

نام سند	فعالیت بدنی و دیابت
نگارش	معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
تاریخ صدور	۱۳۹۴
نام کامل فایل	فعالیت بدنی و دیابت
شرح سند	پمفلت فعالیت بدنی و دیابت
نویسنده/ مترجم	دکتر رضا عزیز زاده، دکتر جبرئیل شعربافی

فعالیت بدنی و دیابت



گروه بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی
مهرماه ۱۳۹۴

چشمان شما را افزایش می دهند ، مانند بلند کردن اجسام سنگین و یا وزنه ها ممکن است مشکل چشم را در بیماری دیابت افزایش دهند . اگر تخریب عصبی ناشی از دیابت موجب بی حسی پاهای شما شده است ، در این حالت با پزشکتان مشورت نمایید چرا که شاید به شما توصیه کند که به جای پیاده روی و یا ورزش های آئروبیک ، شنا کردن را آزمایش کنید.

وقتی پاهای شما بی حس باشند ، ممکن است درد را در پا حس نکنید و جراحات ها و تاول های پایتان بدتر گردند . در این صورت بدون مراقبت مناسب مشکلات جزئی پای شما ممکن است به شرایط وخیم و جدی تری تبدیل گردند، لذا در هنگام ورزش، اطمینان حاصل کنید که کفش شما برای فعالیتی که می کنید مناسب باشد و نیز از جوراب های نخی و راحت استفاده کنید. پس از تمرینات بدنی ضمن شستشوی پاهایتان آنها را از نظر وجود زخم بررسی کنید.

– آیا فعالیت بدنی می تواند سبب افت قند خون گردد؟

در افراد دیابتی ای که از انسولین و یا دیگر انواع داروهای مخصوص دیابت استفاده می کنند، فعالیت بدنی می تواند سبب افت قند خون گردد. افت قند خون می تواند: در هنگام ورزش و بلافاصله پس از تمرین آشکار گردد.

افت قند خون می تواند احساس لرزش و سستی، ضعف، گیجی، بدخلقی و یا خستگی را ایجاد کند. ممکن است مقدار زیادی عرق کنید و یا سردرد بگیرید. اگر افت قند خون شدید باشد ممکن است از حال بروید و یا دچار تشنج شوید.

به هر حال می بایست برای بهبود سطح سلامتی و به عنوان یک اقدام درمانی مفید در کنترل قند خون، فردی متحرک و فعال باشید، اما از طرف دیگر توجه به علائم افت قند که در بالا ذکر گردید می تواند کمک کند تا برای مقابله با مشکل افت قند خون آماده گردیده و از عوارض احتمالی بر حذر باشید . همیشه چند عدد شکلات یا خرما همراه داشته باشید و اگر دچار افت قند خون شدید، از آنها استفاده کنید هرگز اجازه ندهید برای مدتی طولانی قند خون شما پایین بماند .

تهیه کنندگان: دکتر رضا عزیززاده و دکتر جبرئیل شعرافی

داشته باشید، انرژی بیشتری را می سوزانید چراکه بافت عضلانی کالری ای بیشتر از بافت چربی را مصرف می کند. همچنین تقویت بافت عضلانی و کاهش بافت چربی، حساسیت به هورمون انسولین در بدن را افزایش می دهد و لذا در بهبود روند بیماری دیابت موثر خواهد بود. البته باید توجه داشته باشید که در مورد انجام ورزش های قدرتی با پزشک تان و نیز با مربی کارشناس مشورت کنید و با احتیاط و با آرامی به تمرینات قدرتی بپردازید.

۴- تمرینات کششی

قابلیت انعطاف شما را افزایش داده و استرس شما را می کاهشند و از دردهای عضلانی پس از انواع تمرینات بدنی، پیشگیری می کنند. پزشک معالج و کارشناسان تحصیل کرده ورزشی می توانند به شما بگویند که کدام نوع از فعالیت های کششی برای شما بهترین است.

سوالاتی در ورزش دیابتی ها

منظور از ورزش در دیابتی های نوع دوم که معمولاً سالها عدم تحرک را در زندگی تجربه کرده اند شرکت در فعالیت بدنی سنگین نیست. بلکه شروع با جلسات ساده پیاده روی ۱۰ دقیقه ای، که در ساعات مختلف روز تکرار می گردد، می تواند آثار مفید ورزش را در این بیماران نمایان سازد. اما همانطور که فعالیت بدنی برای کنترل قند خون مفید است توجه به یک سری از نکات برای جلوگیری از عوارض ناخواسته ضروری است.

