

ورزش و فعالیت بدنی

- ❖ اضافه وزن و چاقی میتواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون میکند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجه اند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند. ورزش و فعالیت بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد.
- ❖ یکی از اجزا اصلی کنترل قند خون، داشتن برنامه ورزشی منظم می باشد. در افراد پیش دیابتی فعالیت بدنی همراه با رژیم غذایی راه اصلی پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو می باشد.
- ❖ ورزش با کاهش سطح کلسترول ، تری گلیسریدها و فشار خون ریسک فاکتورهای قلبی و عروقی را کاهش می دهد.
- ❖ ورزش در دیابت با تسهیل مصرف انسولین و افزایش جذب گلوکز توسط عضلات موجب کاهش قند خون و کاهش مقاومت بدن به انسولین می شود.
- ❖ قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزش با پزشک مشورت و از او سوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید.

انواع فعالیت های بدنی:

- ❖ فعالیت های بدنی به دو گروه **فعالیت های هوازی و غیر هوازی** طبقه بندی می شوند. فعالیت های هوازی موزون و پی در پی بوده و باعث می شود عضلات برای آزاد شدن انرژی نیازمند اکسیژن باشند. این ورزش ها حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش ضربان قلب می شوند. از جمله این ورزش ها میتوان به پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا اشاره نمود.
- ❖ فعالیتهای بی هوازی یا استقامتی به کمک وزنه ها یا باندهای لاستیکی موجب افزایش تعادل و هماهنگی عضلات، قوی شدن عضلات و سلامت استخوان ها می شود. این ورزش ها مانند وزنه برداری و بدن سازی می باشد.
- ❖ برای کنترل قند خون ورزش های هوازی ارجحیت دارد. یکی از بهترین و ساده ترین ورزش های پیاده روی است. دوچرخه سواری و شنا نیز راههای خوبی برای فعالیت بدنی هستند .
- ❖ هر فعالیت بدنی باید با گرم کردن آغاز شود. در حین گرم کردن، دمای عضلات و نیرو و شتاب بدن افزایش می یابد و همچنین خون و اکسیژن بیشتری در دسترس عضلات قرار گیرد. زمان گرم کردن حدود ۱۰ دقیقه بوده و باید شامل فعالیت هایی مثل راه رفتن، بالا و پایین پریدن های آرام و حرکات چرخشی باشد.

- ❖ پس از پایان ورزش لازم است چند دقیقه ای را صرف سرد کردن بدن نمود زیرا توقف ناگهانی فعالیت بدنی ممکن است حالت گیجی، تهوع یا سردرد به همراه داشته باشد. حرکات کششی و کشیدن نفس های عمیق در این حالت توصیه می شود.
- ❖ برای افراد دیابتی نوع ۲ انجام فعالیت های بدنی هوازی با شدت متوسط به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته توصیه می شود.
- ❖ همچنین ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه به مدت ۵ روز در هفته معمولا اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می شود. علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری های قلبی می شود .
- ❖ ورزش های طولانی و خسته کننده برای دیابتی ها توصیه نمی شود. چون این ورزش ها فشار زیاد برعضلات وارد می کنند و مصرف قند توسط سلول ها را افزایش می دهند و موجب کاهش سریع قند خون می گردد.



بسته آموزشی خود مراقبتی

ورزش و دیابت

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

توصیه هایی که باید قبل از ورزش و فعالیت های بدنی به یاد داشته باشید:

- ❖ در طول ورزش حتما هر نیم ساعت یک لیوان آب نوشیده شود.
- ❖ حین پیاده روی و ورزش ، کفشهای مناسب بپوشید .
- ❖ هر روز پاها را از نظر ترک های پوستی ، عفونت ، تغییر رنگ ، بریدگی، خراش یا ضایعات بین انگشتان و تاول بررسی کنید
- ❖ هرروز در یک زمان مشخص ورزش کنید و افزایش آرام و تدریجی طول مدت ورزش توصیه می شود.
- ❖ از ورزش در هوای خیلی گرم یا سرد پرهیز کنید.
- ❖ زمان ورزش بهتر است عصر باشد (یا هر زمانی که فرد احساس لذت کند). ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا فعالیت شروع شود.
- ❖ از ورزش دادن محل های تزریق انسولین خودداری گردد.

منابع مورد استفاده:

- ❖ دستورالعمل های ارسالی از وزارت بهداشت
- ❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۱۸ / انتشارات جامعه نگر
- ❖ مصاحبه با پزشکان بیمارستان ولیعصر تبریز

- ❖ پیش از ورزش حتما قند خون خود را اندازه گیری کنید. در صورتی که کمتر از ۱۰۰ میلی گرم باشد یک میان وعده کوچک مصرف کنید.
- ❖ در هنگام ورزش توصیه می شود به ازای هر ۳۰-۶۰ دقیقه یک میان وعده با ۱۵ گرم کربوهیدرات مثل آمبیوه مصرف شود. احتمال افت قند خون به ویژه در افراد دیابتی نوع ۱ تا چند ساعت پس از فعالیت بدنی وجود دارد. بنابراین فعالیت ورزشی طولانی ممکن است نیازمند کربوهیدرات اضافی قبل، در حین و پس از فعالیت بدنی باشد.
- ❖ در افرادی که انسولین تزریق می کنند، برای فعالیت بدنی شدید یا متوسط با مدت زمان طولانی، تغییر در میزان انسولین با مشورت پزشک انجام می پذیرد.
- ❖ توصیه می شود چنانچه قند خون شما پیش از ورزش ۳۰۰ میلی گرم یا بیشتر باشد ورزش نکنید.
- ❖ کسانی که بی حسی پا دارند، از دویدن خودداری کنند(شنا ورزش مناسبی است).
- ❖ کسانی که عارضه چشمی دیابت و یا فشار خون بالا دارند از تکان دادن و بالا و پایین بردن سر یا ورزشهایی که سر پایین تراز بدن قرار گیرد، پرهیزند (ورزش دست و پا انجام دهند).