



## ۷ توصیه ورزشی به مبتلایان دیابت

## پا به پای دیابت راه بروید!



## ۱ پیاده روی روزانه: ۳۰ دقیقه پیاده روی

روزانه! این معمولاً اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می‌شود. ورزش علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود و از عوامل مهم کنترل قندخون به حساب می‌آید. اما دیابتی‌ها در این مورد هم نباید بی‌گدار به آب بزنند چون آنها مجاز نیستند هر ورزشی را هرچقدر که دلشان خواست، انجام دهند. پس قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزشتان با پزشک مشورت و از او سوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید.

## ۲ کنترل قند خون قبل از ورزش:

اگر انسولین می‌زنید، ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید.

## ۳ بی‌گدار به آب نزنید: قبل از ورزش، قند

خونتان را با گلوکومتر اندازه بگیرید. اگر قندتان بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود، با خیال راحت ورزش کنید اما اگر قندتان زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ بود، بهتر است موقتاً دور ورزش را خط بکشید تا وضعیتتان متعادل‌تر شود؛ وگرنه در حالت اول، ممکن است دچار افت شدید قند خون (حمله هیپوگلیسمی) و بیهوشی شوید و در حالت دوم، دچار حمله کتواسیدوز و کاهش سطح هوشیاری. اگر قند خونتان زیر ۱۰۰ بود، حتماً باید ابتدا یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش بپردازید.

## ۴ شناسایی علایم افت قندخون: اگر

می‌خواهید طولانی‌مدت ورزش کنید، باید هر نیم ساعت قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یا دچار ضعف و بدن‌لرزه شدید، باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید؛ مثلاً آب‌میوه، شکلات یا آب‌نبات.

## ۵ کفش راحت و مناسب: ترکیب ورزش‌های

هوازی با ورزش‌های قدرتی، مؤثرتر از انجام یکی از

آن‌هاست. ترکیبی کار کنید و مراقب آسیب‌های جزئی ورزش باشید چون بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک، هم زودتر آسیب می‌بیند، هم دیرتر بهبود می‌یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش‌های خشن انجام ندهید.

## ۶ کنترل قند خون بعد از ورزش: مدتی

بعد از پایان ورزش هم باید قندخونتان را اندازه بگیرید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید قند مواجه شوید؛ چون عضلات موقع ورزش قند ذخیره خود را مصرف می‌کنند و بعد از اتمام ورزش به سراغ قندخون می‌روند تا ذخایر مصرفی را جبران کنند.

## ۷ ورزش منظم و متناسب با شرایط:

ورزش و فعالیت بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد. زمان ورزش بهتر است عصر باشد. شما می‌توانید ورزش‌های سبک مثل نرمش و پیاده‌روی انجام دهید یا با پزشک خود درباره نوع ورزشی که انجام می‌دهید، مشورت کنید. ورزش، به خصوص ورزش‌های هوازی، باعث تقویت دستگاه قلب و گردش خون نیز می‌شود و این امر در افراد دیابتی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و به آنها کمک می‌کند از خطر سکنه‌های قلبی و مغزی نابینایی و آسیب‌های عصبی در امان بمانند.