



کد سند P-B-1-65-04

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

ورزش معجزه دیابت



ورزش علاوه بر حفظ تناسب اندام و احساس مطبوع و لذت بخش و نشاط روحی باعث کنترل وزن، کنترل قند، کاهش فشار و چربی خون، پیشگیری از سکنه قلبی، تقویت سیستم دفاعی بدن، رهایی از دردهای آرتروز و به تأخیر انداختن پوکی استخوان و پیشگیری از انواع سرطان و نیز در سلامت فکر و حتی اخلاق افراد مؤثر است. ورزش همچنین در دراز مدت نیاز به دارو و انسولین را کاهش داده و روند بروز عوارض دیابت در آینده را کند می کند. ورزشهای هوازی مثل پیاده روی، قدم زدن، به آهستگی دویدن، شنا یا نرمش در آب و ورزشهای قدرتی مثل بدنسازی و ورزشهای کششی مفید می باشد.

چقدر ورزش کنم؟

ابتدا به مدت 15 دقیقه پیاده روی آرام 2 بار در هفته کافیت. بتدریج به شدت و زمان ورزش بیفزایید و به مدت 30-45 دقیقه، 4-5 بار در هفته افزایش دهید تا اثرات آن را در کنترل قند خود ببینید. در صورت مناسب بودن قند خون 1 تا 2 ساعت قبل از ورزش یک وعده غذای نشاسته ای (نان) همراه با مواد فیبری (سبزیجات) مصرف کنید و در هنگام ورزش حتماً یک ماده شیرین مثل قند یا شکلات همراه داشته باشید تا در صورت افت قند از آن استفاده کنید.

چه کسی نباید ورزش کند؟

کسی که دچار عوارض دیابت می باشد مثل مشکلات چشمی، مشکلات قلبی - عروقی و اختلالات عصبی و حسی در پا و قند خون بالای 300 از ورزش کردن سنگین باید اجتناب نماید.



بارکد آموزش به بیمار

منبع: راهنمای طبابت بالینی دیابت

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

تایید کننده: آقای دکتر خلیل خان احمدی فوق تخصص داخلی، گوارش

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403