

مطالب پیش روی شما محتوای مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماری تان میباشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

اهمیت ورزش کردن

- ورزش بخش مهمی برای کنترل دیابت شما میباشد. به کاهش وزن کمک میکند ، همچنین از افزایش وزن جلوگیری میکند.
- ورزش به کاهش قند خون بدون نیاز به دارو کمک میکند و همچنین سبب کاهش خطر بیماریهای قلبی و استرس میشود.



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 قبلا 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.



شروع ورزش

- ورزش را به آهستگی آغاز کنید .
- ورزش های مناسب برای شما پیاده روی و شنا میباشد.
- 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 کردن آب فراوان بنوشید.
- اگر ورزش شما بیشتر از ۴۵ دقیقه طول میکشد ،قبل از شروع ورزش و در طول آن قند خون خود را کنترل کنید.
- ورزش میتواند سبب کاهش قند خون شما به مدت ۱۲ ساعت حتی بعد از آن انجام شود



- اگر از انسولین استفاده میکنید، 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.
- هیچ موقع در هنگام ورزش تزریق انسولین را انجام ندهید.
- در هنگام ورزش خوراکی مختصری مانند ۵ تا ۶ حبه قند، ۱ قاشق سوپخوری که در آب حل شده است، نصف فنجان آبمیوه با خود داشته باشید تا در صورت افت شدید قند خون آن را مصرف کنید.



مراقبت از پاها 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 میشود.
- کفش راحت و مناسب با پاهایتان را بپوشید.

با آرزوی سلامتی برای شما

شماره تماس جهت اطلاعات بیشتر:

۰۵۱۴۶۱۲۳۰۰۱ داخلی ۱۰۶

منبع:

www.nlm.nih.gov/medlineplus



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

ورزش و دیابت



کد سند: HS/F71

تاریخ تدوین

۱۳۹۷/۰۸/۰۵

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند:

پمفلت آموزشی ویژه بیماران