



یا من اسمہ دوائ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار ورزش و دیابت

کد محتوا: ۲۰۵



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

توصیه های مهم برای انجام ورزش در دیابت

- قند خون مناسب برای ورزش بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ است. اگر قند خون شما قبل از ورزش کمتر از ۱۰۰ باشد شما باید ابتدا آن را با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات به مقادیر بالاتر برسانید.
- اگر قبل از شروع ورزش قند خون شما ۲۵۰ باشد باید آزمایش کتون ادرار شما منفی باشد تا بتوانید ورزش کنید.
- در صورتی که قند خون شما به ۳۰۰ برسد حتی اگر آزمایش کتون ادرار شما منفی باشد نباید ورزش کنید.
- همیشه قبل و در طول فعالیت ورزشی آب و مایعات فراوان بنوشید.
- هیچ گاه در هوای خیلی گرم و یا خیلی سرد ورزش نکنید. لباس شما هنگام ورزش باید متناسب با دمای محیط باشد زیرا لباس زیاد در هوای گرم باعث تشدید تعریق و کم آبی بدن می شود.
- هنگام ورزش مراقب پاهای خود باشید، کفشهای شما باید متناسب با وضعیت پا و فعالیت ورزشی شما باشد.
- بهترین ورزش برای افراد مبتلا به دیابت با سابقه طولانی پیاده روی و شنای ملایم و در صورت زانو درد، راه رفتن در آب است.
- بهترین زمان ورزش ۱ تا ۳ ساعت پس از غذا است.
- قند خون خود را مرتب قبل و بعد از ورزش های مختلف اندازه بگیرید و در یک جدول ثبت کنید تا با تحلیل نتایج افت و خیز قند تغییرات مصرف انسولین و مواد غذایی مصرفی مورد نیاز را شناسایی کنید.



پدید آورنده : مریم اقتداری (کارشناس پرستار آموزش دیابت)

مشاورین: دکتر محمدسالکی (متخصص طب ورزش)

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان" (مسئول پروژه NEARER گسترش نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))



دستورالعمل ورزش در دیابت

ورزش باید بطور منظم انجام شود (حد اقل سه بار در هفته) به صورت زیر باشد:

۱۰ دقیقه تمرینات کششی و گرم کردن و در پی آن ۲۰ دقیقه ورزش آرام و هوایی (ایروبیک) مثل قدم زدن یا دوچرخه سواری به تدریج متناسب با تحمل فرد می توان مدت و شدت ورزش را افزایش داد.

جلوگیری از کاهش قند خون ناشی از ورزش

افت قند خون یا هیپو گلیسمی ناشی از ورزش اکثر مواقع در دیابت نوع ۱ و افرادی اتفاق می افتد که از انسولین استفاده می کنند. البته این مسئله با احتمال کمتر به دنبال مصرف قرص های پایین آورنده قند خون نیز ایجاد می شود. رعایت نکات زیر در پیشگیری از افت قند خون در طول ورزش مؤثر است:



۱. استفاده از میان وعده اضافه برای فعالیت های جسمانی برنامه ریزی نشده و ناخواسته یا مواقعی که به مدت طولانی تر از معمول ورزش می کنید.

۲. کاهش و تنظیم مقدار انسولین، با اطلاع و تایید پزشک برای فعالیت های منظم.

۳. تغییر مکان تزریق انسولین به ناحیه شکم به عنوان بهترین محل تزریق هنگام ورزش.

۴. آزمایش قند خون قبل و بعد از انجام ورزش

۵. همراه داشتن کارت یا دستبند شناسایی دیابت

۶. اطلاع داشتن دوستان همراه و یا مربی ورزش از علائم افت قند و چگونگی درمان آن.

به یاد داشته باشید در مصرف میان وعده ها زیاده روی نکنید:

ورزش سبک کمتر از ۳۰ دقیقه معمولاً نیاز به میان وعده ندارد.

ورزش متوسط ۳۰-۶۰ دقیقه، ۱ کف دست نان یا ۱ فنجان ماست.

ورزش شدید بیش از ۶۰ دقیقه، ۲ کف دست نان یا ۲ فنجان ماست.



اهمیت ورزش

- ورزش و فعالیت بدنی برای سلامتی بدن شما لازم و ضروری است و انرژی بیشتری به شما می دهد.
- ورزش یکی از درمانهای کلیدی در دیابت می باشد که به افزایش حساسیت سلول ها نسبت به انسولین، کاهش فشارخون و وزن کمک می کند.
- ورزش در کاهش وزن و حفظ آن به شما کمک می کند.
- ورزش باعث افزایش قدرت و انعطاف پذیری می شود.
- ورزش باعث افزایش روحیه و کاهش استرس می شود و زندگی بهتری برایتان فراهم می کند.



