



مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

ورزش و دیابت



تهیه کننده: دکتر فرزانه دهقان

- در صورتی که قند خون 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 ورزش ضرورتی ندارد. این افراد افت قند خون در آنها 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.

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

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

- جورابها 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، مین و بعد از ورزش قند فونتان را اندازه گیری کنید در صورتی که قند فونتان کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بود میان وعده سبک مانند: یک عدد سیب متوسط یا نصف موز مصرف کنید.

اثرات ورزش منظم در دیابت چیست ؟

کاهش وزن

کنترل بهتر قند خون

کاهش نیاز به مصرف دارو و انسولین

افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین

کاهش میزان فشار خون

کاهش چربی خون

مفط استمکام استفوانها

ایجاد شادابی و نشاط

کاهش استرس



زمان فعالیت ورزشی در افراد دیابتی

به افراد دیابتی بفرموده افردای 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 تخییرات قند خون قابل پیش بینی باشد . بهترین زمان ورزش در این افراد بعد از میان وعده عصر و قبل از وعده شام توصیه نموده اند .

با علایم افت قند خون در هنگام ورزش آشنا شوید .

در صورت مشاهده علایم : لرزش ، تعریق ، تپش قلب ، رنگ پریدگی ، افتلال در بیان و سستی زانو با افت قند مواجه شده اید .
متما ۲ مبه قند را در نصف لیوان آب حل نموده و میل کنید .

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 .