

## ورزش در دیابت

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



### فواید فعالیت فیزیکی:

- کاهش قند خون
- کاهش وزن
- کاهش چربی و فشار خون
- کاهش خطر بروز بیماری های قلبی

### 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 علائم و راه های پیش گیری از افت قند خون را بدانید.
  - ممکن است قبل از شروع یک برنامه ی منظم ورزشی، انجام تست ورزش و یا برخی از آزمایشات خون ضروری باشد.
  - برای آگاهی از تأثیر ورزش، قند خونتان را قبل، حین، و بعد از ورزش کنترل کنید.
  - پا های خود را قبل و بعد از ورزش از نظر وجود تاول، ساییدگی و ... واریسی نمایید.
  - کفش و جوراب راحت و مناسب به پا کنید. قبل از پوشیدن کفش داخل آن را واریسی کنید
  - **بهترین فعالیت های فیزیکی این ها هستند(برای بهترین تأثیر هر سه نوع را با هم همراه کنید):**
    - **ورزش های هوازی:** بهترین نوع ورزش برای پایین آوردن قند خون هستند. مانند: پیاده روی تند، شنا، رقص
    - **تمرینات مقاومتی:** باعث افزایش قدرت و حجم عضلات می شوند 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

### چه مدت و با چه فواصلی باید ورزش کرد ؟

اگر تا کنون ورزش نکرده اید و یا مدت طولانی ورزش نکرده اید، برای جلوگیری از بروز آسیب به بدنتان، به آهستگی شروع کنید.

قبل از شروع ورزش با تیم مراقبتی و یا پزشک خود مشورت کنید.

- برای شروع ، ۱۵-۱۰ دقیقه ورزش ، ۳-۴ بار در هفته مناسب است.
- هدف خود را ۶۰-۴۵ دقیقه ورزش و حداقل ۵-۴ روز در هفته قرار دهید.