

انسولین آنابولیک

انسولین آنابولیک است و توسط برخی ورزشکاران پرورش اندام استفاده می گردد، اما متاسفانه می تواند موجب مرگ شود. بنابراین، قویا از ورزشکاران عزیز تقاضا می شود از مصرف این دارو به بهانه افزایش حجم عضلات پرهیز کنند.



مقدمه

ابتلا به دیابت، مانعی برای فعالیت ورزشکار نیست. ورزشکاران ملی و بین المللی بسیاری در جهان و همچنین در کشور عزیزمان، با وجود ابتلا به دیابت با رعایت نکات درمانی در میادین بین المللی درخشیده اند



ورزش دیابت



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران



www.ifsm.ir



instagram: ifsmir

دیابت نوع اول

در دیابت نوع اول، که پانکراس قادر به ترشح انسولین نیست، تجویز داروی انسولین ضروری است. ورزشکاران دیابتی می توانند با درخواست معافیت درمانی (TUE) دارو را مصرف کنند. هیپوگلیسمی (کاهش قند خون)، خطرناک ترین عارضه انسولین و گاهی کشنده است. افت قند خون به علت مصرف قند در حین ورزش و افزایش حساسیت گیرنده های انسولینی پس از ورزش اتفاق می افتد.

قند ساده باید در دسترس باشد و با اولین علائم هیپوگلیسمی، مصرف شود. از قندهای پیچیده برای پیشگیری از هیپوگلیسمی پس از ورزش استفاده شود. اگر قند خون قبل از ورزش کمتر از ۱۰۰ باشد، باید با مصرف قند ساده و کربوهیدرات پیچیده (هردو) قند خون را قبل از ورزش به بالاتر از ۱۰۰ رساند و در طول و پس از ورزش هم از افت قند خون جلوگیری کرد.

هیپرگلیسمی خطرناک نیز به علت ترشح گلوکاگون و کورتیزول و سمپاتومیمتیک ها در ورزش ممکن است اتفاق بیفتد. اگر قند خون قبل از ورزش در دیابت نوع یک بالاتر از ۲۰۰ بوده یا کتونمی / کتونوری داشته باشد، جلسه ورزشی باید کنسل شود و با همکاری پزشک معالج، قند خون در محدوده قابل قبول و ایمن (۱۰۰ تا ۲۰۰) تنظیم شود.

