مراجعین محترم :

با سپاس از حسن سلیقه شما در انتخاب این مرکز مقدم شما را گرامی می داریم ، باشـــد که درســـایه خداوند تبارک و تعالی بتوانیم پاسخگوی نیازهای تشخیصی و درمانی شما باشیم

انواع فعالیت های بدنی

فعالیت هوازی:

موزون و پی در پی بوده و نیازمند اکسیژن/این ورزش ها حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار می دهند و باعث افزایش ضربان قلب می شوند.

مثل: پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا

فعالیت بی هوازی:

یا استقامتی به کمک وزنه های دستی و باند های لاستیکی موجب افزایش تعادل و هماهنگی عضلات،قوی شدن عضلات،وسلامت استخوان ها می شود.ورزش هایی مثل:

وزنه برداری ، شنا و دوی سرعت

برای کنترل قند خون ،ورزش های هوازی بر ورزش های بی هوازی ارجحیت دارند. یکی از بهترین و ساده ترین ورزش های هوازی پیاده روی است.

چند توصیه ساده برای انجام فعالیت بدنی

۱-پیش از شروع برنامه ی ورزشی منظم با پزشک خود مشورت کنید.

۲-به میزان کافی آب بنوشید.

۳-در انتخاب جوراب و کفش ورزشی خود دقت کنید.

۴-گردنبند یا دستبند دیابتی بودن خود را به همراه داشته باشید

۵-با علائم افت قند خون آشنا باشید و نحوه ی درمان آن را بیاموزید

توصیه می شود چنانچه قند خون شما پیش از ورزش ۳۰۰میلی گرم در دسی لیتر یا بیش تر بود،ورزش نکنید

افت قند خون و فعالیت بدنی

پیش از ورزش حتما سطح قند خون خود را چک نمایید.درصورتی که سطح قند خون قبل ار ورزش کمتر از۱۰۰میلی گرم بر دسی لیتر باشد.به کربوهیدرت اضافی نیاز می باشد.بنابراین یک میان وعده که حاوی ۱۵گرم کربوهیدرات باشد مصرف کنید.

در هنگام ورزش توصیه می شود به ازای هر ۳۰الی۶۰دقیقه ۱۵گرم کربوهیدرات مثل آبمیوه مصرف شود.

احتمال افت قند خون بویژه در افراددیابتی نوع یک تا چند ساعت پس از فعالیت بدنی وجوددارد. بنابراین فعالیت ورزشی طولانی ممکن است نیازمند کربوهیدرات اضافی قبل ،درحین و پس از انجام فعالیت بدنی باشد.

ممکن است نیاز به کربوهیدرات اضافی قبل،حین و بعد فعالیت بدنی باشد.

در افراد دیابتی کهانسولین تزریق می کنند برای فعالیت بدنی شدید یا متوسط با مدت زمان طولانی،تغییر در میزان انسولین،با مشورت پزشک انجام می پذیرد.

یکی از اجزای اصلی پازل کنترل قند خون،داشتن برنامه ورزشی منظم می باشد.در افراد پیش دیابتی،فعالیت بدنی همراه بارژیم غذایی راه اصلی پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع 2می باشد.

مراحل صحیح انجام فعالیت بدنی شامل 3 مرحله می باشد:

۱-گرم کردن

۲-ورزش کردن

۳-سرد کردن

هر فعالیت بدنی باید با گرم کردن آغاز شود،در حین گرم کردن دمای عضلات همچنین نیرو و شتاب بدن افزایش می یابدو همچنین خون و اکسیژن بیشتری در اختیار عضلات قرار می گیرد.گرم کردن،عضلات را برای منقبض شدن آماده می کنندو در نتیجه از آسیب دیدگی در هنگام ورزش ممانعت میکند.زمان گرم کردن برای یک ورزشکارمبتدی حداقل ۱۰ دقیقه می باشد و باید شامل فعالیت هایی مانند راه رفتن،بالا و پایین پریدن های آرام و حرکت چرخشی باشد

پس از پایان ورزش لازم است چند دقیقه ای را صرف سرد کردن نمود زیرا توقف ناگهانی فعالیت بدنی و در نتیجه کاهش ضربان قلب و کاهش سرعت گردش خون ممکن است حالت سرگیجه،تهوع یا سردرد خفیف به همراه داشته باشد.

درشروع ورزش به ترتیب نوع،شدت،مدت زمان و تعداد دفعات انجام فعالیت بدنی دارای اهمیت می باشد.

برای افراد دیابتی نوع۲انجام فعالیت های بدنی هوازی باشدت متوسط به مدت پانزده دقیقه در هفته توصیه می شود.

فواید انجام فعالیت بدنی برای کنترل قند خون:

- ✓ کاهش خطر ابتلا به دیابت در افراد در معرض خطر
- ✓ کاهش میزان هموگلوبین ای وان سی
- ✓ کاهش قند خون
- ✓ کاهش مقاومت به انسولین
- ✓ ۳۰ دقیقه ورزش در روز تا ۴۰%خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.

دیگر فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی:

- ✓ کاهش وزن و یا حفظ آن در محدوده طبیعی
- ✓ کاهش فشار خون
- ✓ کاهش تری گلیسیرید خون
- ✓ پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی

منبع : سایت وزارت بهداشت وآموزش پزشکی
معاونت بهداشت

تهیه و تنظیم ; کمیته آموزش وارتقا سلامت
noornejathosp.com

تاریخ تهیه وتنظیم :مهر ۱۴۰۵
ارتباطات

تلفن تماس : ۳۳۳۷۹۸۳۹ -۰۹۰۳۳۹۰۵۷۹۷

دور نگار ۳۳۳۶۲۲۰۲

noornejathosp.com

بیمارستان تخصصی وفوق تخصصی نور نجات

راهنمای آموزش بیماران



دیابت و فعالیت بدنی

کد:HE-PAM-21