

مقدمه :

ورزش مداوم رکن اساسی جهت کنترل بیماری قند می باشد ورزش، گلوکز و گلیکوژن را در داخل ماهیچه های بدن می سوزاند. درحین وبعد از ورزش قند خون وارد ماهیچه ها می گردد و سطح گلوکز و گلیکوژن را بحد طبیعی میسرساند .

ورزش بیماران دیابتی بصورت تمرینهای هوازی می باشد یعنی با مصرف اکسیژن همراه است .

تمرینهای هوازی مانند اسکی - صحرانوردی - شنا - دویدن آرام - دوچرخه سواری و پیاده روی و....

فرایند برنامه منظم ورزشی در درمان بیماران

دیابتی

- ۱- کنترل بیماری دیابت
- ۲- کنترل وزن و کاهش وزن - کاهش چربیهای خون
- ۳- آمادگی عضلانی
- ۴- اعتماد به نفس بیشتر
- ۵- تحمل فشارهای عصبی

اثرات ورزش در بیماران دیابتی نوع ۱:

بعد از ۱۲-۱۶ هفته ورزش در بیماران دیابتی تیپ ابهودی مطلوبی در سطح قند خون ناشتا و HbA_{1C} مشاهده می شود .

بهترین زمان پیشنهاد شده برای ورزش در بیماران نوع ۱:

میان وعده بعد از ظهر + ۳۰-۴۵ دقیقه

ورزش هوازی + وعده شام = قند مطلوب

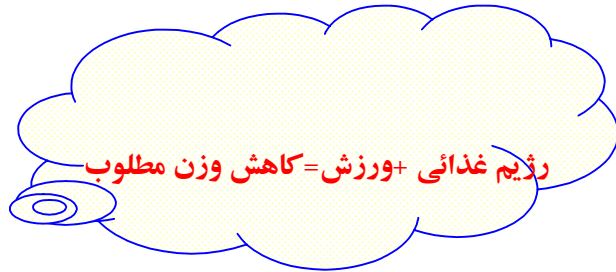
بعد از ۵ هفته

اثرات ورزش در بیماران دیابتی نوع ۲:

در این بیماران، ورزش عامل اصلی کنترل قند خون بعد از مصرف صحیح مواد غذایی است. ورزش در این بیماران باعث بهبود حساسیت سلولها نسبت به انسولین می شود، اما به تنهایی پاسخگو نبوده بلکه ترکیب ورزش + برنامه غذایی مناسب در کنترل مطلوب قند موثر است . نکته مهم اینکه اگر کاهش وزن در بیماران دیابتی فقط از طریق رژیم غذایی باشد بیش از ۲۵٪ وزن از دست رفته از

توده خالص عضلانی می باشد. در صورتیکه هدف کاهش بافت چربی است.

برای رسیدن به هدف باید ترکیب این دو روش بکار برده شود .



نکات مهم در ورزش :

- ۱- شروع ورزش ۱-۲ ساعت بعد از صرف غذا
- ۲- اگر میزان قند خون بیش از $mg/dl 250$ باشد ورزش نکنید زیرا فعالیت ورزشی در این حالت سبب افزایش بیشتر غلظت قند خون میشود .
- ۳- انتخاب ورزش مورد علاقه
- ۴- شروع آهسته و افزایش تدریجی زمان و شدت آن
- ۵- استمرار روزانه
- ۶- پوشیدن جوراب کتانی و کفش مناسب
- ۷- کنترل قند خون قبل، درحین و بعد از ورزش

دیابت و ورزش



مرکز دیابت استان گلستان
باهمکاری
معاونت بهداشتی دانشگاه

۱۵- قبل از برنامه ورزشی یک غذای سبک مانند یک عدد میوه یا یک ساندویچ پنیر میل کنید. این عمل در ورزشهای سبک مثل نرمش های کوتاه مدت لازم نیست.

۱۶- در صورتیکه ورزش بیش از نیم ساعت طول بکشد خوردن غذای ساده مانند یک عدد میوه یا یک لیوان آب میوه رقیق یا یک ساندویچ کوچک ضروری است.

۱۶- در صورتیکه قصد دارید ورزشهای شدید و سنگین انجام دهید با پزشک خود مشورت کنید.

۱۷- اگر کمتر از ۲ بار در هفته پیاده روی کنید مدت زمان سریع راه رفتن را بتدریج می توانید افزایش دهید.

۱۸- زمان ورزش به مرور طولانی میشود تعداد ضربان قلب خود رانیز می تواند بتدریج از ۵۰ تا ۷۵٪ (حداکثر) تعداد ضربان قلب برسانید.

۸- همراه داشتن مواد غذایی مناسب برای مواقع ضروری در صورت بروز علائم پائین آمدن قند (لرزش-عرق سرد داشتن-تپش قلب و...)

۹- نوشیدن آب و مایعات غیر قندی در حین ورزش و بعد از آن.

۱۰- زمانی که دچار درد قفسه سینه و یا درد شدید در ناحیه پا شدید، حرکت بدنی یا ورزش را متوقف کنید.

۱۱- پاها را از نظر بریدگیها- قرمزی و تاول قبل و بعد از هر ورزشی بررسی نمایید.

۱۲- از پیاده روی طولانی طی مسافتهای زیاد که خطر تاول زدن و سایر آسیبها را به پا افزایش می دهد بپرهیزید.

۱۳- بخاطر داشته باشید در هنگام ورزش و به خصوص پیاده روی و دویدن از کفش راحت و مناسب استفاده کنید.

۱۴- توصیه می شود ورزش را روزانه در ساعت های معین بویژه زمانی که غلظت قندخون در حداکثر است انجام دهید.