



## خودمراقبتی در دیابت (ورزش)

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

☺ چه ورزشی برای من مناسب است؟

● اگر شما فردی هستید که دچار عوارض چشمی دیابت شده اید ورزشهایی همچون دویدن و بلند کردن وزنه برای شما ممنوع می باشد.

☠ چنانچه بیماری قلبی و عروقی دارید ورزش سنگین برای شما مناسب نمی باشد.

● اگر دچار بی حسی کف پا شده اید ورزش هایی مانند دویدن و پیاده روی سریع برای شما مناسب نمی باشد. ورزش مناسب برای شما دوچرخه سواری است .

☠ اگر هنگام دوچرخه سواری احساس سر گیجه می کنید بهتر است پیاده روی را انتخاب کنید.



منابع:

www.patient education.com

ورزش و دیابت نوع ۱ :

اگر شما به این نوع دیابت مبتلا هستید می توانید فعالیت های ورزشی خود را در هر زمانی آغاز کنید به شرطی که دچار عوارض دیابت نشده باشید. 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 :

اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید باید بلافاصله بعد از تشخیص ، ورزش را آغاز کنید . در حقیقت هر چه شروع ورزش سریع تر باشد ، عوارض دیابت کمتر خواهد شد و دیابت بهتر کنترل می شود.

مراقبت از پاهای هنگام ورزش

✓ هنگام ورزش از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید. بعد از ورزش پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل با پزشک خود تماس بگیرید .

## ورزش های هوازی (استقامتی)

در این نوع ورزش شما به مدت ۲۵-۳۰ دقیقه با شدت کم یا متوسط به صورت مداوم به انجام تمرینات ورزشی می پردازید.

نمونه این ورزش ها : شنا ، پیاده روی ، راه رفتن روی نقاله ، بالا و پائین رفتن از پله ها و باغبانی می باشد.

این حرکات باعث افزایش ضربان قلب ، تعداد تنفس و بهبود سلامت قلبی عروقی شما می شود.



بهترین ورزش برای افراد مبتلا به دیابت ورزش های هوازی می باشد.

در افراد مبتلا به دیابت انجام تمرینات ورزشی کمک زیادی به کنترل وزن ، تعادل بهتر قند خون ، کاهش نیاز به داروها و انسولین ، متعادل نگه داشتن چربی خون و کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می کند.



## تاثیر ورزش بر دیابت

ورزش، حساسیت بدن را به انسولین افزایش می دهد و باعث تنظیم قندخون می شود. در تنظیم فشار خون مؤثر است. با کاهش توده چربی بدن به کاهش وزن کمک می کند. باعث افزایش انرژی و کاهش استرس می شود.

ورزش یکی از راه های پیشگیری ابتلا به دیابت و همچنین کنترل دیابت می باشد . به همین دلیل به شما توصیه می شود ورزش را جزء برنامه های روزانه خود قرار دهید .

شما باید هر چه سریع تر ورزش را آغاز نمایید . انجام تمرینات ورزشی برای شما و حتی افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند نیز بسیار مفید است ، بطوریکه افراد در معرض خطر با انجام تمرینات منظم ورزشی می توانند از بروز دیابت تا حد زیادی جلوگیری کنند.

