



بسمه تعالی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده: فاطمه گلستانی

بازنگری: مهر ۱۴۰۴

❖ در افراد دیابتی نوع ۲ که انسولین استفاده نمی کنند .

مصرف کربوهیدرات یا میان وعده غذایی در ورزش ضرورتی ندارد این افراد افت قند خون در آنها کمتر اتفاق می افتد.

❖ این نکته را به خاطر داشته باشید ورزشی را انتخاب نمایید که به شما شادابی دهد چون تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت پیدا خواهید کرد.

❖ در صورت استفاده از انسولین با دستگاه گلوکومتر قبل ، حین و بعد از ورزش قندخونتان را اندازه گیری کنید در صورتی که قندخونتان کمتر از 100 میلی گرم بود میان وعده سبک مانند: یک عدد سیب متوسط یا نصف موز مصرف کنید.

منابع: ۱. بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

نکات مهم قبل از ورزش:

❖ قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید زیرا بدلیل تاثیر ورزش بر قند خون ، پزشک باید در جریان نوع ورزش و فعالیت شما باشد

❖ پوشیدن کفش ورزشی مناسب که به انگشتان پا فشار نیاورد و پا کاملاً راحت باشد تا ورزش به پا ها آسیب نرساند.

❖ جورابها باید مناسب و نخی باشد تا رطوبت پا را گرفته و پا ها را خشک نگه دارد.

❖ در صورتی که قند خون بیش از 250 میلی گرم در دسی لیتر داشتید ورزش سنگین نکنید چون فعالیت ورزشی ، باعث افزایش قند خون شما می شود.

اثرات ورزش منظم در دیابت چیست ؟

✓ کاهش وزن

✓ کنترل بهتر قند خون

✓ کاهش نیاز به مصرف دارو و انسولین

✓ افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین

✓ کاهش میزان فشار خون

✓ کاهش چربی خون

✓ حفظ استحکام استخوانها

✓ ایجاد شادابی و نشاط

✓ کاهش استرس



زمان فعالیت ورزشی در افراد دیابتی

* به افراد دیابتی بخصوص افرادی که دارای دیابت نوع ۱ هستند و یا از انسولین برای درمان دیابت نوع ۲ استفاده می کنند، پیشنهاد می شود، ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهند تا تغییرات قند خون قابل پیش بینی باشد .

* بهترین زمان ورزش در این افراد بعد از میان وعده عصر و قبل از وعده شام توصیه نموده اند.

* با علایم افت قند خون در هنگام ورزش آشنا شوید.

* در صورت مشاهده علایم : لرزش ، تعریق ، تپش قلب ،

رنگ پریدگی ، اختلال در بیان و سستی زانو با افت قند

مواجه شده اید ، حتما ۲ حبه قند را در نصف لیوان آب حل نموده و میل کنید.

با توجه به اینکه چاقی یکی از عوامل مهم ابتلا به دیابت است ، فعالیت جسمی و ورزش یکی از روش های مهم در پیشگیری و درمان دیابت به شمار می رود.

چه ورزشی برای دیابتی ها مناسب است ؟

* ورزش افراد دیابتی باید در مدت حداقل ۲۰ الی ۲۵ دقیقه و با شدت کم یا متوسط و به طور مداوم انجام شود.

* از جمله ورزش های مناسب فرد دیابتی پیاده روی ،

دوچرخه سواری ، اسکیت ، شنا ، و شرکت در کلاس

اروبیک میباشد.

✓ پیاده روی ، ورزش انتخابی در دیابت است.