

ورزش، گلوکز و گلیکوژن را در داخل ماهیچه‌های بدن می‌سوزاند (این پدیده در صورتی رخ می‌دهد که دیابت کنترل شده باشد). در حین و بعد از ورزش، قندخون وارد ماهیچه‌ها می‌گردد و سطح گلوکز و گلیکوژن را به حد طبیعی می‌رساند. وجود برنامه‌های منظم ورزشی در افراد دیابتی عملکرد انسولین را تنظیم میکند. ورزش بیماران دیابتی باید بصورت تمرینهای هوارسان (آیروبیك) باشد. تمرینهای هوا رسان به فعالیتهایی گفته می‌شود که با مصرف زیاد اکسیژن توأم باشند.

این نوع تمرینها دستگه‌هایی را که برای سلولهای بدن اکسیژن تهیه می‌کنند، فعال می‌سازند. به دنبال انجام تمرینهای هوارسان تغییرات سودمند و مفیدی در ریه‌ها، قلب و رگهای خونی پدید می‌آید. با انجام تمرینات هوارسان، بدن هوای بیشتری را به داخل ریه‌ها منتقل می‌کند. به طور معمول تمرینهای هوارسان به فعالیتهای استقامتی گفته می‌شود که به سرعت زیاد نیاز ندارد.

بهترین تمرین هوارسان، دویدن در مسافتهای طولانی و با آهنگ آرام است. تمرینهای دیگر شامل اسکی، صحرانوردی، شنا، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری پیاده روی و... هستند.



فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد دیابتی

۱. کنترل بیماری دیابت

در ورزشهای درازمدت مشاهده شده است که حساسیت سلولها به انسولین افزایش می‌یابد. این امر در بهبود وضعیت دیابت بخصوص در افراد غیروابسته به انسولین بسیار با اهمیت است. ورزش اگر در شرایط مناسب صورت گیرد یعنی بیماری قندخون نسبتاً کنترل شده داشته باشد، غلظت گلوکز پلاسما را ثابت نگه می‌دارد. علت این پدیده توازن بین برداشت گلوکز توسط عضلات و تولید متقابل گلوکز در کبد است.

۲. کنترل وزن و کاهش وزن

یک برنامه صحیح کنترل قندخون در افراد دیابتی غیروابسته به انسولین به کاهش وزن آنها کمک می‌کند. کاهش وزن ناشی از ورزش، باعث کاهش بافت چربی می‌گردد، بنابراین مقاومت به انسولین در سلولها کاهش می‌یابد و به این ترتیب مصرف داروهای خوراکی پایین‌آورنده قند خون کم می‌شود. با انجام ورزشهای برنامه ریزی شده، بافت چربی کاهش یافته و توده عضلانی افزایش می‌یابد.

۳. آمادگی عضلانی

ورزش مناسب، تناسب عضلات را بالا می‌برد. تحقیقات نشان داده است که انقباضات عضلانی و عمل انسولین هر دو با هم مصرف گلوکز در طول ورزش را زیاد می‌کنند.

می‌گردند که موجب تسکین درد و آرامش روانی می‌شوند.

۴. کاهش نیاز به داروهای خوراکی و انسولین

همراه با کنترل مطلوب قندخون و انجام تمرینات ورزشی مرتب، مصرف قرصهای خوراکی در برخی افراد دیابتی غیروابسته به انسولین کم می‌شود و در بیماران دیابتی دریافت کننده انسولین نیز به علت وضعیت مطلوب متابولیک، میزان انسولین تزریقی کاهش می‌یابد. مطالعات نشان داده است که در ماههای اولیه شروع برنامه های ورزشی، انسولین تزریقی گاهی تا ۲۰٪ یا حتی بیشتر کاهش می‌یابد.

