



دیابت و ورزش

کد: GCC-PA-036/06



واحدآموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴

نکات مهم در کوهنوردی:

- * سعی کنید تنها به کوه نروید.
- * اطرافیان را در جریان بیماری خود قرار دهید.
- * همیشه مواد قندی به همراه داشته باشید.
- * هرگونه علامت افت قند خون را جدی بگیرید.
- * قبل و بعد از کوهنوردی پاهای خود را مورد بررسی قرار دهید.
- * قبل از شروع کوهنوردی مقداری مواد غذایی مصرف کنید.
- * با پزشک خود درباره میزان انسولین تزریقی در روز کوهنوردی و بعد از آن مشورت کنید.

منابع:

- برونر-سودارث، پرستاری بیماریهای غدد
- بلاک، پرستاری بیماریهای غدد
- فیپس، پرستاری بیماریهای غدد

پیاده روی ورزش انتخابی در دیابت

پیاده روی از جمله ورزشهایی است که به علت سهولت انجام آن در بین افراد دیابتی معمول می باشد
برای پیاده روی یک برنامه منظم طراحی کنید و جهت برنامه ریزی به نکات زیر توجه نمایید:
◇ قبل از شروع پیاده روی ورزشهای کششی انجام دهید.



◇ در محلی مناسب و با نور کافی پیاده روی کنید و مواظب اطراف خود باشید
◇ با یک دوست یا یک گروه از افراد پیاده روی کنید.
◇ لباس مناسب با فصل بپوشید.
◇ هنگام پیاده روی کفش مناسب بپوشید.
◇ پیش از آغاز پیاده روی، از ورزشهای کششی استفاده نمایید و خود را گرم کنید.

تعریف :

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید انسولین و یا در اثر کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی ایجاد می شود.

دیابت انواع گوناگونی دارد که ممکن است علت، سیر بالینی و درمان آنها با یکدیگر تفاوت داشته باشد.

چرا بدن شما نیاز به ورزش کردن دارد؟

فعالیت بدنی برای هر فردی مفید است اما شما که یک فرد دیابتی هستید با فعالیت بدنی و ورزش می توانید قندخون خود را بهتر کنترل کنید. زیرا زمانی که ورزش می کنید قند خونتان سریعتر به مصرف می رسد.

در صورتی که قصد دارید ورزشهای

شدید و سنگین انجام دهید با پزشک

خود مشورت کنید.

فواید ورزش :

(۱) افزایش قدرت ماهیچه ما

(۲) بهبود وضعیت روانی و ایجاد آرامش

(۳) کنترل وزن و تنظیم اشتها

(۴) افزایش حساسیت نسبت به انسولین و در نتیجه کاهش

نیاز به انسولین برای مصرف قند در عضله

(۵) کاهش میزان چربیهای خون

(۶) کاهش فشار خون

نکات مهم در ورزش و فعالیت بدنی :

• انتخاب ورزش مورد علاقه

• شروع آهسته و افزایش تدریجی زمان و شدت آن

• نپوشیدن جوراب کتانی و کفش مناسب هنگام انجام حرکات

ورزشی

• انجام حرکات ورزشی در زمان معین و به میزان ثابت در هر

روز

• همراه داشتن مواد غذایی مناسب برای مواقع ضروری

علائم افت قندخون

لرزش

عرق کردن

تپش قلب

مراقبتهای لازم

• نوشیدن آب و مایعات غیرقندی در حین ورزش و بعد از آن

• قطع حرکات بدنی یا ورزش در زمان ایجاد درد قفسه سینه یا

درد شدید در ناحیه پا

• بررسی پاها از نظر بریدگیها، قرمزی و تاول قبل و بعد از هر

ورزش

• خودداری از پیاده روی طولانی که خطر آسیب زدن به پا را افزایش می دهد.

• قبل از انجام برنامه ورزشی که بیش از نیم ساعت طول

می کشد مصرف یک غذای سبک مانند یک عدد میوه یا یک

ساندویچ

• در صورت امکان بررسی میزان قند خون قبل و بعد از انجام

فعالتهای ورزشی

اگر میزان قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی

لیتر باشد، می توانید ورزشهای سنگین انجام دهید.