

نکاتی برای پیاده روی

- راست بایستید، و نگاهتان هم مستقیم و به طرف جلو باشد. (شانه ها را شل بگیرید)
- دست ها را بطور منظم و پیوسته حرکت دهید.
- برای پیاده روی کفش و لباس مناسب بپوشید.
- پاهای خود را پس از ورزش خشک و از نظر تاول معاینه نمایید.
- برای اینکه از پیاده روی لذت ببرید با یک دوست به پیاده روی بروید.

نکات قابل توجه:

- ۱- قبل و در طی ورزش و پس از آن آب کافی بنوشید.
- ۲- در شروع برنامه ورزشی قند خون را قبل و پس از ورزش چک نمایید.
- ۳- حرکات گرم کردن و سرد کردن را بصورت حرکات نرمش و کشش در شروع و پایان ورزش فراموش نکنید.
- ۴- اگر قند خون شما زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ است تا کنترل مناسب ورزش نکنید.
- ۵- یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش کنید و در اوج اثر انسولین ورزش نکنید.
- ۶- در زمان ورزش مواد قندی مثل شکلات یا آب میوه به همراه داشته باشید.
- ۷- شما باید هنگام ورزش کردن بتوانید صحبت کنید بدون آنکه مشکل تنفسی داشته باشید.
- ۸- ورزش طولانی و خسته کننده توصیه نمی شود.

چه موقع ورزش را قطع کنید

- درد در ناحیه قفسه سینه
 - سرگیجه و تاری دید
 - گرفتگی عضلات، تعریق شدید، تپش قلب
- فعالیت روزمره زندگی را افزایش دهید**
- در انجام کارهای منزل مشارکت کنید.
 - کمتر از وسایل نقلیه استفاده کنید.
 - به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
 - کنترل تلویزیون را کنار گذاشته و خودتان تغییر کانال دهید.

منبع: کتاب مرجع پرستاری داخلی و جراحی (برونر و سودارث)

توجه به ارتقاء سلامت ذی نفعان
با رویکرد اولویت پیشگیری بر درمان



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ
تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ (۰۲۱) فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۲۵۵۵ (۰۲۱)
تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲ (۰۲۱)

info@parsianhospital.com parsianhospital.com



بیمارستان فوق تخصصی پاریسیان



ورزش در بیماران دیابتی

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پاریسیان
تأیید کننده: مدیر گروه غدد
ویرایش: ۴
آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۳

اثرات مفید ورزش روی دیابت

انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر علاوه بر اینکه در پیشگیری اولیه دیابت نوع ۲ موثر است، قدم اول در درمان دیابت بشمار می رود.



- افزایش عملکرد انسولین
- کاهش وزن بدن
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
- کمک به کنترل فشار خون
- کمک به کنترل کلسترول و تری گلیسرید خون (چربی خون)
- کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس
- بهبود خواب
- تقویت عضلات و جلوگیری از تحلیل عضلانی
- بهبود تعادل و جلوگیری از پوکی استخوان

قبل از آنکه شروع به ورزش کنید

بخصوص اگر چند سالی است که ورزش نکرده اید و یا قصد دارید که ورزش های سنگین انجام دهید و یا بیماری قلبی و یا فشار خون و یا بیماری مفاصل دارید، باید قبل از آن

۱

توسط یک پزشک ویزیت شوید.

کسانی که لازم است قبل از شروع ورزش متوسط تا شدید تست ورزش بدهند.



- کسانی که بیش از ۱۰ سال است مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند.
- کسانی که همزمان عوامل خطر بیماری های قلبی را دارند مثل داشتن فشار خون بالا، چاقی، چربی خون، بی تحرکی و کشیدن سیگار
- کسانی که مشکلات کلیوی یا چشمی دارند.

خصوصیات یک برنامه خوب ورزشی

- ترکیبی از یک ورزش هوازی منظم مثل پیاده روی یا شنا و یک ورزش کششی و تقویتی بهترین انتخاب است.

۱- ورزش هوازی پیاده روی ۳۰ دقیقه ۳ تا ۵ روز در هفته.



۲



۲- حرکات کششی: کشش عضلات ۱۰ تا ۲۰ ثانیه.

۴ بار تکرار در اکثر روزهای هفته و قبل از پیاده روی برای جلوگیری از خشکی مفاصل و بهبود حرکات بدن.



ورزش های تقویتی

با استفاده از وزن بدن یا وزنه ها، ۲-۳ بار در هفته برای تقویت عضلات و بهبود تعادل.



۳