

ورزش و فعالیت در بیماران دیابتی

- ❖ **تجمع چربی ها اطراف سلول ها** عامل اصلی مقاومت به انسولین است. چنانچه با ورزش چربی های تجمع یافته سوخته شوند سطح قند خون به خوبی کنترل می شود
- ❖ منظور از ورزش یک **فعالیت منظم روزانه** است بنابراین اگر بیماری اعتقاد دارد که کارهای روزانه و فعالیت های وی زیاد است چون که به طور منظم و روزانه نیست ورزش محسوب نمی شود
- ❖ ورزش به طور **منظم** در حد تحمل و **روزانه در یک زمان مشخص** و به تدریج افزایش یابد (پیاده روی، دوی نرم، شنا، دوچرخه سواری و تنیس)
- ❖ ورزش های سنگین مثل بدنسازی قند خون را افزایش می دهد و توصیه نمی شود
- ❖ قبل از شروع ورزش، تمرین های هوازی و نرمش برای گرم کردن انجام شود تا بیمار به ضربان قلب مطلوب دست یابد
- ❖ ورزش باید به حدی باشد که بیمار احساس کوتاهی نفس و تعریق کند اما نه آنقدر شدید که موجب مشکلات تنفسی شود
- ❖ از ورزش کردن در هوای بسیار گرم یا سرد و همچنین از مصرف الکل قبل از ورزش پرهیز شود
- ❖ احتمال کاهش قند خون در حین یا پس از انجام ورزش وجود دارد، پس برنامه ورزشی یک الی سه ساعت بعد از غذا صورت گیرد
- ❖ لازم است بیمار قبل از ورزش یک وعده غذای سبک حاوی کربوهیدرات، پروتئین، آمیووه یا شیر میل کند و همیشه قند و آبنبات یا شکلات به همراه خود داشته باشد و در حین و بعد از ورزش میل نماید
- ❖ از انجام ورزش قبل از مصرف غذا و یا هنگامی که اوج اثر انسولین است خودداری شود
- ❖ بیمار هرگز به تنهایی ورزش نکند و در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب، گیجی، ضعف و تهوع بلافاصله ورزش را متوقف کند و در صورت ادامه یا تشدید درد بلافاصله با ۱۱۵ تماس گرفته و یا خود را به اورژانس برساند
- ❖ افراد مبتلا به فشارخون بالا و رتینوپاتی دیابتی از انجام ورزش های شدید و مانور والسالوا(زور زدن)اجتناب کنند

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم - داخلی 221