

با من اسمم دواء و نکره شفاء



ورزش و دیابت



کد رسانه: PEDU/ALL/HEL/0132

تاریخ آخرین بازنگری: زمستان ۱۳۹۶

این نکته را به خاطر داشته باشید ورزشی را

انتخاب نمایید که به شما شادابی دهد چون تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت پیدا خواهید کرد.



منابع: ماهنامه تخصصی آموزش و توسعه سلامت
تهیه کننده: م. بخشی (مسوول آموزش همگانی و بیماران)

تلفن بیمارستان: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

آدرس: فلاورجان - خیابان طالقانی - بلوار سچ - بیمارستان امام خمینی فلاورجان - واحد آموزش بیمار

* پوشیدن کفش ورزشی مناسب که به انگشتان پا فشار نیاورد و پا کاملاً راحت باشد تا ورزش به پاها آسیب نرساند.

* در صورت استفاده از انسولین با دستگاه گلوکومتر قبل، حین و بعد از ورزش قند خونتان را اندازه گیری کنید. در صورتی که قند خونتان کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بود میان وعده سبک مانند یک عدد سیب متوسط یا نصف موز مصرف کنید.

* در صورتی که قند خون شما بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر داشتید ورزش سنگین نکنید چون فعالیت ورزشی باعث افزایش قند خون شما می شود.

* در افراد دیابتی نوع ۲ که انسولین استفاده نمی کنند مصرف کربوهیدرات یا میان وعده غذایی در ضرورتی ندارد. این افراد افت قند خون در آنها کمتر اتفاق می افتد.

زمان فعالیت ورزشی در افراد دیابتی

افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولی

کاهش میزان فشار خون

کاهش چربی خون

حفظ استحکام استخوانها

ایجاد شادابی و نشاط

کاهش استرس



به افراد دیابتی بخصوص افرادی که دارای دیابت نوع

۱ هستند و یا از انسولین برای درمان دیابت نوع ۲

استفاده می کنند, پیشنهاد می شود, ورزش را روزانه

در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهند تا

تغییرات قند خون قابل پیش بینی باشد. بهترین

زمان ورزش در این افراد بعد از میان وعده عصر و

قبل از وعده شام می باشد..

با علایم افت قند خون در هنگام ورزش آشنا شوید.

در صورت مشاهده علایم: لرزش, تعریق, تپش

قلب, رنگ پریدگی, اختلال در بیان و سستی زانو با

افت قند مواجه شده اید. حتما ۲ حبه قند را در

نصف لیوان آب حل نموده و میل کنید.

اثرات ورزش منظم در دیابت چیست؟

کاهش وزن

کنترل بهتر قند خون

کاهش نیاز به مصرف دارو و انسولین

با توجه به اینکه چاقی یکی از عوامل مهم

ابتلا به دیابت است, فعالیت جسمی و

ورزش یکی از روش های مهم در پیشگیری

و درمان دیابت به شمار می رود.

چه ورزشی برای دیابتی ها مناسب است؟

ورزش افراد دیابتی باید در مدت حداقل

۲۰ الی ۲۵ دقیقه و با شدت کم یا متوسط و

به طور مداوم انجام شود. از جمله ورزش

های مناسب فرد دیابتی پیاده روی دوچرخه

سواری, اسکیت, شنا, و شرکت در کلاس

اروبیک میباشد.

پیاده روی, ورزش انتخابی در دیابت است

نکات مهم قبل از ورزش:

* قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید

زیرا بدلیل تاثیر ورزش بر قند خون, پزشک

باید در جریان نوع ورزش و فعالیت شما باشد.