



ورزش در دیابت



ورزش یکی از راه های آسانی است که به کنترل بهتر دیابت و مراقبت از خود به شما کمک میکند.

فعالیت فیزیکی کمک میکند به:

- کاهش قند خون
- کاهش چربی و فشار خون
- کاهش وزن
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سایر بیماری ها

قبل از شروع یک برنامه ورزشی

- مطمئن شوید که برای سلامت شما بی خطر است.
- در صورت مصرف برخی از داروهای دیابت، مانند انسولین، شما در معرض خطر بروز افت قند خون هستید. در این صورت راه های پیشگیری از افت قند خون را بدانید.
- ممکن است قبل از شروع یک برنامه ی منظم ورزشی، انجام تست ورزش و یا برخی از آزمایشات خونی ضروری باشد.
- برای آگاهی از تأثیر ورزش، قند خونتان را قبل و بعد از آن کنترل کنید.

بهترین فعالیت های فیزیکی (برای بهترین تأثیر هر سه نوع را با هم همراه کنید) شامل:

- ورزش های هوازی بهترین نوع برای پایین آوردن قند خون است. مانند: پیاده روی تند، شنا، رقص
 - تمرینات مقاومتی برای افزایش قدرت و حجم عضلات مانند: وزنه برداری، استفاده از باندهای کشی و یا لاستیکی، **وزنه های پا (بالا بردن پا)**
 - تمرینات کششی محدوده حرکت را افزایش می دهد. مانند: ورزش های کششی آسان و آهسته هر چند وقت یک بار و چه مدت باید ورزش کرد؟
 - اگر تا کنون ورزش نکرده اید و یا مدت طولانی ورزش نکرده اید، برای جلوگیری از بروز آسیب، به آهستگی شروع کنید. قبل از شروع ورزش با تیم مراقبتی و یا پزشک خود مشورت کنید.
 - **بهبود قند خون و تناسب اندام** : مدت انجام ورزش 20-30 دقیقه و 3-4 بار در هفته مناسب است.
 - **کاهش وزن**: هدف خود را 45-60 دقیقه و حداقل 4-5 روز در هفته قرار دهید.
- ### چند نکته
- سه فعالیت فیزیکی را که از آن لذت می برید لیست کنید و برای دفعات انجام آن هدفی را برای خود در نظر بگیرید. سپس سه فعالیت جدید را برای شروع در نظر بگیرید. روز شروع ورزش را تعیین کنید. پیشرفت خود را بررسی کنید.
 - برای اندازه گیری قدم های خود از دستگاه پدومتر (pedometer) استفاده کنید. 10000 قدم در روز هدف مناسبی است.
 - کارهایی را انجام دهید که اغلب از انجام آن ها لذت می برید-رقص، کوهنوردی، گردش