

## به نام خدا

ورزش حتی به اندازه نیم ساعت پیاده روی روزانه، می تواند به کنترل دیابت کمک کند. اما قبل از شروع هر ورزشی بهتر است با پزشکتان مشورت کنید تا نوع، میزان و زمان ورزش تان را تایید و توصیه های طبی لازم را به شما ارائه کند:

۱- هر ورزشی را انجام ندهید و فشار بیش از حد به خودتان وارد نکنید. اگر از انسولین استفاده می کنید ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش قند خون خود را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند خون مواجه نشوید.



(۱)

۲- در صورت اندازه گیری قند خون، شرایط خود را با یکی از موارد زیر تطبیق دهید:

◆ **قند خون کمتر از ۱۰۰:** قند خون شما پایین تر از مقداری است که بتوانید ورزش کنید. ممکن است دچار افت شدید قند شوید. یک وعده مختصر غذای حاوی کربوهیدرات یا مقداری میوه و بیسکویت بخورید، کمی صبر کنید و بعد به ورزش پردازید.

◆ **قند خون بین ۱۰۰ تا ۲۵۰:** برای بیشتر دیابتی ها این میزان قند خون برای ورزش کردن مناسب است.

◆ **قند خون بیش از ۲۵۰:** باید با پزشک تان مشورت کنید. پس از رسیدن قند خون به کمتر از ۲۵۰ می توانید به ورزش پردازید.

◆ **قند خون بیشتر از ۳۰۰:** اینجا منطقه خطر است! قند خون شما بالاتر از آن است که بتوانید ورزش کنید.

(۲)

۳- اگر می خواهید نوع یا شدت ورزشتان را تغییر دهید، بهتر است قند خونتان را چک کنید. اگر می خواهید طولانی مدت ورزش کنید، بهتر است هر ۳۰ دقیقه یک بار قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر قندتان زیر ۷۰ بود یاغ دچار ضعف و بدن لرزه شدید باید ورزش را قطع کنید و یک چیز شیرین بخورید، نصف فنجان آب میوه، نصف فنجان نوشابه معمولی، پنج عدد شکلات یا سه عدد قند مصنوعی



(۳)



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان  
گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

## ورزش در دیابتی ها



تهیه کننده :

آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف : افراد با بیماری قند خون

تابستان ۹۷

بازنگری پاییز ۱۳۹۹

منابع : وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی / معاونت

بهداشت

معاونت درمان / دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه

آموزش همگانی و بیماران

[www.gums.ac.ir/health](http://www.gums.ac.ir/health)

<http://safiresamati.ir>

آموزش به مددجو

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(۵)

۴<مراقب آسیب های جزئی ورزش باشید. بدن یک فرد دیابتی به خاطر آسیب عروق و اعصاب کوچک ، هم زودتر آسیب می بیند، هم دیرتر بهبود می یابد. کفش راحت و مناسب بپوشید و ورزش های خشن انجام ندهید، حین ورزش آب کافی بنوشید .

۵<بعد از ورزش ، دوش گرفتن کافی نیست. تازه بعد از ورزش ، کار نظارت تان شروع می شود. یک بار بعد از پایان تمرین ها و چند بار طی ساعات بعدی قند خونتان را چک کنید. ممکن است چند ساعت بعد از ورزش ناگهان با افت شدید مواجه شوید.

(۴)



