



ورزش و دیابت

دانشگاه فنی و حرفه‌ای

دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان البرز - واحد دختران

علائم و عوارض دیابت

اگر سطح قند خون (گلوکز) بیشتر از حد نرمال شود نشانه‌هایی همچون تشنگی و گرسنگی مفرط و همچنین پرادراری به همراه دارد که این‌ها از علائم اولیه‌ی دیابت نوع ۲ می‌باشد. دیابت در بلندمدت سبب عوارض ثانویه‌ای همچون بیماری‌های قلبی، مشکلات کلیوی، چشمی، اختلالات عصبی و قطع شدن عضو می‌شود. بهترین راه تشخیص دیابت انجام آزمایشات خون می‌باشد.



دیابت
قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد از غذا ۲۰۰ و بالاتر

بیش دیابت
قند ناشتا: ۱۲۵-۱۰۰
۲ ساعت بعد از غذا ۱۹۹ - ۱۴۰

نرمال
قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
۲ ساعت بعد از غذا ۱۳۹ و پایینتر

چراغ راهنمای دیابت

مزایای ورزش کردن در افراد دیابتی

- کنترل بهتر قند خون (افزایش حساسیت به انسولین)
- کاهش چربی (کاهش LDL، تری گلیسیرید و کلسترول خون)
- بالا بردن HDL خون
- کاهش فشار خون و تنظیم آن
- قوی شدن عضلات بدن و بهتر شدن گردش خون و افزایش تراکم استخوانها
- افزایش اعتماد به نفس (با انجام ورزش بیماران متوجه می‌شوند بدون محدودیت می‌توانند به انجام فعالیت بپردازند)
- کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی (استرس باعث کاهش حساسیت سلول‌ها به انسولین می‌شود)

اقداماتی که قبل از ورزش باید انجام شود

- برای شروع فعالیت ورزشی ابتدا باید با پزشک خود مشورت نمایید.
- قبل از تمرین مصرف بعضی داروها مانند پتابلوکرها که خطر هیپوگلیسمی را افزایش می‌دهند، اجتناب شود.
- تزریق انسولین حداقل یک ساعت قبل از ورزش باشد (در دیابت نوع یک)
- برای مراقبت و جلوگیری از ابتلا به زخم پای دیابت، کفش و جوراب مناسب انتخاب کنید.

برخی ممنوعیت‌های ورزشی برای افراد دیابتی مبتلا به عوارض دیابت

- اگر شما فردی هستید که مبتلا به:
- عوارض چشمی دیابت می‌باشید، بلند کردن وزنه برای شما ممنوع می‌باشد.
 - بیماری قلبی و عروقی هستید، ورزش با شدت بالا برای شما مناسب نمی‌باشد.
 - فشار خون بالا می‌باشید تمرینات سنگین با وزنه برای شما مناسب نمی‌باشد.
 - بی‌حسی کف پا شده‌اید دویدن و پیاده‌روی سریع برای شما مناسب نمی‌باشد و دوچرخه‌سواری پیشنهاد می‌گردد.

اقدامات لازم در حین ورزش کردن

- سطح گلوکز در حین ورزش به شدت در نوسان است. افراد مبتلا به دیابت بهتر است سطح گلوکز را قبل، حین و بعد از تمرین به دقت چک نمایند.
- قبل از شروع ورزش به مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنید.
- مصرف داروهای کاهنده قند خون را با مشاوره پزشک خود تنظیم کنید.
- برای اجتناب از افت قند خون، افراد مبتلا به دیابت (نوع یک) بهتر است تزریق انسولین را در محل‌هایی به غیر از عضلات فعال خود انجام دهند.
- اگر سطح گلوکز بالاتر از ۳۰۰ و یا پایین‌تر از ۱۰۰ باشد بهتر است بیمار از ادامه تمرین خودداری نماید.
- مقداری کربوهیدرات سریع‌الاثرا (مثل قند) همراه خود داشته باشید تا در صورت افت قند خون از آن استفاده کنید.
- در هر ۱۵ دقیقه در طول ورزش استفاده از ۱۳۰ میلی‌لیتر محلول گلوکز ۶ تا ۸ درصد می‌تواند جایگزین مفیدی برای کربوهیدرات و آب از دست رفته باشد.
- از یک دستبند و یا گردنبند که مشخصات شما و بیماری شما بر روی آن موجود است استفاده نمایید.
- برای جذاب‌تر شدن ورزش می‌توانید با افرادی که دوست دارید به ورزش بروید.

سن - ۲۲۰ = فرمول به دست آوردن حداکثر ضربان قلب

توصیه‌هایی برای برنامه تمرینی افراد دیابتی

نوع تمرین	تکرار	شدت	زمان	توضیحات
هوازی	۲ تا ۵ روز در هفته	بین ۴۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب	۲۰ دقیقه در هر روز به صورت تداومی و در مجموع ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر هفته	تاکید بر روی عضلات بزرگ
مقاومتی	۲ تا ۳ جلسه در هر هفته یا ۴۸ ساعت استراحت بین آنها	۲ تا ۳ ست و در هر ست ۱۰ الی ۱۵ تکرار با ۴۰ تا ۶۰ درصد حداکثر وزنه (1 RM)	۸ تا ۱۰ تمرین در عضلات عمده و بزرگ در هر جلسه تمرین	با توجه به بیماری افراد توصیه می‌گردد که تمرینات مقاومتی بر اساس این بیماری ها تطبیق یابد

معاونت فرهنگی و دانشجویی
دانشگاه فنی و حرفه‌ای
استان البرز - واحد دختران
(تربیت بدنی)