



۷ توصیه ورزشی به مبتلایان دیابت

با به پای دیابت راه بروید!

۱. **پیاده روی روزانه:** ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه! این معمولا اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می شود. ورزش علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری های قلبی می شود و از عوامل مهم کنترل قندخون به حساب می آید. اما دیابتی ها در این مورد هم نباید بی گذار به آب بزنند چون آنها مجاز نیستند هر ورزشی را هرچقدر که دلشان خواست، انجام دهند. پس قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزشتان با پزشک مشورت و از او سوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید.
۲. **کنترل قند خون قبل از ورزش:** اگر انسولین می زنید ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید.
۳. **بی گذار به آب نزنید:** قبل از ورزش، قند خونتان را با گلوکومتر اندازه بگیرید. اگر قندتان بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود بود، با خیال راحت ورزش کنید اما اگر قندتان زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ بود، بهتر است موقتا دور ورزش را خط بکشید تا وضعیت تان متعادل تر شود؛ وگرنه در حالت اول، ممکن است دچار افت شدید قند خون (حمله هیپوگلیسمی) و بیهوشی شوید و در حالت دوم، دچار حمله کتواسیدوز و کاهش سطح هوشیاری. اگر قند خونتان زیر ۱۰۰ بود، حتما باید ابتدا یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکوئیت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید.
۴. **شناسایی علائم افت قندخون:** اگر می خواهید طولانی مدت ورزش کنید، باید هر نیم ساعت قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ مثلا آب میوه، شکلات یا آب نبات.
۵. **کفش راحت و مناسب:** ترکیب ورزش های هوازی با ورزش های قدرتی، مؤثرتر از انجام یکی از آن هاست. ترکیبی کار کنید و مراقب آسیب های جزئی ورزش باشید چون بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می بیند، هم دیرتر بهبود می یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش های خشن انجام ندهید.
۶. **کنترل قند خون بعد از ورزش:** مدتی بعد از پایان ورزش هم باید قندخونتان را اندازه بگیرید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید؛ چون عضلات موقع ورزش قند ذخیره خود را مصرف می کنند و بعد از اتمام ورزش به سراغ قندخون می روند تا ذخایر مصرفی را جبران کنند.
۷. **ورزش منظم و متناسب با شرایط:** ورزش و فعالیت بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد. زمان ورزش بهتر است عصر باشد. شما می توانید ورزش های سبک مثل نرمش و پیاده روی انجام دهید یا با پزشک خود درباره نوع ورزشی که انجام می دهید، مشورت کنید. ورزش، به خصوص ورزش های هوازی، باعث تقویت دستگاه قلب و گردش خون نیز می شود و این امر در افراد دیابتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و به آنها کمک می کند از خطر سکتته های قلبی و مغزی نابینایی و آسیب های عصبی در امان بمانند.



واحد آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: دکتر زهرا منجدب-متخصص داخلی

تاریخ تهیه: پاییز ۹۸ تاریخ بازبینی دوم: پاییز ۱۴۰۲

منبع: iec.behdasht.gov.ir