

دیابت و ورزش



● در 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 حتماً 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 خون تان خیلی بالا یا پایین است، از ورزش کردن خودداری کنید.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۰۱-۷۶۵۰۴۰۰-۰۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com

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 نمایند.

● شروع تدریجی ورزش:

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

● 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.

نکات 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 سریع‌الاث‌ر مانند قند همراه خود داشته باشید.

● در طول ورزش حتماً هر نیم‌ساعت یک لیوان آب بنوشید.

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

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

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 پایه‌ی 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 بی‌هوازی تقسیم می‌شود.

ورزش‌های هوازی:

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



فعالیت خود را بعد از ورزش ناگهان 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 بی‌هوازی:

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 آن را به صورت مداوم انجام دهید. شما می‌توانید با یک فعالیت سبک چند دقیقه‌ای در روز شروع کنید و کم‌کم به زمان آن اضافه کنید.

فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد مبتلا به دیابت

- ۱- کنترل بهتر قند خون
- ۲- کنترل وزن
- ۳- آمادگی عضلانی
- ۴- کاهش نیاز به داروهای کاهنده قند خون
- ۵- کاهش فشار خون
- ۶- اعتماد به نفس بیشتر
- ۷- کاهش تنش عصبی
- ۸- حفظ استحکام استخوانی
- ۹- افزایش آمادگی سلول‌های بدن در استفاده از انسولین

ورزش و دیابت نوع ۲

- شما باید در هر هفته ۳ تا ۵ بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید.
- اگر باید وزن‌تان 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، ساعتی 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.