– آیا انواعی از فعالیت بدنی وجود دارند که فرد دیابتی نباید آنها را انجام دهد؟

اگر شما عوارض بیماری دیابت را دارید برخی از تمرینات بدنی ممکن است برای شما مشکل ساز باشد، برای مثال فعالیت های بدنی ای که فشار عروق خونی



متخصصین همیشه افراد سالم و مبتلایان به دیابت را به داشتن فعالیت بدنی منظم برای پیشگیری از ابتلا به دیابت و برای کنترل قند خون در مبتلایان به این بیماری، توصیه می نمایند.

افزایش فعالیت بدنی چه فوایدی برای افراد دیابتی دارد؟

- فشار خون و قند خون شما را کاهش می دهد.
- کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب شما را افزایش می دهد.
- توانایی بدن شما را در استفاده از انسولین بهبود می بخشد.
- خطر حمله های قلبی و سکته را کاهش می دهد.
- استخوان های شما را قوی نگه می دارد.
- مفاصل را منعطف نگه داشته و به شما انرژی و نیروی کار و فعالیت می بخشد.
- بافت چربی بدن را کاهش داده و از ابتلا به دیابت نوع دوم پیشگیری می کند.

کدام فعالیت های بدنی می توانند مفید باشند؟

۱- افزایش فعالیت های بدنی روزمره:

- افزایش فعالیت بدنی در طی روز موجب می شود تا مصرف کالری بدن افزایش یابد. برای این منظور شما می توانید از راه حل های زیر استفاده کنید و یا کارهای مشابه دیگری را انجام دهید:
- هنگامی که با تلفن صحبت می کنید قدم بزنید.
 - با کودکان بازی کنید و آنها را پیاده به مدرسه ببرید.
 - نظافت خانه را خودتان انجام دهید و ماشینتان را خودتان بشوئید.
 - کارهای باغبانی و هرس کردن، را خودتان انجام دهید.
 - سعی کنید خودرو خود را کمی دورتر از محل خرید مورد نظرتان پارک کنید و در راه خرید قدری پیاده روی داشته باشید.

- در محل کار برای صحبت با همکاران به جای استفاده از تلفن و یا ایمیل و... راه بروید و با مراجعه حضوری با همکاران مراجعه کنید.
- به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.
- در اوقات استراحت خود به جای خوردن سعی کنید قدری قدم بزنید و یا با حرکت های مختصر کششی به دست و پایتان حرکتی بدهید.
- همین حرکات به ظاهر ساده برای خیلی از افراد شاغل که تراکم کاری خود را بهانه ای برای عدم تحرک می دانند می تواند نقش مهمی در پیشگیری از دیابت ایفا نماید.

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



۲- تمرینات هوازی (آرئوبیک)

این فعالیت ها ماهیچه های اصلی بدن شما را به کار می گیرند و ضربان قلب شما را سریع تر می کنند. علاوه بر این شدت تنفس شما در طی فعالیت هوازی افزایش می یابد. انجام فعالیت های هوازی حداقل به میزان روزانه ۳۰ دقیقه برای حداقل ۵ روز در هفته فواید بسیاری را برای شما دارد. اگر شما برای مدت زیادی فعالیت بدنی نداشته اید، حتما با پزشکتان در مورد افزایش فعالیت بدنی و نحوه شروع فعالیت بدنی مشورت کنید. در مورد گرم شدن قبل از تمرین و یا سرد شدن پس از ورزش هوازی، مشورت کنید. سپس فعالیت آرئوبیک را به آرامی با ۵-۱۰ دقیقه در روز آغاز کنید و هر هفته قدری به آن بیفزایید، در نهایت هدف شما باید افزایش فعالیت بدنی به میزان حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته باشد.

موارد زیر را امتحان کنید:

- پیاده روی سریع با روحیه ای بشاش و شاداب
- بالا رفتن از پله ها در صورتی که از مشکلات اسکلتی رنج نمی برید.
- شنا کردن.
- دو چرخه سواری در فضای آزاد و یا استفاده از دستگاه دوچرخه ثابت در منزل
- می توانید در یک کلاس آرئوبیک ثبت نام کنید (حتما با مشاوره با پزشک تان و سپس تحت نظر کارشناس در باشگاه و با احتیاط و بطور تدریجی، ورزش آرئوبیک را به آرامی آغاز کنید)
- ورزش های مثل : والیبال، بسکتبال، تنیس و... نیز مفید خواهند بود.

۳- تمرینات قدرتی

انجام تمرین های قدرتی با وزنه های دستی و یا سایر وسایل ورزشی قدرتی به میزان سه بار در هفته در بازسازی و تقویت عضلات شما بسیار مفید است. ذکر این نکته نیز ضروری است که هرچه عضلات بیشتری و بافت چربی کمتری