



دیابت و ورزش

ورزش یکی از راه‌های پیشگیری ابتلا به دیابت و همچنین کنترل دیابت است. به همین دلیل برای همه افراد توصیه می‌شود ورزش را جزء برنامه‌های روزانه خود قرار دهند. مخصوصاً افراد مبتلا به دیابت که باید هر چه سریع‌تر ورزش را آغاز نمایند. انجام تمرینات ورزشی برای افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نیز بسیار مفید است.

مزایای ورزش کردن در افراد دیابتی:



- کنترل بهتر قند خون: با ورزش کردن مقاومت سلول‌های بدن به انسولین کم می‌شود و اثر انسولین در بدن افزایش می‌یابد.
- افزایش اعتماد به نفس: با انجام ورزش اعتماد به نفس افراد مبتلا به دیابت افزایش می‌یابد.
- کاهش چربی: ورزش منظم باعث کاهش چربی خون بخصوص باعث کاهش چشم‌گیری در میزان تری‌گلیسرید گردیده و میزان HDL (چربی مفید خون) را افزایش می‌دهد.
- تعادل وزن: ورزش نقش بسیار مهمی در کنترل وزن، و کنترل وزن نقش بسیار مهمی در کنترل دیابت دارد.

چگونگی انتخاب ورزش مناسب برای افراد مبتلا به عوارض دیابت:

- برای شروع فعالیت ورزشی باید ابتدا با پزشکتان مشورت نمایید.
- چنانچه شما دچار عوارض دیابت شده‌اید برخی فعالیت‌های ورزشی برای شما ممنوع می‌باشد. به یاد داشته باشید بسیاری از عوارض دیابت در ابتدا علامتی ندارد.
- بنابراین پزشک ممکن است در صورت نیاز برای شما قبل از شروع ورزش چکاپ در خواست کند. که شامل معاینات قلبی، کلیوی و معاینه توسط چشم‌پزشک (معاینه شبکیه) می‌باشد.
- اگر شما فردی هستید که دچار عوارض چشمی دیابت شده‌است ورزش با وزنه برای شما ممنوع می‌باشد.
- چنانچه بیماری قلبی و عروقی دارید ورزش سنگین برای شما مناسب نمی‌باشد.
- اگر دچار بی‌حس کف پا شده‌اید ورزش‌هایی مانند دویدن و پیاده‌روی با استفاده از کفش مناسب و در حد سبک برای شما مناسب می‌باشد.
- اگر هنگام دوچرخه‌سواری احساس سرگیجه می‌کنید بهتر است پیاده‌روی را انتخاب کنید.
- بیاد داشته باشید هنگام انجام تمرینات ورزشی از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید و مراقب پای خود باشید. پای شما قلب دوم شما می‌باشد. بعد از انجام تمرینات ورزشی حتماً کف پای خود را چک کنید، در صورت به وجود آمدن مشکل حتماً با پزشکتان مشورت کنید.
- به‌طوری‌که افراد در معرض خطر با انجام تمرینات منظم ورزشی می‌توانند از بروز دیابت تا حد زیادی جلوگیری کنند و در افراد مبتلا به دیابت انجام تمرینات ورزشی کمک زیادی به کنترل وزن، تعادل بهتر قند خون، کاهش نیاز به داروها و انسولین، تعادل نگه داشتن چربی خون و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌کند.

انواع ورزش:

ورزش های هوازی (استقامتی): در این نوع ورزش فرد به مدت ۲۵-۲۰ دقیقه با شدت کم یا متوسط به صورت



مداوم به انجام تمرینات ورزشی می پردازد. نمونه این ورزشها: شنا، پیاده روی، راه رفتن روی نقاله، رقصیدن، بالا و پائین رفتن از پله ها و باغبانی می باشد. این حرکات

باعث افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس و بهبود سلامت قلبی عروقی می شود. این نوع ورزش (ورزش هوازی) بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت می باشد. این نوع ورزش به مدت ۵ جلسه ۳۰ دقیقه ایی (حدود ۱۵۰ دقیقه) در هفته توصیه می شود.



ورزش های بی هوازی (مقاومتی و قدرتی): در این نوع ورزش به مدت کوتاهی فعالیت شدیدی انجام می شود. مانند وزنه برداری که این نوع ورزش به تناسب عضلات، ساخت توده عضلانی جدید و بهبود سلامت استخوان ها کمک می کند. این نوع ورزش به مدت ۳ جلسه ۳۰ دقیقه ایی (حدود ۹۰ دقیقه) در هفته توصیه می شود.



