

توجه: مطالب موجود در این بروشور آموزشی جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشك معالج خود مشورت فرمائید



دیابت و فعالیت

امروزه بروز دیابت در کشورهای جهان به موازات کاهش فعالیت مردم و افزایش چاقی به طور فزاینده ایی افزایش یافته است. با توجه به نقش ورزش در افزایش سطح فعالیت و کاهش وزن می توان به اهمیت آن در پیشگیری و درمان دیابت پی برد. اکثر افرادی که دیابت خود را کنترل می کنند کسانی هستند که به طور مرتب ورزش می کنند. در واقع ورزش یکی از سه پایه اصلی درمان دیابت ، علاوه بر رژیم غذایی و دارو را تشکیل می دهد. فعالیت بدنی به همراه رژیم غذایی مناسب و تجویز دارو در درمان دیابت یک اصل اساسی و مهم به شمار می رود.



صفحه ۱

انتخاب ورزش مناسب

شکل های مختلف ورزش تاثیرات متنوعی بر روی واکنش قند خون به خصوص در بیمارانی که انسولین استفاده می کنند، دارد.

دانشگاه طب ورزشی آمریکا توصیه می کند همه افراد دیابتی فعالیت بدنی هوازی را حداقل سه تا پنج روز در هفته و به مدت بیست تا شصت دقیقه انجام دهند. در افراد دیابت نوع دو انجام فعالیت های بدنی نوع هوازی یعنی فعالیت هایی که پی در پی و متوالی بوده و عضلات زیادی راتحت تاثیر قرار می دهد توصیه می گردد. این فعالیت ها باعث می گردند عضلات برای آزادسازی انرژی نیازمند اکسیژن باشد از جمله این فعالیت ها: پیاده روی- دوچرخه سواری- شنا می باشد.

مراحل انجام فعالیت بدنی شامل سه مرحله

- ۱- گرم کردن
- ۲- ورزش کردن
- ۳- سرد کردن

گرم کردن شامل ؛ فعالیت هایی مانند راه رفتن از آرام به تدریج تند - حرکات چرخشی می باشد.

صفحه ۲

۱ با پزشك خود برای تعیین بازه مناسب قند خون مشورت کنید. عین ورزش کردن نیز قند خود را چک کنید.

۲ همیشه ماده خوراکی پر گلوکز که جذب آن نیز سریع است را همراه داشته باشید.

۳ با یک دوست ورزش کنید. هرگز تنها نباشید.

۴ همیشه دستبندی به دست داشته باشید که نشان می دهد شما دیابت دارید

۵ قبل، بعد و در حین ورزش مقدار کافی غذاهای سالم و مایعات بخورید.

چند نکته مهم
که دیابتی ها باید قبل
از شروع ورزش بدانند



صفحه ۳



مرکز آموزشی و درمانی بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

خود مراقبتی کلید گم شده سلامت جامعه
خودمراقبتی در قند خون بالا و فعالیت بدنی

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان:	خودمراقبتی در قند خون بالا و فعالیت بدنی
تهیه کننده:	واحد آموزش و پیگیری بیماران زهراملازمی
سال تهیه:	سال یازدهم: مهر ۱۴۰۱
منابع:	1-Brunner & suddarth's textbook of medical surgical nursing.2018 2- Diabetes Medication :Guidelines for Exercise Safety ACSM'S Certified News. 3. American Diabetes association.facilitating behavior change and well-being to improve health outcome :standards of medical care in diabetes.2022
تأیید کننده نهایی:	آقای دکتر متفکر آزاد ریاست بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم

● لازم است به میزان کافی آب بنوشید.(هرنیم ساعت یک لیوان).

● با علایم افت قند خون آشنا باشید و نحوه درمان را بیاموزید.

● اگر قندخون تان کمتر از ۱۰۰ بود به کربوهیدرات اضافی نیاز دارید.

میزان کربوهیدرات لازم پیش از ورزش برای پیشگیری از افت قند خون به شرح ذیل است.

سطح قند خون کمتر از ۱۰۰ گرم در دسی لیتر	
میزان و شدت فعالیت	میزان کربوهیدرات
کم (کمتر از ۳۰ دقیقه)	۱۵ گرم
متوسط (۳۰-۶۰ دقیقه)	۳۰ گرم
زیاد(بیش از یک ساعت)	۶۰ گرم

● اگر قند خونتان از ۳۰۰ بالاتر باشد ورزش نکنید و با پزشک خود مشورت کنید.



صفحه ۵

راهنمای ورزش کردن در افراد دیابتی

● ضروری است پیش از شروع به انجام فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت نمایید.

● تست قند خون قبل و بعد ورزش به تعیین نوع برنامه ورزشی شخص دیابتی بسیار کمک میکند.

● بهترین ورزش ، انجام دو نوبت پیاده روی بیست دقیقه ای در روز می باشد.

● پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده و به تدریج مدت و سرعت آن را افزایش دهید.

● در صورتی که برای کنترل دیابت از انسولین استفاده می کنید سعی کنید محل تزریق شما در منطقه ای از بدنتان باشد که کمتر تحت فعالیت قرار می گیرد.

● اگر دیابت سبب آسیب به شبکه چشم شما شده بهتر است از ورزش هایی که سبب فشار بر ناحیه سر یا افزایش فشار داخل چشم می شود از جمله وزنه برداری و ... خودداری کنید.

● پوشیدن جوراب نخی و کفش ورزشی مناسب و راحت جهت جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است.کفش مناسب برای تمرین باید سبک و کاملاً اندازه پا باشد.

● همیشه قبل و بعد ورزش پاهای خود را معاینه کنید و در صورت تاول یا قرمزی حتماً پزشک خود را مطلع سازید.

صفحه ۴