



بیمارستان حضرت آیت ... العظمی گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری و مامانی



دیابت و ورزش

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

قواعد ورزش کردن:

مشورت با پزشک:

افراد مبتلا به دیابت باید قبل از شروع ورزش درباره مواردی چون تعیین دفعات تزریق انسولین، مقدار داروهای خوراکی، زمان مناسب برای انجام ورزش، نوع فعالیت مناسب و زمان و مقدار مصرف مواد قندی قبل و بعد از ورزش با پزشک خود مشورت نمایند.

شروع تدریجی ورزش:

برنامه های ورزشی باید به آهستگی شروع شوند و تدریجاً به زمان و شدت آنها افزوده گردد.

گرم و سرد کردن بدن:

توجه داشته باشید قبل از شروع ورزش بدن خود را با حرکات مناسب گرم نمایید و در نهایت ورزش به تدریج قطع شود.



منبع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارت، کبد و غدد، ۲۰۱۴، راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، فاطمه علایی، ۱۳۸۸

۲. از وقوع افت قندخون در طول ورزش ميبايستی با اجرای توصیه‌های زیر جلوگیری کرد:

- * شروع ورزش ۲ - ۱ ساعت بعد از صرف غذا
- * مصرف ۲۰ - ۴۰ گرم کربوهیدرات اضافی پیش از ورزش و هر یک ساعت در طول ورزش
- * پرهیز از ورزش های سنگین در هنگامی که انسولین تزریق شده
- * حرکت دادن قسمتهایی از بدن که انسولین در آن ها تزریق نگردیده است (به منظور پیشگیری از جذب سریع انسولین)
- * کاهش میزان انسولین تزریقی به میزان ۵۰-۳۰ درصد در صورت لزوم (کوهنوردی، ورزشهای طولانی مدت)

۳. بعد از ورزشهای طولانی قندخون کنترل گردد و کربوهیدرات (مواد قندی) اضافی مصرف شود. این عمل از افت قندخون که ممکن است به صورت تأخیری پدید آید، جلوگیری می‌کند.

نکات مهم:

۱. کارت هویت بیماری خود را همراه داشته باشید.
۲. میزان قندخون در طول ورزش و بعد از آن را کنترل کنید.
۳. یک وعده کربوهیدرات سریع الاثر (مانند قند) همراه داشته باشند.
۴. از جوراب و کفش مناسب استفاده نمایند.

فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد دیابتی

۱. کنترل بیماری دیابت
۲. کنترل وزن و کاهش وزن
۳. آمادگی عضلانی
۴. کاهش نیاز به داروهای خوراکی و انسولین
۵. اعتماد به نفس بیشتر
۶. کاهش تنش های عصبی
۷. حفظ استحکام استخوانی
۸. افزایش آمادگی سلول های بدن در استفاده از انسولین
۹. کاهش فشارخون

ورزش و دیابت نوع ۲

افزایش فعالیت بدنی، در پیشگیری از پیدایش دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) مؤثر است. * شما باید در هفته ۳ تا ۵ بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید.
* اگر باید وزن تان را کم کنید، باید حداقل ۵ بار در هفته تمرینات ورزشی انجام دهید.

ورزش در افراد دیابتی وابسته به انسولین

ورزشهای منظم برای افراد دیابتی وابسته به انسولین بسیار سودمند است. نکاتی که بیماران دیابتی باید در هنگام ورزش کردن رعایت کنند:
۱. کنترل قندخون می باید قبل، حین و بعد از ورزش انجام شود.

* ورزش های هوازی:

فرد به مدت حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با شدت کم و یا متوسط به صورت مداوم تمرین ورزشی را انجام می دهد. مانند: پیاده روی، دویدن آهسته، دویدن روی نقاله، شنا، اسکی و رکاب زدن روی دوچرخه ی ثابت.

* ورزش های بی هوازی:

در یک مدت کوتاه فعالیت شدیدی انجام می شود. به طور کلی اگر می خواهید ورزش اثرات مطلوب خود را روی شما نشان دهد باید حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را به صورت مداوم انجام دهید. شما میتوانید با یک فعالیت سبک چند دقیقه ای در روز شروع کنید و کم کم به زمان آن اضافه کنید.

* بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت، ورزش های هوازی می باشد



مراجعه کننده گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان خود انتخاب نموده اید. این راهنما جهت اطلاع رسانی به شما تهیه شده است.

ورزش و دیابت

امروزه بروز دیابت در جهان با کاهش فعالیت افراد و افزایش وزن به صورت چشم گیری گسترش یافته است. ورزش با کاهش وزن و افزایش فعالیت، به درمان و پیشگیری از دیابت کمک زیادی می کند. ورزش، رعایت رژیم غذایی و مصرف داروهای کنترل کننده قندخون، سه پایه اصلی درمان دیابت هستند.

چگونگی شروع ورزش:

ورزش باید جزئی از برنامه ی روزانه باشد. شما که مبتلا به دیابت هستید، باید هر چه سریع تر و در سنین پایین تر فعالیت ورزشی را آغاز نمایید.

انواع ورزش:

ورزش به دو نوع هوازی و بی هوازی تقسیم می شود:

