

## دیابتی ها بخوانند...

وقتی زندگی با گوه نوردی شیرین می شود!

فواید گوه نوردی منظم در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت



بیماری دیابت (بیماری قند)، یکی از شایع ترین بیماری های غدد داخلی بدن است که با افزایش غیر طبیعی قند خون (گلوکز) نارسایی هایی شدید و آسیب های دراز مدت در اندام های بدن شخص می شود. نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود آگاه نیستند، زیرا این بیماری مانند فشار خون می تواند برای سال ها به صورت بی سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ گونه علائمی در شخص مبتلا بروز نماید. (ص ۲۳۴)²

بیماری های دیابت حتی در میان برخی از تمدن های پیش، مانند یونان، روم، هند، مصر، و دیگر کشورها نیز شناخته شده بود. یونانی ها این بیماری را دیابت شیرین نامیده اند. (ص ۲۳۴)²

خوشبختانه در طول چند سال اخیر پیشرفت های چشم گیری در امر درمان و کنترل بیماری قند انجام گرفته و نتایج سودمندی نیز به دست آمده است. (ص ۲۳۴)۲

❖ **دیابت**، حالتی است که در آن بدن تان نمی تواند سطح گلوکز (قند) خون تان را کنترل کند، زیرا لوزالمعده نمی تواند انسولین ترشح کند، انسولین کافی تولید نمی کند یا سلول های بدن تان به کار انسولین مقاوم هستند. (ص ۱۳)۲

❖ **هر چند دیابت بر سلامتی روزانه تان تأثیر دارد، باید دانست که بر سلامتی دراز مدت ما هم اثرات جدی می گذارد.** مثلا اگر سطح قند خون ما در طی گذشت سال های متمادی به طور منظم بالا باشد، می تواند بر چشم ها، کلیه ها، قلب و... آسیب جدی برساند. به دلیل این است که مدیریت دراز مدت و موثر دیابت مان بسیار مهم است. (ص ۱۴)۲

❖ **دیابت انواع گوناگونی دارد، ولی در همه ی انواع دیابت، قند درخون مان به اندازه ای جمع می شود که می تواند برای سلامتی ما زیان آور باشد.** دو نوع دیابت عمده وجود دارند: نوع ۱ و نوع ۲. نوع آخری بیشتر معمول است. هر چند هر دو از انواع دیابت هستند، ولی نوع ۱ و نوع ۲ با هم بسیار فرق دارند و بیماری های بسیار متفاوتی هستند. انواع دیگری از دیابت نیز وجود دارند که کمتر در افراد شایع هستند: دیابت های دوران بلوغ، دیابت حاملگی و اشکال نادری که مربوط به عفونت ها، داروها و بیماری یا آسیب لوزالمعده می شوند. (ص ۱۵)۲

با مداوای پزشکی صحیح و توجه مبتلایان دیابت به توصیه های پزشکی، می توانند فعال، سرزنده، کامل و با نشاط زندگی کنند؛ حتی مهم تر از همه، چنانچه نکات بهداشتی و پزشکی از سوی این افراد رعایت شود، آنان می توانند انتظار افزایش عمر عادی را داشته باشند.۲

ورزش و از جمله کوه نوردی مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل دیابت (بیماری قند) است. همچنین ورزش باعث افزایش تولید انسولین و نیز افزایش جذب آن توسط سلول می گردد. به طور کلی ورزش، و از جمله کوه نوردی منظم و مرتب، باعث جلوگیری از افزایش بیماری دیابت شده یا آن را به تاخیر می اندازد.<sup>۱</sup>

متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی فعالیت های ورزشی را در کنترل بیماری قند، نادیده می گیرند.<sup>۲</sup>

در بیشتر موارد با تکیه بر ورزش و برنامه غذایی مناسب، می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب های ناشی از جلوگیری کرد.<sup>۱</sup> بسیاری از دست اندرکاران دیابت اعم از پزشکان، پرستاران، کارشناسان تغذیه در یک امر هم عقیده اند و آن این است که: "با دیابت می توان زندگی کرد". البته این امر در صورتی است که فرد مبتلا به دیابت، تغذیه ای سالم تر داشته باشد و برنامه ورزشی صحیحی را رعایت کند. همچنین توصیه های پزشک خود را جدی بگیرد.<sup>۲</sup>

مبتلایان به بیماری قند می توانند با هفته ای دوبار و هر بار ۲ تا ۲/۵ ساعت کوه نوردی مصرف داروهای کمکی و رژیم های فشرده را سبک تر کنند، زیرا هنگام کوه نوردی، میزان سوخت و ساز بدن افزایش می یابد و این سوخت و ساز، موجب مصرف چربی و قند و به طور کلی مواد ذخیره بدن می شود.<sup>۱</sup>

یکی از مهم ترین ورزش ها برای مبتلایان به دیابت، کوه پیمایی است. یک برنامه منظم کوه پیمایی، به ویژه در پایان هر هفته برای خود و اعضای خانواده تان در نظر بگیریم.<sup>۱</sup>

کوه نوردی و فعالیت ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت در حکم انسولین می باشد و نقش بازدارنده را بازی می کند.<sup>۱</sup>

دلائل متعددی وجود دارد مبنی بر این که کوه نوردی منظم روزمره ( به ویژه پایان هر هفته) می تواند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشند. این اثر به خصوص در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند، بیشتر و نمایان تر است. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش و حتی کوه پیمایی را در کنترل بیماری قند نادیده می گیرند.<sup>۱</sup>

چنانچه فرد مبتلا به بیماری قند، فعالیت ورزشی نداشته باشد، پس از خوردن غذا امکان افزایش قند را خود به خود به وجود می آورد؛ از این رو به آسانی می توان متوجه شد که چرا فعالیت ورزشی منظم و پیوسته در برنامه روزانه ما، امری حیاتی است. هنگامی که ورزش و از جمله کوه نوردی قسمتی از برنامه کنترل بیماری قند می گردد، بیشتر توان فرد را در حفظ قند خون در اندازه مورد، نظر افزایش می دهد.<sup>۲</sup>

به طور کلی ورزش و از جمله کوه پیمایی و کوه نوردی، باعث جلوگیری از بروز بیماری قند شده یا آن را به تأخیر می اندازد. دلائل متعددی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت های ورزشی منظم روزمره ، می تواند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشند. این اثر به ویژه در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند بیشتر و بارزتر است. فعالیت بدنی منظم همراه با تغذیه سالم و کنترل وزن ، می تواند خطر ابتلا به عوارض دیابت مانند بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد.<sup>۳</sup>

امروزه ثابت شده است که ورزش و از جمله کوه نوردی، در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش قابل توجهی دارد.<sup>۱</sup>

## توصیه های مهم:

✚ کوله های کوه نوردی خود را ببندید و مسیر کوهستان را طی کنید تا لذت [کوه نوردی، مبنی سلامتی و کنترل قند خون] را تجربه کنیم.

✚ پیش از انجام کوه نوردی با پزشک خود مشورت کنیم. هنگامی که پزشک تان، به ویژه زمانی که مبتلا به بیماری دیابت می باشید، تأیید کرد که می توانید برنامه ورزشی و از جمله کوه پیمایی یا کوه نوردی خود را آغاز کنید، مجاز هستید که فعالیت ورزشی تان را شروع نمایید.<sup>۷</sup> کوه نوردان دیابتی باید برای بررسی وضعیت پزشکی و درمانی شان به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنند.<sup>۷</sup>

✚ اگر هنگام ورزش و کوه نوردی احساس ناراحتی یا درد قلبی، سرگیجه، ضعف، عرق کردن غیر عادی زیاد، تنگی نفس (به ویژه نفس نفس زدن های غیر عادی)، خستگی زیاد، تهوع، ضربان نامنظم و سریع قلب، دردهای قفسه سینه و فک پایین و دردهای دست کردید، فوری آن را متوقف کنید و موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. (ص ۳۹) <sup>۱۳</sup>

✚ قند خون خود را پیش از خارج شدن، از منزل آزمایش کنیم. ساده ترین راه برای جلوگیری از کاهش ترسناک قند در هنگام کوه نوردی، آزمایش مکرر قند خون است. قند خون می تواند به سرعت در طول ورزش و مدت طولانی بعد از آن تغییر کند. گاهی اوقات چیزی که می خورید به طور معمول باعث بالا رفتن قند خون تان می شود، اما زمانی که سوخت و ساز بدنش به سرعت بالا می رود، مانند یک کوه پیمایی شیب دار، قند خون تان کمتر از حد انتظارش می شود و گاهی اوقات به طور غیرمنتظره ای سقوط می کند.<sup>۱۵</sup>

بهبانها ها را دور بریزیم! هرگز اجازه ندهیم عبارت " وقت ندارم " باعث شود که ما از انجام فعالیت های ورزشی و از جمله کوه نوردی دور بمانیم.<sup>۹</sup>

آماده باشیم. در صورتی که قند خون شما شروع به پایین آمدن کرد، مقدار زیادی تنقلات سالم بسته بندی کنید و مطمئن شوید که آن ها را در چند مکان با دسترسی آسان در کوله پشتی و جیب خود قرار دهید. در صورتی که برای گرفتن آن ها به کمک آن ها نیاز دارید، با هموردان خود به اشتراک بگذارید. علاوه بر تنقلات سالم، مطمئن شوید که لوازم جانبی دیابت را نیز اضافه کنید: مجموعه های تزریق، مخازن حس گرها، سوزن های انسولین اضافی، یک بسته سرد برای نگهداری انسولین.<sup>۱۶</sup>

صخره نوردی در صورتی که برای یک دیابتی آموزش دیده باشد، ورزش مناسبی است، اما برای ورزشکاران سطح بالا، نظارت دقیق پزشکی ورزشی بر آنان توصیه می شود. این نظارت باید شامل نواحی مشکل بالقوه شناسایی شده برای یک فرد دیابتی مانند سیستم قلبی عروقی، پاها و چشم ها باشد. نظارت منظم آزمایشگاهی بر عملکرد کلیه، HbA1C [هموگلوبین A1C یا HbA1C یک شکل از هموگلوبین است که عمدتاً برای اندازه گیری شناسایی غلظت قند خون متوسط در طول دوره های طولانی مدت است] و برای پروتئینوری [پروتئین موجود در ادرار، پروتئینوری نامیده می شود]. احتمالی مورد نیاز است. تا ۵۰ درصد از مبتلایان به دیابت نوع ۲ از بیماری عروق کرونر قلب بدون علامت رنج می برند؛ بنابراین ارزیابی اولیه منظم سیستم قلبی عروقی توصیه می شود.<sup>۱۱</sup>

اگر برای مدتی غیر فعال بوده اید، قبل از شروع هر برنامه ورزشی که از پیاده روی سریع (مانند کوه نوردی) دشوارتر است با پزشک خود صحبت کنیم. اگر با دیابت نوع یک یا نوع دو، زندگی می کنیم، با

## پزشک خود صحبت کنیم تا خطر افت قند خون در طول و بعد از کوه پیمایی و کوه نوردی را کاهش دهیم.<sup>۸</sup>

از انجام کوه نوردی خود لذت ببریم. یکی از هدف های انجام ورزش، لذت بردن از آن است. تحقیقات نشان داده که از علت های موفقیت آمیز ادامه حرکت های ورزشی و از جمله کوه نوردی در بین افراد، علاقه آنان به آن ورزش ویژه، بوده است؛ بنابراین کوه نوردی تان باید متناسب با نیازها، علاقه و هدف های شما باشد. اجرای یک کوه ه پیمایی و کوه نوردی مطلوب، می تواند علاوه بر کنترل قند خون، موجب حفظ آمادگی و سلامت دستگاه قلب و عروق شود.<sup>۱۳</sup>

بهتر است پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی، با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد ورزشی که انجام می دهید، گفتگو کنیم. یادتان باشد که با افزایش آگاهی درباره ورزش و فواید آن می توانید از فعالیت های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از بروز بسیاری از بیماری ها و آسیب ها، در هنگام ورزش پیشگیری کنید.<sup>۵</sup>

بیماران دیابتی با خود مدیریتی و آموزش خوب، باید بتوانند از همه جنبه های کوه نوردی لذت ببرند. [همچنین دیابتی ها باید یاد بگیرند که در یک منطقه دورافتاده به دور از کمک، در مراقبت از خود مهارت داشته باشند.<sup>۱۱</sup> بسیاری از کوه نوردان مبتلا به دیابت هستند که شرایط خود را در محیطها و موقعیت های شدید بدون مشکل مدیریت می کنند، اما احتیاط، خود مدیریتی، آمادگی و پایش مداوم قند خون ضروری است.<sup>۱۱</sup>

