



آنچه باید در مورد ورزش و دیابت بدانید..

دکتر امیر کامران نیکوسفن

تهیه شده در فصلنامه پیام دیابت انجمن دیابت ایران

همانطور که می دانید ورزش در کنار تغذیه مناسب و مصرف منظم دارو (قرص یا انسولین) سبب کنترل قند خون شما خواهد شد. یک فرد دیابتی باید با فراگیری آموزش لازم و به کمک کنترل روزانه قند خون و ادرار، بین فعالیت بدنی، غذا و داروی خود تعادل مناسب ایجاد کند تا نه تنها از افزایش قند خون خود جلوگیری کند بلکه مانع هیپوگلیسمی یا افت قند خون نیز شود.

فعالیت بدنی و ورزش در زندگی شما تأثیرات مثبتی دارد از جمله:

- مساسیت بدن شما را به انسولین افزایش می دهد و سبب کاهش قند خون می شود.
- در تنظیم فشار خون مؤثر است.
- با کاهش توده چربی بدن به کاهش وزن شما کمک می کند.
- سبب افزایش انرژی و کاهش استرس شما می شود.
- سبب کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می شود.
- سبب پیشگیری از مشکلات قلبی - عروقی و موادم عروقی مغز می شود.
- به استمکام استفوان ها کمک کرده و از پوکی استفوان جلوگیری می کند.
- و ...

نتایج یک بررسی گسترده تمت عنوان "برنامه پیشگیری از دیابت" در آمریکا نشان داده است که داشتن فعالیت بدنی روزانه و پیروی از یک تغذیه صحیح که سبب کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن شود، می تواند نقش چشمگیری در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشد.

چه نوع فعالیت بدنی مفید است؟

چهار نوع فعالیت بدنی برای شما مفید است.

۱. افزایش فعالیت در کارهای روزانه
۲. ورزش های هوازی
۳. ورزش های قدرتی (بدن سازی)
۴. ورزش های کششی

۱. در کارهای روزانه فعال‌تر باشید:

افزایش فعالیت در کارهای روزانه سبب مصرف بیشتر کالری در روز می‌شود. کارهای زیادی وجود دارد که با انجام آن می‌توانید انرژی بیشتری مصرف کنید. در ادامه به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

- هنگام صمبت با تلفن راه بروید.
- با بچه‌ها بازی کنید.
- کانال تلویزیون را با دست عوض کنید.
- در باغچه فانه خود کار کنید.
- فانه را تمیز کنید.
- ماشین خود را بشویید.
- ماشین خود را یکی دو ایستگاه جلوتر نگه دارید و مقداری از راه را پیاده بروید.
- برای خرید روزانه پیاده بروید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- در محل کار تا حد امکان راه بروید.
- و ...



۲. ورزش‌های هوازی

ورزش‌های هوازی، ورزش‌هایی هستند که طی آن، تعداد زیادی از عضلات به کار گرفته شده و سبب افزایش ضربان قلب شما می‌شوند. در ورزش‌های هوازی تنفس شما عمیق‌تر خواهد بود. انجام ورزش‌های هوازی به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ۴ تا ۵ روز در هفته برای شما بسیار سودمند خواهد بود. شما می‌توانید این ۳۰ دقیقه را به دفعات تقسیم کنید، به عنوان مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی بعد از صرف سه وعده اصلی غذایی.

اگر برای مدت زیادی ورزش نکرده‌اید قبل از هر چیز از پزشک خود در مورد افزایش فعالیت بدنی سؤال کنید. قبل از ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم، و پس از ورزش بدن خود را سرد کنید. می‌توانید ورزش را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کرده، رفته رفته مدت آن را افزایش دهید تا بتوانید ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته ورزش کنید. همیشه برای زمان ورزش خود برنامه ریزی کنید. اگر منتظر رسیدن زمان خالی برای انجام ورزش هستید، این فرصت هرگز دست نخواهد داد. انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت دسته جمعی و همراه سایر اعضای خانواده یا دوستان می‌تواند لذت بخش‌تر بوده و انگیزه بیشتری برای ورزش در شما ایجاد کند. همچنین فراموش نکنید هنگام ورزش به مقدار کافی آب بنوشید. ورزش‌های هوازی مانند:

- قدم زدن یا به آهستگی دویدن
- شنا یا نرمش در آب
- دوچرخه سواری

- ورزش هایی مانند والیبال، بسکتبال، تنیس و ...
- شرکت در کلاس های ایروبیک



۳. ورزش های قدرتی:

انجام ورزش هایی مانند بلند کردن وزنه، استفاده از نوارهای ارتجاعی یا کار با دستگاه های هفته ای ۲ تا ۳ بار، سبب افزایش عضلات شما می شود.

