

کد سند: QH-pa1386



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)

واحد آموزش بیمار و خانواده

درباره ورزش در دیابت بیشتر

بدانیم...

Diabetes and Exercise



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۵



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۴ با کادری مجرب همه روزهای هفته به جز یکشنبه و پنجشنبه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey.com>



Diabetic

♦ هیچ موقع در هنگام ورزش تزریق انسولین را انجام ندهید.

♦ در هنگام ورزش خوراکی مختصری مانند ۵ تا ۶ جبه قند، ۱ قاشق سوپخوری شکر که در آب حل شده است، یا نصف فنجان آب میوه با خود داشته باشید تا در صورت افت شدید قند خون آن را مصرف کنید.

مراقبت از پاهای در هنگام ورزش کردن

✕ همیشه قبل از ورزش و بعد از آن پاهای خود را از نظر زخم و تاول بررسی کنید.

✕ همیشه هنگام ورزش جوراب بپوشید که سبب محافظت از پاهای شما در برابر رطوبت می شود.

✕ کفش راحت و متناسب با پاهایتان بپوشید.





♦ ورزش را به آهستگی آغاز کنید.

♦ ورزش های مناسب شما پیاده روی و شنا است

♦ هر روز به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه و حداقل ۵ بار در هفته به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشید.

♦ قبل، در حین و بعد از ورزش آب فراوان بنوشید.



♦ اگر ورزش شما بیشتر از ۴۵ دقیقه طول می کشد، قبل از شروع ورزش و در طول آن قند خون خود را کنترل کنید. ورزش می تواند سبب کاهش قند خون شما به مدت ۱۲ ساعت حتی بعد از انجام آن شود.

♦ اگر از انسولین استفاده می کنید، از پزشک خود راجع به چگونگی مصرف آن قبل از ورزش سوال کنید؛ همچنین باید بدانید چه مقداری از دارو را در هنگام ورزش استفاده کنید.

در چه مواقعی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- اگر در هنگام ورزش دچار احساس ضعف، درد در قفسه سینه یا تنگی نفس شدید.
- اگر احساس بی حسی یا درد در پا دارید.
- اگر برای پایین آمدن قند خونتان دارو مصرف می کنید، ورزش می تواند باعث پایین آمدن بیشتر قند خون شما شود؛ بنابراین از پزشک یا پرستار راجع به چگونگی مصرف داروهایتان در هنگام ورزش سوال کنید.
- اگر قبلاً دچار بیماری چشمی ناشی از دیابت بوده اید، بعضی از ورزش ها می تواند سبب آسیب به چشم شما شود؛ بنابراین لازم است قبل از شروع ورزش، پزشک چشم هایتان را معاینه کند.



مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با ورزش در دیابت می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریع تر سلامت خود را بازیابید.



اهمیت ورزش کردن

✂ ورزش بخش مهمی برای کنترل دیابت شما می باشد.

✂ به کاهش وزن کمک نموده و همچنین از افزایش وزن جلوگیری می نماید.

✂ ورزش به کاهش قند خون بدن نیاز به دارو کمک می کند.

✂ همچنین سبب کاهش خطر بیماری های قلبی و استرس می شود.