۵. اعتماد به نفس بیشتر

به نظر می‌رسد احساسات افراد دیابتی تا حدی نیز به حفظ قند خون در سطح طبیعی وابسته باشد. بیشتر افراد دیابتی احتمالاً ناراحتی و از دست دادن کنترل احساسات را همزمان با سطح قندخون بسیار بالا یا بسیار پایین تجربه کرده‌اند. هنگامی که غلظت قندخون در حد طبیعی است، احساسات این افراد تا حد زیادی بهبود می‌یابد. احساس بهبودی با فعالیتهای ورزشی مداوم و ورود این برنامه در زندگی افراد پدید خواهد آمد.

۶. تحمل تنشهای عصبی

ورزش وسیله موثری برای مبارزه با تنش (استرس) های عصبی است. هنگام ورزش موادی به نام آندورفین در خون ترشح می‌گردند که موجب تسکین درد و آرامش روانی می‌شوند.





هیأت پزشکی ورزشی

استان چهارمحال و بختیاری

کمیته آموزش و پژوهش



ورزش و دیابت

شماره ۶ - شهر یورماه ۱۳۹۶

ورزش و دیابت

رهنمودهای کلی درباره برنامه ورزشی افراد دیابتی

- ورزش از نوع هوارسان (آئروبیك) باشد
- حرکات ورزشی به آهستگی شروع شوند
- هر هفته ۵ - ۳ بار حرکات ورزشی انجام شود
- هر جلسه ورزش شامل موارد زیر باشد :
- ۱۰ - ۵ دقیقه گرم کردن بدن با حرکات خم و راست شدن و نرمش

۲۰ - ۳۰ دقیقه ورزشهای هوارسان با میزان مشخص افزایش ضربان قلب (۷۵% - ۶۰% حداکثر ضربان قلب) . حداکثر ضربان قلب در خانمها = سن - ۲۲۰ و حداکثر ضربان قلب در آقایان = (سن) - ۲۰۵

۲۰ - ۱۵ دقیقه ورزشهای سبک و نرمش برای سرد کردن اندام

گرد آوری : دکتر مهشید کیانی

مسئول کمیته درمان

منبع : دیابت و ورزش

نویسنده : عبدالرضا کاظمی

تلفن تماس : ۰۳۸۳۲۲۵۲۸۷۰

نشر و توزیع روابط عمومی.

قواعد ورزش کردن

مشورت با پزشك

مشاوره با پزشك برای افراد دیابتی ، به دلیل اثر ورزش بر قندخون بسیار مهم است. مواردی چون تعیین دفعات تزریق روزانه انسولین ، مقدار داروهای خوراکی، زمان مناسب برای انجام ورزش و مصرف مواد قندی قبل و بعد از ورزش را باید با پزشك یا فرد آموزش دهنده در میان گذاشت. افراد دیابتی با سابقه اعتیاد به سیگار سطح کلسترول بالا، پیشینه خانوادگی سکتة قلبی و سن ۴۰ سال به بالا باید مورد ارزیابی کامل قلبی - عروقی قرار گیرند.

شروع تدریجی ورزش

برنامه های ورزشی باید به آهستگی شروع شوند و تدریجاً به زمان و شدت آنها افزوده گردد.

گرم و سرد کردن بدن

افراد دیابتی باید پیش از هر جلسه ورزش ، بدن خود را گرم کنند و پس از انجام فعالیتها ورزشی نیز آن را سرد نمایند. ارزش گرم کردن بدن به عنوان يك عامل تأمینی نباید نادیده گرفته شود. اگر این حرکات انجام نشوند ، تولید اسید لاکتیک (ماده ای که پس از فعالیت عضلانی در ماهیچه ها تولید می شود) کارایی فعالیت عضلانی را بیش از حد کاهش می دهد. سرد کردن به ورزشهای آرام تری که پس از انجام فعالیتها اصلی صورت می گیرند این کار باعث ایجاد جریان خون مناسب و خروج اسید لاکتیک از ماهیچه ها می گردد و از این طریق مشکلات عضلانی کاهش می یابد.