

شماره سند: H01B1E100/DI10

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

حرکت کن تا سالم بمونی: راهنمای ورزش برای دیابتی‌ها



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در چه مواقعی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- اگر در هنگام ورزش دچار احساس ضعف، درد در قفسه سینه یا تنگی نفس شدید.
- اگر احساس بی حسی یا درد در پا دارید.
- اگر برای پایین آمدن قند خونتان دارو مصرف میکنید، ورزش می تواند باعث پایین آمدن بیشتر قند خون شما شود. بنابراین از پزشک یا پرستار راجع به چگونگی مصرف داروهایتان در هنگام ورزش سوال کنید.
- اگر قبلاً دچار بیماری چشمی ناشی از دیابت بوده اید، بعضی از ورزش ها می تواند سبب آسیب به چشم شما شود؛ بنابراین الزام است قبل از شروع ورزش، پزشک چشم هایتان را معاینه کند.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۰۱۱۳۷۰۲۷۳۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو

۲۵۰۵ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه

روژه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات

شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید



در آپارات ما را
دنبال کنید



چگونه از افت قند خون بعد از ورزش جلوگیری کنیم؟

- از ورزش در ساعات عصر و شب پرهیز کنید.
- حتماً بین ساعت ورزش و ساعت خواب شما، ۴ ساعت فاصله باشد.
- عدم وجود تحریک بدنی بعد از ورزش
- حتماً از فعالیت هایی مانند استفاده از حمام سونا، سونا بخار، ماساژ و هر حالتی که باعث افزایش ضربان قلب شما شود، پرهیز کنید.
- حتماً بعد از اتمام ورزش و ۲ تا ۴ ساعت بعد از آن میزان قند خون خود را کنترل کنید.
- بهترین مایع بعد از ورزش، ترکیب شیر و شکلات است که هم دارای کربوهیدرات و هم دارای پروتئین است. این ترکیب به شما کمک می کند تا هم انرژی از دست رفته خود را بازیابی کنید و هم از عدم بروز خطر کمبود مایعات و قند خون مطمئن شوید.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از خودتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



اگر مبتلا به دیابت هستید فعال بودن برایتان خیلی مفید است. بدن افراد مبتلا به دیابت برای اینکه بتواند قند خون را تبدیل به انرژی کند، نیاز به انسولین دارد. زمانی که ورزش می‌کنید بدن نسبت به انسولین حساس شده و خیلی راحت‌تر می‌توانید سطح قند خونتان را کنترل کنید. ورزش کردن و پیروی از یک رژیم غذایی سالم به این گروه می‌تواند در کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و آسیب‌های عصبی نیز کمک کند.

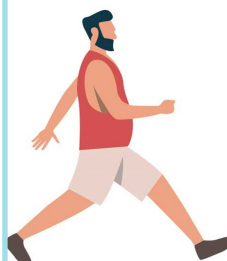
ورزش چه تاثیری بر سلامت و دیابت دارد؟

- حفظ تناسب اندام کلی
- کنترل و بهبود سطح قند خون
- کاهش اضافه وزن و مدیریت آن
- کاهش خطر بیماری قلبی و همچنین کاهش ریسک سکته قلبی
- ارتقاء کیفیت زندگی
- کاهش فشار خون بالا
- افزایش میزان انرژی بدن
- تحمل تنش‌های عصبی

چه ورزش هایی برای افراد مبتلا به دیابتی

مناسب است؟

پیاده روی: اگر ۵ روز در هفته، هر بار ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید، بدنتان فعال تر شده و به زودی علائمی امیدوارکننده در خود خواهید دید.



شنا: ورزش شنا هیچ فشاری به مفاصل وارد نمی‌کند و سبب ریلکس شدن عضلات می‌شود. جالب است بدانید که این ورزش سطح چربی بد خون را کاهش می‌دهد و به کنترل قند خون کمک می‌کند. مبتلایان به دیابت می‌توانند در هفته سه بار به مدت حداقل ۱۰ دقیقه شنا کنند و از مزایای آن بهره‌مند شوند.



یوگا: افرادی که مبتلا به دیابت هستند می‌توانند با انجام حرکات یوگا خیلی راحت‌تر قند خون خود را کنترل کنند. این ورزش به ویژه به کسانی توصیه می‌شود که مبتلا به دیابت نوع مزمن هستند.



دوچرخه سواری: معمولاً لازم است که دوچرخه سواران مبتلا به دیابت با پزشک، متخصص تغذیه مشورت کنند تا استراتژی های خود را برای رژیم غذایی روزانه و خوردن و آشامیدن هنگام دوچرخه سواری یا غیر آن تعیین کنند.



نکاتی که بیماران دیابتی باید در هنگام

ورزش کردن رعایت کنند :

کنترل قندخون می باید قبل، حین و بعد از ورزش انجام شود. از وقوع افت قندخون در طول ورزش می بایستی با اجرای توصیه های زیر جلوگیری کرد :

- شروع ورزش ۲ - ۱ ساعت بعد از صرف غذا
- مصرف ۴۰ - ۲۰ گرم کربوهیدرات اضافی پیش از ورزش و هر یک ساعت در طول ورزش
- پرهیز از ورزشهای سنگین در هنگامی که انسولین تزریق شده بیشترین اثر خود را پیدا می‌کند.
- حرکت دادن قسمتهایی از بدن که انسولین در آنها تزریق نگردیده است (به منظور پیشگیری از جذب سریع انسولین)
- کاهش میزان انسولین تزریقی به میزان ۵۰ - ۳۰ درصد در صورت لزوم (کوهنوردی، ورزشهای طولانی مدت)
- بعد از ورزشهای طولانی قندخون کنترل گردد و کربوهیدرات (مواد قندی) اضافی مصرف شود. این عمل از افت قندخون که ممکن است به صورت تأخیری پدید آید، جلوگیری می‌کند.

