



نهایت بهره‌وری دیابت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

شبکه بهداشت و درمان شهرستان چرداول

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیر واگیر

اقدامات لازم قبل از شروع به ورزش

مشورت با پزشک معالج، به خصوص بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

- انتخاب ورزش مورد علاقه.
- آماده کردن وسایل ورزشی مناسب از قبیل: کفش و لباس ورزشی مناسب، جوراب ورزشی نخی، دو جبهه قند یا شکلات.
- مصرف یک میان وعده سبک مثل یک عدد میوه یا یک ساندویچ پنیر.
- بررسی میزان قندخون قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی.
- بررسی پاها از نظر زخم، تاول و بریدگی قبل و بعد از ورزش.
- در صورتی که قندخون زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، کمی میان وعده سبک میل نمایید. در صورتی که قندخون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، ورزش سنگین نکنید.

نکته : به خاطر داشته باشید که در افرادی که قندخون کنترل شده ندارند، انجام ورزش سنگین موجب افزایش بیشتر قندخون می‌شود، زیرا بدون وجود انسولین کافی در بدن، در عضله‌ای که در حال ورزش است مصرف قند افزایش پیدا نمی‌کند، به علاوه تولید قند در کبد بالاتر رفته و وضعیت دیابت بیمار بدتر خواهد شد.

منبع : راهنمای بالینی خود مراقبتی دیابت

چگونه در درمان خود مشارکت کنیم؟ (فعالیت بدنی) تهیه و تدوین پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران (۵)

کمتر از ۱۰۰ یا بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد بهتر است هیچ گونه حرکت ورزشی انجام نشود.

ورزش باعث افزایش جذب انسولین از اندام شده و در نتیجه نوسانات قندخون تشدید می‌شود. به همین منظور توصیه می‌شود عمده حرکات ورزشی توسط اندام‌هایی که انسولین در آن‌ها تزریق نشده است، انجام شود.

نکات مهم در برنامه ریزی ورزشی

قبل از شروع هر برنامه ورزشی در مورد نکات ذیل با پزشک مشورت نمایید:

- نوع ورزش یا فعالیتی که می‌خواهید انجام دهید.
- نوع لباسی که قرار است هنگام ورزش کردن بپوشید.
- مواد و وسایلی که باید همراه داشته باشید.
- روزها و دفعاتی که قصد دارید ورزش کنید.
- مدت زمان هر جلسه ورزش.
- نوع و زمان حرکات گرم کننده و سرد کننده در ابتدا و انتهای ورزش.
- پیش بینی‌های لازم از قبیل انتخاب محل مناسب و روزهایی که هوا جهت بیرون رفتن خوب نیست.



مقدمه:

بیماری های غیر واگیر عوامل خطر مشترکی داشته و مداخله های بهداشتی برای تعدیل عوامل خطرزا، یکی از مهمترین و مؤثرترین روش های مقابله با این بیماری ها محسوب می شوند. در میان بیماری های غیر واگیر، دیابت شایع ترین بیماری متابولیک مزمن در جهان محسوب می شود و از سوی سازمان جهانی بهداشت، «همه گیری نهفته» لقب یافته است. مطالعات اخیر روند رو به رشد سریع این بیماری را نشان می دهد. به طوری که تعداد بیماران مبتلا به دیابت ۶۴۲ میلیون نفر تا سال ۲۰۴۰ پیش بینی می شود.

جمعیت بیماران مبتلا به دیابت در ایران نیز رو به افزایش است. بررسی روند تغییرات شیوع دیابت از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۱ نشان دهنده ۳۵٫۱٪ افزایش شیوع دیابت در کشور بوده است. پیش بینی می شود تعداد بیماران دیابتی در سال ۲۰۴۵ در ایران به بیش از ۹ / ۷ میلیون نفر افزایش یابد که در صورت عدم پیگیری در درمان می تواند عوارض ناخوشایندی را برای بیمار، خانواده و هزینه قابل توجهی را بر دوش خانواده ها، جامعه و نظام سلامت تحمیل کند.

(۱)

فواید فعالیت بدنی منظم

- کاهش وزن و حفظ آن در محدوده طبیعی
- کنترل بهتر قندخون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین
- سلامت دستگاه قلب و عروق
- کاهش فشار خون
- کاهش چربی های خون
- کاهش تنش های عصبی
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان ها
- ایجاد شادابی و نشاط

ورزش و دیابت نوع ۱

انجام ورزش های منظم و مداوم برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ بسیار مفید است.

این بیماران باید با توجه به زمان مصرف وعده های غذایی و تزریق انسولین بهترین زمان ممکن را جهت ورزش انتخاب کنند.

برای تأثیر مطلوب ورزش برای سلامت این دسته از بیماران و جلوگیری از افت قندخون احتمالی آن ها، موارد زیر پیشنهاد می شود: (۲)

به این ترتیب فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر خواهد بود که با کمک پزشک خود میزان مصرف کربوهیدرات و انسولین تزریقی را تعیین کند.

✚ معمولاً پیشنهاد می شود در صورتی که قندخون کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، بین ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات مصرف شود. برای مثال یک عدد سیب متوسط یا نصف موز، معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات محسوب می شوند

✚ در صورتی که قندخون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد بهتر است هیچ گونه حرکت ورزشی انجام نشود.

✚ ورزش باعث افزایش جذب انسولین از اندام شده و در نتیجه نوسانات قندخون تشدید می شود. به همین منظور توصیه می شود عمده حرکات ورزشی توسط اندام هایی که انسولین در آن ها تزریق نشده است انجام شود.

ورزش و دیابت نوع ۲

در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، ورزش یکی از روش های اصلی کنترل قندخون است که باید جزئی از زندگی روزمره این بیماران باشد.

در بیمارانی که انسولین تزریق نمی کنند، مصرف کربوهیدرات اضافی پیش از شروع حرکات ورزشی معمولاً لازم نیست، چرا که افت قندخون در طول ورزش کمتر رخ می دهد.

در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که انسولین تزریق می کنند توصیه می شود قندخون با دستگاه گلوکومتر قبل، حین و بعد از ورزش کنترل شود و در صورتی که قندخون قبل از ورزش (۳)