



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و ورزش



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

نکات مهم حین ورزش کردن

۱. سعی کنید قبل از انجام ورزش، حرکات گرم کننده انجام دهید.
 ۲. بهتر است شروع آهسته و به تدریج، زمان و شدت حرکات را افزایش دهید.
 ۳. در صورت علائم افت قندخون داشتید از مواد شیرینی که همراه دارید میل کنید.
 ۴. سعی کنید در حین ورزش، آب و مایعات غیرقندی بنوشید.
 ۵. در صورت درد قفسه سینه ورزش را متوقف کرده و به اورژانس مراجعه کنید
 ۶. واریسی پاها قبل و بعد از ورزش کردن.
 ۷. از ورزش شدید و طولانی و خسته کننده اجتناب کنید.
 ۸. بیمارانی که حس اندام‌هایش دچار مشکل شده باید از ورزش‌های حرفه‌ای خودداری کند و ورزش‌هایی مثل شنا، دوچرخه سواری و پیاده‌روی انجام دهد.
 ۹. در افراد دیابتی که در عروق شبکیه چشم خود، اختلال دارند، بلند کردن وزنه‌های سنگین ممکن است سبب خون‌ریزی شود. بنابراین، انجام این گونه حرکات ممنوع می‌باشد. پیاده‌روی و شنا جزء ورزش‌های پیشنهادی در این افراد هستند.
 ۱۰. مدت زمان انجام یک جلسه ورزشی منطقی برای بیماران دیابتی شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ۲۰ دقیقه ورزش ایروبیک سبک می‌باشد.
 ۱۱. حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تأثیر فوق العاده‌ای خواهد داشت. توصیه می‌شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نباشد.
- ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید. ورزش باعث کاهش میزان نیاز به انسولین می‌شود.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

فعالیت جسمانی منظم

فواید ورزش منظم :

کاهش وزن و حفظ وزن درحد طبیعی / کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین / سلامت دستگاه قلب و عروق / کاهش فشار خون / کاهش چربیهای خون / کاهش تنش های عصبی / آمادگی بدنی / ایجاد شادابی و نشاط / کنترل بهتر قندخون

ورزش و دیابت نوع یک

انجام ورزش های منظم و مداوم برای بیماران بسیار مفید است، اما این بیماران باید با توجه به زمان مصرف وعده های غذایی و تزریق انسولین، بهترین زمان ممکن را جهت ورزش کردن انتخاب کنند.

ورزش و دیابت نوع دو

دراین بیماران ، ورزش یکی از عوامل اصلی کنترل قندخون است. افزایش فعالیت بدنی، نه تنها باعث پیشگیری از بروز دیابت می شود، بلکه یکی از راههای درمانی کارآمد در افراد مبتلا به شمار می آید.

انواع مختلف فعالیتهای بدنی :



■ **تحرکات روزانه:** مثل تمیز کردن خانه یا قدم زدن بعد از

ناهار یا باغبانی در باغچه منزل

■ **حرکات هوازی یا ایروبیک :** مانند: پیاده روی، شنا، دوچرخه-



سواری و بسکتبال.

داشتن فعالیت بدنی، در پیشگیری از وقوع دیابت در افراد در معرض خطر، بسیار مؤثر است.



■ ورزشهای قدرتی: استفاده از وزنه های دستی. کلاسهای بدنسازی و

ورزشی ۲-۳ بار در هفته



■ حرکات کششی: افزایش انعطاف بدن و گرم شدن بدن مانند فشار به دیوار

نکات مهم قبل از ورزش

۱- **مشورت با پزشک معالج:** به دلیل تأثیر ورزش بر مقدار قندخون، پزشک معالج باید در جریان نوع ورزش و فعالیتهای بدنی بیماران دیابتی باشد. مقدار و دفعات مصرف کربوهیدراتها قبل و بعد از ورزش جزء موارد بسیار مهمی هستند که پزشک شما یادآوری خواهند کرد.

۲- **انتخاب ورزش مورد علاقه** باعث می شود تعداد دفعات ورزش در هفته بیشتر شود .

۳- **آماده کردن وسایل ورزشی مناسب و ضروری از قبیل:** کفش

ورزشی مناسب که پا کاملاً در آن راحت باشد. جوراب ورزشی نخی / لباس ورزشی مناسب . به همراه داشتن دو حبه قند یا شکلات، آب نبات شیرین و یا آبمیوههایی مثل: پرتقال



۴- **مصرف یک میان وعده سبک، مثل یک عدد میوه یا یک**

ساندویچ پنیر

۵- **بررسی پاها قبل و بعد از ورزش**

۶- **ورزش ، روزانه در ساعات معین و به طور مستمر باشد .**

۷- **بیماران دیابتی نوع یک،** با توجه به زمان مصرف وعده غذایی یا میان وعده و زمان تزریق انسولین خود، وقت مناسبی را جهت ورزش کردن انتخاب کنند. به عنوان مثال، بعد از میان وعده عصر و قبل از وعده شام زمانهای خوبی برای ورزش کردن .

۸- **چک قندخون قبل از انجام ورزش:** اگر قندخون زیر ۱۰۰ بود، یک میان وعده سبک میل نمایید. اگر قندخون بالای ۲۵۰ بود، ورزش نکنید. ورزش سبب افزایش قندخون می شود.