وقتی توده عضلانی شما بیشتر می شود و چربی بدن شما کاهش می یابد، حتی در زمان های بین ورزش نیز کالری بیشتری می سوزانید. ورزش های قدرتی سبب می شود کارهای روزانه را بهتر انجام دهید. همچنین به تعادل و سلامت استخوان های شما نیز کمک می کند.

۵. ورزش های کششی:



مرکات کششی سبب نرمی مفاصل و عضلات بدن شده و از آسیب و سفتی عضلات بعد از سایر ورزش ها جلوگیری می کند.

چه زمانی برای ورزش کردن مناسب است؟



همیشه از پزشک خود در مورد زمان ورزش سؤال کنید. پزشک بر اساس برنامه روزانه شما، رژیم غذایی تان و داروهای دیابت شما بهترین زمان ورزش را مشخص خواهد کرد. معمولاً برای افراد دیابتی ۱ تا ۳ ساعت پس از صرف غذا، مناسب ترین

وقت برای ورزش است. همیشه قبل از شروع ورزش، قند فونتان را اندازه بگیرید. وقتی قند فون ناشتای شما بالای ۲۵۰ است یا قند فون بالای ۳۰۰ دارید یا مقدار زیادی کتون در ادرار خود دفع می کنید، زمان مناسبی برای ورزش نیست و اگر ورزش کنید قند فون شما بالا خواهد رفت.

آیا هر نوع ورزشی را می توان انجام داد؟



اگر دچار عوارض دیابت هستید برنی از فعالیت های ورزشی سبب تشدید مشکل شما خواهد شد. به یاد داشته باشید که بسیاری از عوارض دیابت ممکن است

هیچ گونه نشانه ای نداشته باشد. بنابراین قبل از اقدام به هرگونه فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. قبل از شروع فعالیت های ورزشی پزشک شما باید آزمایش های چک آپ را برای شما انجام دهد، شما را برای معاینه ته پشمی و معاینه قلبی ارجاع دهد، عملکرد کلیه های شما را با آزمایش میکروآلبومین بررسی کند و همچنین پاهای شما را نیز معاینه کند.

به چند مثال زیر توجه کنید:

- ورزش هایی که سبب بالا رفتن فشار در مویرگ های شبکیه چشم شما شود مانند بلند کردن وزنه سنگین، ممکن است مشکلات چشم شما را افزایش دهد.
- اگر دچار نوروپاتی و افتلال مسی در پاهای خود هستید، پیاده روی طولانی ممکن است سبب آسیب پای شما بشود.



- اگر دچار مشکلات قلبی - عروقی هستید، ورزش سنگین برای شما مناسب

مین ورزش ، چه مقدار مراقبت از پا لازم است؟

هنگام ورزش، از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید. بعد از ورزش پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل با پزشک خود تماس بگیرید.



آیا ورزش می تواند سبب افت قند خون شود؟

در افراد دیابتی که انسولین یا قرص گلی بنکلامید استفاده می کنند فعالیت ورزشی ممکن است سبب افت قند خون شود. افت قند خون ممکن است مین ورزش، درست بلافاصله

بعد از ورزش یا حتی ۶ تا ۱۰ ساعت بعد از ورزش (هیپوگلیسمی تأخیری) ایجاد شود. قبل از شروع فعالیت های ورزشی قند خون خود را اندازه گیری کنید و در مورد کم کردن دارو از پزشک خود سؤال کنید. هرگز زمانی که قند خون شما خیلی پایین است ورزش نکنید. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش می کنید به فواصل منظم، قندخون خود را اندازه بگیرید. فراموش نکنید همیشه علامت دیابتی بودن خود را به همراه داشته باشید. همچنین همیشه مقداری مواد قندی زودجذب و مقداری غذا به همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون بفورید.

و بالاخره:

این جمله را به یاد داشته باشید که:

"ورزش قند خون بالا را بالاتر و قند خون پایین را پایین تر می آورد. بنابراین بهترین زمان ورزش،

زمانی است که از قند خون طبیعی برخوردارید."