



مرکز آموزشی درمانی امین

دیابت و ورزش



شناسه پمفلت آموزشی

موضوع	تأثیر ورزش بر دیابت
تهیه کننده	ف.بخشی کارشناس دیابت مرکز امین
تأیید کننده علمی	دکتر زهره شمعی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۳۹۸
کد پمفلت	INS/SPS-PRF/025-01

پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دورتری از مرکز خرید با انگیزه پیاده روی اجباری، استفاده از پله بجای آسانسور و نظیر این قبیل فعالیت ها.....

ورزش های هوازی: فعالیتهائی که توام با مصرف اکسیژن باشد مثل دویدن در مسافت طولانی، اسکی، دوچرخه سواری



ورزش های قدرتی: وزنه برداری، بلند کردن وزنه: البته این قبیل ورزش ها در افراد دیابتی با درگیری شدید عروق چشم و یا لیزر تراپی اخیر توصیه نمی شود
توجه:

هرگز انسولین خود را در عضوی که بیش از اندازه در حین ورزش از آن استفاده می کنید، تزریق نکنید. زیرا جذب آن سریعتر از حد معمول صورت می گیرد. برای مثال اگر در ورزشی مثل فوتبال، بازو و ران را بیشتر می دهید، بهتر از

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می شود کالری بیشتری بسوزانید



قندخون افراد دیابتی که انسولین تزریق می کنند، در هنگام ورزش باید بین ۲۴۰-۱۰۰ میلی گرم باشد

بیماران دیابتی که مبتلا به مشکلات قلبی، نارسائی کلیه، اختلالات چشمی می باشند، انجام ورزش های سبک توصیه می گردد. شدت ورزش، باید در حدی باشد که صحبت کردن عادی، خیلی دچار مشکل نشود

حرکات کششی: بیماران دیابتی می توانند ۲ تا ۳ روز در هفته و بین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه برای هر حرکت کششی وقت بگذارند نوع حرکات کششی برای اندام های فوقانی و تحتانی ۲ تا ۵ حرکت می باشد



تحرکات معمول روزانه: قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی، بازی با بچه ها، بلند شدن از جای خود و تعویض کانال تلویزیونی بجای استفاده از کنترل، باغبانی در باغچه کوچک، شستن اتومبیل شخصی بجای بردن به کارواش،

آیا ورزش باعث افت قند خون می شود؟



در بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند، فعالیت بدنی باعث افت قند خون می شود. افت قند خون ممکن است حین ورزش و یا بلافاصله بعد از ورزش یا حتی ۶ الی ۱۰ ساعت بعد از ورزش (افت قندخون تاخیری) ایجاد شوند

برای ورزش بیشتر از ۱ ساعت در هنگام صبح، انسولین شفاف (رگولار) صبح و برای ورزش بیشتر از ۱ ساعت در هنگام عصر، انسولین شیری (ان پی اچ) صبح، با نظر پزشک کاهش داده شود.

همچنین در مورد کم کردن دارو از پزشک خانواده خود سوال نمایید

هرگز زمانی که قند خون شما خیلی پایین است، ورزش نکنید اگر بیشتر از یک ساعت ورزش می کنید در فواصل منظم، می بایست قندخون خود را اندازه گیری نمایید. همیشه مقداری مواد قندی زودجذب و غذا همراه داشته باشید تا در صورت افت قندخون، میل نمایید

ورزش، قندخون بالا را بالاتر و قندخون

پایین را پایینتر می آورد، بنابراین بهترین

زمان ورزش، زمانی است که قندخون

کنترل شده باشد

توجه



در دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ که انسولین تزریق می کنند، وقتی قند خون بالای ۲۵۰ میلی گرم باشد، ورزش کردن در این زمان باعث افزایش قند خون می شود

آیا هر نوع ورزشی می توان انجام داد؟

ورزش هایی که باعث بالا رفتن فشار در مویرگ های شبکه چشم می شود مانند بلند کردن وزنه سنگین، ممکن است مشکلات چشمی شما را افزایش دهد

اگر دچار اختلال حسی در پاها هستید، پیاده روی طولانی، ممکن است باعث آسیب رساندن به پاها گردد.

مراقبت از پاها: هنگام ورزش، کفش راحت بپوشید، بطوری

که کل پاها را بپوشاند و از جوراب ضخیم نخی استفاده

نمائید که عرق پاها را جذب و پاها را محافظت نماید

بعد از ورزش، پاها را از نظر بریدگی، تاول، زخم، تورم

بررسی نمایید



ورزش و دیابت



یک فرد دیابتی، می تواند با برقراری تعادل بین فعالیت بدنی، داروها و مصرف مواد غذایی روزانه خود، نه تنها از افزایش قند خون جلوگیری نموده، بلکه مانع از افت آن نیز گردد

تأثیر ورزش بر دیابت

- ✓ ورزش حساسیت بدن به انسولین را افزایش داده و باعث تنظیم قند خون می شود.
- ✓ همچنین ورزش نمودن در تنظیم فشارخون موثر است.
- ✓ ورزش کردن با کاهش توده چربی بدن به کاهش وزن کمک می نماید
- ✓ ورزش باعث افزایش انرژی و کاهش استرس می شود.

زمان مناسب برای ورزش کردن

همیشه از پزشکتان درباره زمان ورزش سوال کنید. پزشک بر اساس برنامه رژیم غذایی و داروهای مصرفی شما، بهترین زمان ورزش را مشخص می نماید



برای افراد دیابتی، ۱ تا ۳ ساعت پس از مصرف غذا، مناسب ترین زمان برای ورزش کردن است کنترل قند با دستگاه گلوکومتر، قبل، حین و پس از ورزش لازم است