

یکی از اجزاء اصلی پازل کنترل قند خون، داشتن برنامه ورزشی منظم می باشد. در افراد پیش دیابتی، فعالیت بدنی همراه با رژیم غذایی راه اصلی پیش گیری از ابتلا به دیابت نوع دو می باشد

انواع فعالیت های بدنی

فعالیت های بدنی به دو نوع فعالیت های هوازی و فعالیت های غیرهوازی طبقه بندی می شوند:

فعالیت هوازی موزون و پی در پی بوده و باعث می شود عضلات برای آزاد شدن انرژی نیازمند اکسیژن باشند. این ورزش ها حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش ضربان قلب می شوند از جمله این ورزش ها می توان به پیاده روی و دوچرخه سواری و شنا اشاره نمود.

فعالیت بی هوازی یا استقامتی به کمک وزنه های دستی و باندهای لاستیکی موجب افزایش تعادل و هماهنگی عضلات، قوی شدن عضلات و سلامت استخوان ها می شود.

ورزش هایی مانند وزنه برداری، شنا و دوی سرعت نمونه هایی از فعالیت های بی هوازی می باشند.

برای کنترل قند خون، ورزش های هوازی بر ورزش های بی هوازی ارجحیت دارند.

یکی از بهترین و ساده ترین ورزش هوازی پیاده روی است.

مراحل صحیح انجام فعالیت بدن شامل 3 مرحله است:

گرم کردن- ورزش کردن- سرد کردن

هر فعالیت بدنی باید با گرم کردن آغاز شود. در حین گرم کردن، دمای عضلات و در نتیجه نیروی شتاب بدن افزایش می یابد و همچنین خون و اکسیژن بیشتری در دسترس عضلات قرار می گیرد. گرم کردن، عضلات را برای منقبض شدن آماده می کند و در نتیجه از آسیب دیدگی در هنگام ورزش جلوگیری می کند. زمان گرم کردن برای یک ورزشکار مبتدی حداقل 10 دقیقه می باشد و باید شامل فعالیت هایی مانند راه رفتن، بالا و پائین پریدن های آرام و حرکات چرخشی باشد.

پس از پایان ورزش لازم است چند دقیقه ای را صرف سرد کردن بدن نمود زیرا توقف ناگهانی فعالیت بدنی و در نتیجه کاهش ضربان قلب و کاهش سرعت گردش

خون ممکن است حالت گیجی، تهوع یا سردرد خفیف را به همراه داشته باشد.

در شروع ورزش به ترتیب: نوع، شدت، مدت زمان و تعداد دفعات انجام فعالیت بدنی دارای اهمیت می باشد.

برای افراد دیابتی نوع 2 انجام فعالیت های بدنی هوازی با شدت متوسط به مدت 150 دقیقه در هفته توصیه می شود.

فواید انجام فعالیت بدنی برای کنترل قند خون

کاهش خطر ابتلا به دیابت در افراد در معرض خطر

کاهش میزان هموگلوبین A1C

کاهش قند خون

کاهش مقاومت به انسولین

30 دقیقه ورزش در روز تا 40٪ خطر پیشرفت دیابت نوع 2 را کاهش می دهد.

دیگر فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی:

کاهش وزن و یا حفظ آن در محدوده طبیعی

کاهش فشار خون

کاهش تری گلیسرید خون

چند توصیه ساده برای انجام فعالیت بدنی

پیش از شروع برنامه ورزشی منظم، با پزشک خود برای انجام معاینات پزشکی مشورت نمائید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

به میزان کافی آب بنوشید

در انتخاب جوراب و کفش ورزشی خود دقت کنید.

گردنبند یا دستبند دیابتی بودن خود را به همراه داشته باشید.

با علائم افت قند خون آشنا باشید و نحوه درمان آن را بیاموزید

پیش از ورزش حتما سطح قند خون خود را چک نمائید. در صورتی که سطح قند خون قبل از ورزش کمتر از 100 میلی گرم بر دسی لیتر باشد، به کربوهیدرات اضافی نیاز می باشد. بنابراین یک میان وعده که حاوی 15 گرم کربوهیدرات باشد مصرف کنید. در هنگام ورزش توصیه می شود به ازای هر 30-60 دقیقه، 15 گرم کربوهیدرات مانند آب میوه مصرف شود.

احتمال افت قند خون بویژه در افراد دیابتی نوع 1 تا چند ساعت پس از فعالیت بدنی وجود دارد. بنابر این فعالیت ورزشی طولانی ممکن است نیازمند کربوهیدرات اضافی، قبل، حین و پس از انجام فعالیت بدنی باشد.

در افراد دیابتی که انسولین تزریق می کنند، برای فعالیت بدنی شدید یا متوسط با مدت زمان طولانی، تغییر در میزان انسولین، با مشورت پزشک انجام می پذیرد.

توصیه می شود چنانچه قند خون شما پیش از ورزش، 300 میلی گرم در دسی لیتر یا بیش تر بود، ورزش نکنید

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت فاطمه شریفی کارشناس ارشد پرستاری

اردیبهشت 1401

بازنگری: تابستان 1404

شماره سند: PE/P-PH/070/3

منبع: دیابت و ورزش، ۱۳۹۴، مؤلفان: عبدالرضا کاظمی، راضیه دباغزاده، صادق امانی

۲- فیزیولوژی ورزش کاربردی؛ دیابت و ورزش، ۱۳۹۵، نویسنده: سید رضا عطارزاده، ناشر دانشگاه امام رضا