اثرات ورزش در دیابت

ورزش می تواند قند خون را کاهش دهد و توانایی بدن را برای جذب گلوکز بهبود بخشد. با یک ورزش منظم می توانید میزان نیاز به انسولین را کاهش دهید زیرا ورزش قادر است مقاومت سلولهای بدن به انسولین که ناشی از اضافه وزن و چاقی است را از بین ببرد. همچنین ورزش منظم می تواند فاکتورهای خطر ساز قلبی عروقی از جمله کلسترول بد (LDL) و فشار خون را کاهش داده، باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) و بهبود عملکرد ریوی شود.

ورزشهای ایروبیک (یعنی ورزش های هوازی که نفس را به شماره می اندازد) در طولانی مدت چربی و قند را می سوزاند و **ورزشهای قدرتی** (یا **بی هوازی**) باعث سوزاندن گلوکز بیشتر می شود که در نهایت باعث بهبود وضعیت کنترل قند خون می شوند. تاثیر ورزش بر دیابت را می توان با آزمایش «کنترل قند خون ۳ ماهه» یا «آزمایش هموگلوبین A1c» مشخص نمود که محدوده طبیعی آن کمتر از ۷ است.

برنامه ریزی ورزش در دیابت

ورزش باید جزیی از برنامه روزانه شما باشد، برای رسیدن به این هدف بهتر است هر چه زودتر و در سنین پایین تر ورزش منظم را شروع کنید.

برای شروع ورزش موارد زیر را رعایت کنید:

اگر بالای ۳۵ سال دارید، بیش از ۱۰ سال است که دیابت دارید، فشار خون بالا یا بیماری قلبی و یا گردش خون ضعیف و دیگر عوارض دیابت را دارید باید موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید و قند، فشار و چربی خون خود را اندازه گیری کرده، معاینه چشمها، سیستم اعصاب، کلیه ها، قلب و عروق (تست ورزش) را انجام دهید. فکر نکنید دیابت مانع ورزش می شود اکثر فعالیت ها با شدت متوسط مناسب هستند و برخی از فعالیت ها ممکن است نیاز به اصلاح و تعدیل داشته باشند.

ورزش مناسب برای افراد مبتلا به دیابت

• افراد مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی



فعالیت های متوسط مانند پیاده روی ملایم، دوچرخه سواری و حرکات کششی در حد معمول مناسب است. بیماران با سابقه بیماری طولانی مدت نباید ورزش های جهشی و پرشی انجام دهند.



• افراد مبتلا به فشار خون بالا

فعالیهایی با شدت متوسط مثل پیاده روی و بدنسازی با وزنه های سبک و حرکات کششی مناسب است.



• افراد مبتلا به آسیب شبکیه چشم (رتینوپاتی)

حرکات پرشی و جهشی ممنوع است و فعالیت های ملایم و متوسط (پیاده روی، دوچرخه سواری و ورزشهای آبی) و کارهای روز مره با شدت متوسط که نیاز به بلند کردن اجسام و خم کردن سر به زیر کمر نداشته باشد،



از ورزش کردن در ساعاتی که فعالیت انسولین یاداروهای کاهش دهنده قند به حد اکثر می رسد، خودداری نمایید.

• افراد مبتلا به آسیب کلیوی (نفروپاتی)



تمرینات سبک تا متوسط مثل پیاده روی، کارهای سبک در خانه و ورزشهای آبی توصیه می شود.



• افراد مبتلا به آسیب اعصاب محیطی (نوروپاتی)

فعالیت هایی با شدت متوسط (دوچرخه سواری و شنا)، فعالیت های روزانه سبک تا متوسط و ورزشهایی که نشسته باشند مثل ورزش با دوچرخه ثابت و حرکات کششی توصیه می شود.

قانون ساده برای محاسبه شدت ورزش مناسب

شدتی از ورزش را برای خود مناسب بدانید که در آن در عین احساس گرم شدن، قادر باشید به راحتی و بدون نفس نفس زدن صحبت کنید.

سایر نکات مهم برای انجام ورزش

- **چک کردن قند خون** قبل و بعد از ورزش بسیار مهم است.
- اگر از انسولین استفاده می کنید: از ورزش کردن در ساعاتی که فعالیت انسولین به حد اکثر می رسد، خودداری نمایید.
- **بهترین زمان ورزش** ۱ الی ۳ ساعت بعد از نهار است.
- **فعالیت ورزشی متنوع** داشته باشید.
- **یک همراه** برای ورزش انتخاب کنید.
- **کفش و لباس راحت** بپوشید.
- **اهداف کوتاه مدت** برای ورزش هفتگی خود تنظیم کنید.

شرایط ورزش برای کاهش اضافه وزن

هدف: کاهش ۵ تا ۱۰٪ از وزن بدن باشد.

مدت: حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت در ۵ روز هفته (مجموعاً ۱۵۰ دقیقه در هفته) باشد.

