

دیابت یک بیماری مزمن است و هنگامی ایجاد می شود که پانکراس (لوزالمعده) نتواند انسولین کافی تولید کند یا بدن نتواند از انسولینی که تولید شده استفاده کند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس تولید می شود و باعث می شود که سلول ها بتوانند گلوکز یا قند را از خون بگیرند و از آن برای تولید انرژی استفاده کنند . نقص در تولید انسولین، نقص در استفاده از آن یا هر دو باعث افزایش قند خون می شود که در دراز مدت باعث ایجاد نقص در اعضا و بافت های مختلف می شود. دیابت به نوع یک و دو و دیابت بارداری دسته بندی می شود.

عوامل خطر جهت ابتلا به دیابت عبارتند از:

- چاقی و افزایش وزن
- عدم انجام فعالیت بدنی
- سابقه عدم تحمل گلوکز
- رژیم غذایی نامناسب
- افزایش سن
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- سابقه خانوادگی دیابت

دیابت و فعالیت بدنی

کاهش فعالیت جسمی، شمار مبتلایان به دیابت را افزایش می دهد. با توجه به اینکه چاقی مهم ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش، روش مهمی در پیش گیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می شوند.



هنگام فعالیت، ماهیچه ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می گیرند، به علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به راحتی وارد سلول های ماهیچه ای می شود. بنابراین علاوه بر رعایت رژیم غذایی و مصرف صحیح داروهای تجویزی، فعالیت بدنی منظم و مستمر در پیشگیری و درمان دیابت مؤثر است.

پیاده روی ورزش انتخابی در دیابت

پیاده روی یکی از ارزان ترین، مؤثرترین و آسان ترین ورزش ها در دیابت است. برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید:

- هنگام پیاده روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- لباس مناسب با فصل بپوشید.

- در محل مناسب و با نور کافی پیاده روی کنید.

- برنامه پیاده روی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید:

- در ابتدا ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید.
- به تدریج سرعت خود را افزایش دهید.
- در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول ۵ دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.



- حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنید.
- هرچه بیشتر پیاده روی کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

نکات مهم در برنامه ریزی ورزشی کدامند؟

- قبل از شروع هر برنامه ورزشی در مورد نکات زیر با پزشک خود مشورت نمائید.
- ° نوع ورزش یا فعالیتی که می خواهید انجام دهید.
- ° نوع لباسی که قرار است هنگام ورزش کردن بپوشید.
- ° مواد و وسایلی که باید همراه داشته باشید.
- ° روزها و دفعاتی که قصد دارید ورزش کنید.

دیابت و ورزش



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)

سال 98

نکات مهم هنگام ورزش

- بهتر است هنگام ورزش، شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت ورزشی را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قندخون مثل لرزش، عرق کردن، تپش قلب بوجود آمد، حبه قند، شکلات یا آبمیوه شیرین میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیرقندی بنوشید.
- در صورت احساس درد در قفسه سینه، حرکت بدنی یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

منابع:

- 1) پرونر و سوهارت - پرستاری داخلی جراحی (کبد و غده) ۲۰۱۴ - چاپ اول.
- 2) <http://oldamirhos.semums.ac.ir>

• مدت زمان هر جلسه ورزش.

• نوع و زمان حرکات گرم کننده و سرد کننده در ابتدا و انتهای ورزش.

اقدامات لازم قبل از شروع به ورزش

- در هر جلسه ورزشی، ابتدا حرکات گرم کننده، سپس حرکات کششی و در پایان ورزش، حرکات شل کننده انجام دهید.
- مقدار و دفعات مصرف کربوهیدرات ها قبل و بعد از ورزش جزء موارد بسیار مهمی هستند که پزشک یا مسئول آموزش دیابت به شما یادآوری خواهند کرد.
- کفش و لباس ورزشی مناسب و جوراب ورزشی نخی.
- حبه قند یا شکلات و آب نبات شیرین و یا آب میوه هایی مثل پرتقال در حدود ۱ لیوان.
- مصرف یک میان وعده سبک مثل یک عدد میوه یا یک ساندویچ پنیر.
- بررسی میزان قندخون قبل از انجام فعالیت های ورزشی. در صورتی که قندخون زیر ۱۰۰ بود، یک میان وعده سبک میل نمایید.
- در صورتی که قندخون بیش از ۲۰۰ بود، ورزش سنگین نکنید چرا که فعالیت ورزشی در این حالت سبب افزایش قندخون می شود.
- بررسی پاها قبل و بعد از ورزش کردن