در پا، از جوراب و کفش مناسب استفاده نمایید.



۶ - با توجه به نوع و شدت فعالیتی که هر بیمار انجام می‌دهد باید بعد از ورزش مواد قندی اضافه مصرف گردد.

۷ - اگر تنها ورزش می‌کنید، مکانی را که برای ورزش انتخاب کرده‌اید و زمان بازگشت خود را به اطرافیان اطلاع دهید.

۸ - همیشه به افت ناگهانی قند خون در طول ورزش و یا چند ساعت پس از آن دقت نمایید بخصوص اگر انسولین مصرف می‌کنید.

دانشگاه علوم پزشکی تبریز



مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



دیابت دربارداری

تهیه کننده:

سپیدافیلی اسکونی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت، بهمانی تابستان ۹۶

از آغاز حرکات ورزشی، وضعیت قند خون مطلوبی پیدا کنند.

۲- مصرف مواد قندی اضافی قبل از ورزش، در جریان آن و پس از پایان فعالیت ورزشی ضروری است.

۳- کفش و جورابه‌های مناسبی برای ورزش استفاده شود.

۴- در افراد بالای ۴۰ سال و کسانی که سابقه بیماری قلبی و عروقی دارند باید ارزیابی کامل قلبی و عروقی انجام



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان محترم

آدرس بابت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

۳- گرم و سرد کردن بدن: افراد دیابتی باید پیش از جلسه ورزش، بدن خود را گرم کنند و پس از انجام فعالیت‌های ورزشی نیز آن را سرد نمایند

۴- تداوم: باید به تدریج به مدت زمان و میزان حرکات ورزشی افزوده شود، تا نتایج مطلوب از ورزش حاصل گردد.

۵- انتخاب فعالیت‌های جسمی مناسب: با توجه به جنه و خصوصیات افراد می‌توان ورزش مناسب آنان را انتخاب نمود.

میارهای یک ورزش مفید:

* فرد دیابتی در پایان هر جلسه ورزش باید احساس شادابی و نشاط کند.

* تمرینها جنبه رقابتی نداشته باشد و از تنش‌های عصبی فرد دیابتی بکاهد.

عوامل موثر بر کاهش قند خون هنگام ورزش

۱- شدت و مدت ورزش

۲- تزریق انسولین در عضلاتی که با آن ورزش انجام می‌شود.

۳- میزان قند خون در شروع حرکات ورزشی

۴- فاصله شروع حرکات ورزشی از آخرین وعده غذایی صرف شده.

۵- فاصله شروع حرکات ورزشی از آخرین تزریق انسولین.

توصیه‌های ضروری برای افراد دیابتی شرکت کننده در یک برنامه ورزشی

۱- وضعیت کنترل دیابت باید به شدت ارزیابی گردد. بیمارانی که کنترل مناسبی ندارند، باید پیش