ورزش های کششی: مانند خم و راست شدن به طرفین و لمس انگشتان شصت پا انجام این حرکات باعث انعطاف پذیری می شود. این ورزش ها باید بعد از ورزش های استقامتی و قدرتی انجام شود. ورزش های تعادلی: مثل ایستادن روی یک پا تا زمانی که می تواند. این نوع حرکت بخصوص برای افراد مسن اهمیت دارد. بهترین ورزش برای افراد مبتلا به دیابت ورزش های هوازی می باشد.

ورزش و دیابت نوع ۱:

این افراد می توانند فعالیت های ورزشی خود را در هر زمانی آغاز کنند به شرطی که دچار عوارض دیابت نشده باشند. در این افراد تنظیم انسولین تزریقی و غذای مصرفی بر اساس شدت و زمان انجام فعالیت ورزشی مهم ترین اصل در انجام فعالیت بدنی در دیابت نوع ۱ است.

ورزش و دیابت نوع ۲:

- افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ باید بلافاصله بعد از تشخیص، ورزش را آغاز کنند در حقیقت هر چه شروع ورزش سریع تر باشد، عوارض دیابت کمتر خواهد شد و دیابت بهتر کنترل می شود.
- افراد مبتلا به دیابت علاوه بر ورزش کردن باید در کارهای روزمره فعال تر باشند. به این منظور می توانید:
 - هنگام صحبت با تلفن راه بروید.
 - در باغچه منزل خود کار کنید.
 - ماشین خود را با کمی فاصله از محل مورد نظر خود پارک کنید و قسمتی از راه را پیاده طی کنید.
 - خرید روزانه را خودتان انجام دهید و پیاده به خرید بروید.
 - برای بالا و پائین رفتن از پله ها از آسانسور استفاده نکنید.

زمان مناسب برای ورزش کردن:

- شما باید در هر هفته ۳ تا ۵ بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید.
- بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی ۱ ساعت بعد از صرف غذا می باشد.



- در صورتی که قند خون تان خیلی بالا و یا خیلی پایین می‌باشد از ورزش کردن خودداری کنید.
- معمولاً پیشنهاد می‌شود زمانی که قند خون کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد، بین ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات مصرف شود.
- در صورتی که قند خون بالای ۳۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد بهتر است هیچ‌گونه فعالیت ورزشی انجام نشود علی‌الخصوص در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک.

اقدامات لازم در حین ورزش کردن:

- قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی قند خون خود را کنترل کنید.
- شما باید همیشه قبل از شروع ورزش به مدت ۱۰-۵ دقیقه با انجام حرکات کششی بدن خود را گرم کنید.
- مصرف انسولین خود را با مشاوره پزشک تان تنظیم کنید.
- کفش و جوراب مناسب برای ورزش کردن انتخاب کنید.
- از یک دستبند و یا گردنبند که مشخصات شما و بیماری شما بر روی آن موجود است استفاده کنید.
- برای جذاب تر شدن ورزش می‌توانید با افرادی که دوست دارید به ورزش بروید.
- در طول ورزش هر نیم ساعت یک لیوان آب بنوشید.
- مقداری کربوهیدرات سریع‌الاث‌ر (مثل قند) همراه خود داشته باشید تا در صورت افت قند خون از آن استفاده کنید.
- در طول ورزش با توجه به شدت و زمان ورزش، میزان کالری دریافتی و انسولین را با توجه به قند خون تان تنظیم نمایید.
- در صورت انجام ورزش‌های سنگین مانند کوهنوردی باید میزان انسولین تزریقی شما کاهش یابد.
- از ورزش دادن محل‌های تزریق انسولین خودداری کنید.
- نیم ساعت قبل از شروع ورزش یک میان وعده مصرف کنید.



کاهش وزن:

- یکی از اصلی‌ترین دلایل ابتلا به دیابت نوع ۲ اضافه وزن و عدم فعالیت می‌باشد. شما با انجام تمرینات ورزشی منظم می‌توانید باعث کاهش وزن و در نتیجه کنترل دیابت شوید. برای رسیدن به این هدف فرد دیابتی باید در هفته حداقل ۵ بار فعالیت ورزشی داشته باشد.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۷۸

دیابت و ورزش

کردآوری و سطنسیم: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تأیید کننده: دکتر سید حسین صمدانی فرد (فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>

