



بسمه تعالی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ تولید: ۹۵/۰۸/۱۰

کد: ۹-۱۹

\*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 کاملا 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.