



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578 - 07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=05

عنوان	دیابت و فعالیت بدنی
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک داخلی

افت قند خون و فعالیت بدنی:

پیش از ورزش حتما سطح قند خون خود را چک کنید. در صورتی که سطح قند خون قبل از ورزش کمتر از 100 باشد به کربوهیدرات اضافی نیاز میباشد. بنابراین یک میان وعده که حاوی 15 گرم کربوهیدرات باشد مصرف کنید. در هنگام ورزش توصیه میشود به ازای هر 30-60 دقیقه 15 گرم کربوهیدرات مصرف شود. احتمال افت قند خون به ویژه در افراد دیابتی نوع 1 تا چند ساعت پس از فعالیت بدنی وجود دارد.

توصیه میشود چنانچه قند خون شما پیش از 300 بود ورزش نکنید.

فواید انجام فعالیت بدنی برای کنترل قند خون:

* کاهش خطر ابتلا به دیابت در افراد در معرض خطر

* کاهش میزان هموگلوبین ای وان سی (hba1c)

* کاهش قند خون

* کاهش مقاومت به انسولین

* کاهش وزن و حفظ وزن در محدوده طبیعی

* کاهش فشار خون

* کاهش تری گلیسرید خون

* پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

30 دقیقه ورزش در روز تا 40٪ خطر پیشرفت دیابت

نوع 2 را کاهش میدهد

دیابت چیست ؟

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته میشود ، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است .

کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشاندهنده ی دو ویژگی پر ادراری و پر نوشی در افراد مبتلا به دیابت میباشد و ملیتوس از کلمه لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشاندهنده وجود قند خون در ادرار افراد مبتلا به دیابت میباشد . دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر میگذارد .

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است :

- 1- غذایی که شما میخورید جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون میشود .
- 2- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد میکند .
- 3- انسولین کمک میکند گلوکز وارد سلول های بدن شما شود . بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست میآورد .

یکی از اجزاء اصلی پازل کنترل قند خون ، داشتن برنامه ورزشی منظم میباشد . در افراد پیش دیابتی ، فعالیت بدنی همراه با رژیم غذای راه اصلی پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو میباشد .

انواع فعالیت های بدنی :

فعالیت های بدنی به دو گروه فعالیت های هوازی و فعالیت های غیر هوازی طبقه بندی میشوند :

فعالیت هوازی موزون و پی در پی بوده و باعث میشود عضلات برای آزاد شدن انرژی نیازمند اکسیژن باشد . این ورزشها حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش ضربان قلب میشوند از جمله این ورزشها میتوان به پیاده روی ، دوچرخه سواری و شنا اشاره نمود .

فعالیت بی هوازی یا استقامتی به کمک وزنه های دستی و باندهای لاستیکی موجب افزایش تعادل و هماهنگی عضلات ، قوی شدن عضلات و سلامت استخوان ها میشود . ورزش هایی مانند وزنه برداری ، شنا و دوی سرعت نمونه هایی از فعالیت های بی هوازی میباشد .

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

مراحل صحیح انجام فعالیت بدنی شامل 3 مرحله

است:

- *گرم کردن
- *ورزش کردن
- *سرد کردن

هر فعالیت بدنی باید با گرم کردن آغاز شود در حین گرم کردن دمای عضلات و در نتیجه نیرو و شتاب بدن ازایش می یابد و همچنین خون و اکسیژن بیشتری در دسترس عضلات قرار میگیرد ، گرم کردن عضلات را برای منقبض شدن آماده میکند و در نتیجه از آسیب دیدگی در هنگام ورزش جلوگیری میکند ، زمان گرم کردن برای یک شخص مبتدی 10 دقیقه است و شامل راه رفتن و بالا و پایین پریدن آرام و حرکات چرخشی میشود پس از پایان ورزش لازم است چند دقیقه ای صرف سرد کردن بدن نمود زیرا توقف ناگهانی فعالیت بدنی و در نتیجه کاهش ضربان قلب و کاهش سرعت گردش خون ممکن است حالت گیجی ، تهوع ، سردرد خفیف را به همراه داشته باشد .

در شروع ورزش به ترتیب نوع ، شدت ، مدت ، و تعداد دفعات انجام فعالیت بدنی دارای اهمیت میباشد .

برای افراد دیابتی نوع 2 انجام فعالیت های بدنی هوازی با شدت متوسط به مدت 150 دقیقه در هفته توصیه میشود .