



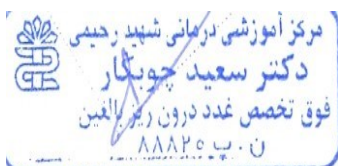
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

ورزش و دیابت



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	ورزش و دیابت
تهیه و تنظیم	حدیث کوگانی نژاد
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405



واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* در افراد دیابتی نوع ۲ که انسولین استفاده نمی کنند مصرف کربوهیدرات یا میان وعده غذایی در ورزش ضرورتی ندارد. این افراد افت قندخون در آن ها کمتر اتفاق می افتد.

* 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.

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی: ۲۱۶۱

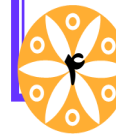
آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



نکات مهم قبل از ورزش:

- * قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید. زیرا به دلیل تاثیر ورزش بر قند خون، پزشک باید در جریان نوع ورزش و فعالیت شما باشد.
- * پوشیدن کفش ورزشی مناسب که به انگشتان پا فشار نیاورد و پا کاملاً راحت باشد تا ورزش به پاها آسیب نرساند.
- * جوراب ها باید مناسب و نخی باشد تا رطوبت پا را گرفته و پاها را خشک نگه دارد.
- * در صورت استفاده از انسولین با دستگاه گلوکومتر قبل، حین و بعد از ورزش قند خونتان را اندازه گیری کنید. در صورتی که قندخونتان کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بود میان وعده سبک مانند : یک عدد سیب متوسط یا نصف موز مصرف کنید.
- * در صورتی که قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر داشتید ورزش سنگین نکنید چون فعالیت ورزشی، باعث افزایش قندخون شما می شود.



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 می باشد.

پیاده روی، ورزش انتخابی در دیابت است.

زمان فعالیت ورزشی در افراد دیابتی

به افراد دیابتی به خصوص 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 ساعت معین و به طور مستمر انجام دهند تا تغییرات قندخون قابل پیش بینی باشد. بهترین زمان ورزش در این افراد بعد از میان وعده عصر و قبل از وعده شام توصیه نموده اند.

با علائم افت قندخون در هنگام ورزش آشنا شوید.

در صورت مشاهده علائم: لرزش، تعریق، تپش قلب، رنگ پریدگی، اختلال در بیان و سستی زانو با افت قند مواجه شده اید. حتما دو حبه قند را در نصف لیوان آب حل نموده و میل کنید.

اثرات ورزش منظم در دیابت چیست؟

- * کاهش وزن
- * کنترل بهتر قندخون
- * کاهش نیاز به مصرف دارو و انسولین
- * افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- * کاهش میزان فشارخون
- * کاهش چربی خون
- * حفظ استحکام استخوان ها
- * ایجاد شادابی و نشاط
- * کاهش استرس