## انجام فعالیت ورزشی، به ویژه کوه نوردی را به طور منظم و مرتب انجام دهیم.<sup>۲</sup>

کوه نوردی را به صورت قسمتی از زندگی خود درآوریم و بدانیم که کیفیت زندگی و کنترل قند خون تان بهتر خواهد شد.<sup>۵</sup> کوه نوردی را با زندگی

روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید. چنانچه قرار است که کوه نوردی بخشی از زندگی‌تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.<sup>۵</sup> فراموش نشود که انجام ورزش منظم و مرتب و از جمله کوه پیمایی و کوه نوردی، یکی از مهمترین راه های کنترل بیماری قند است. از طرفی بیماران دیابتی هم باید قسمتی از برنامه همیشگی خود را به ورزش اختصاص دهند.<sup>۶</sup>

✚ با کوه پیمایی و کوه نوردی منظم و مرتب، قند خون مان را کنترل کنیم.<sup>۳</sup> به هموردان خود در مورد دیابت خود بگویید. مطمئن شوید که به افرادی که با آن ها [کوه نوردی] می کنید بگویید دیابت دارید، چه اتفاقی می تواند بیفتد (قند خون پایین چگونه به نظر می رسد) و آن ها چگونه باید پاسخ دهند.<sup>۱۵</sup>

همواره ارتباط خود را با پزشک و متخصصان ورزش و تغذیه قطع نکنیم.<sup>۲</sup>

✚ عوارض ریز عروقی و عصبی می تواند دست ها را تحت تاثیر قرار دهد و هر گونه آسیب جزئی انگشت مانند بریدگی و زخم که در هنگام کوه نوردی شایع است، باید به سرعت و به طور مناسب درمان شود.<sup>۱۱</sup>

✚ در دماهای سرد، فشار روی انگشتان پا زیاد است. اکثر کوه نوردان زمستانی عذاب "دردهای داغ" را هنگام گرم شدن انگشتان دست یا پا تجربه کرده اند. در صورت وجود نوروپاتی یا بیماری عروقی، یک کوه نورد دیابتی با انگشتان و انگشتان بی حس طولانی مدت، خطر آسیب های کوچک بدون توجه را افزایش می دهد، که بعداً در مقایسه با افراد غیر دیابتی می تواند به عفونت تبدیل شود. بی حسی میکروواسکولار [بیماری میکروواسکولار، در دیابت های نوع یک و نوع دو رخ می دهد، پیشرفت آن با طول مدت دیابت و درجه کنترل قندخون ارتباط دارد. بیماری میکروواسکولار، با کوچکترین تغییرات دیده شده در رگ ها مویرگ ها و عروق مربوط می شود. ] و نوروپاتیک [بیماران مبتلا به نوروپاتی محیطی، ممکن است شرایطی همانند خارش، بی حسی و

احساس غیرمعمول، ضعف و دردهای سوزاننده را تجربه کنند. [ ناشی از دیابت و سرما باعث ایجاد مشکلات بالقوه می شود و همچنین می تواند منجر به سرمازدگی شود که به نوبه خود باعث تاخیر در بهبودی می شود.<sup>۱۱</sup>

➤ **مهارت های کوه نورد هوای سرد برای محافظت از انسولین در برابر یخ زدگی و گرم نگه داشتن سیستم تست قند خون مورد نیاز است.** برخی از نوارها به نور ماوراء بنفش حساس هستند، اما از آنجایی که معمولاً در یک ظرف ضد نور نگهداری می شوند، معمولاً این موضوع مهم نیست.<sup>۱۱</sup>

**رفتن به کوه، به پیشگیری از بروز دیابت کمک می کند؛ از این رو، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهیم.<sup>۳</sup>**

➤ **هرگز بدون گرم کردن ورزش نکنیم.<sup>۷</sup>** پیش از انجام حرکات کوه نوردی، بدن خود را به مدت ۵ دقیقه گرم نماییم.<sup>۵</sup> برای گرم کردن بدن، ورزش های نرم، سبک و بدون فشار انجام دهیم. خیلی آرام و به نرمی مفاصل خود را نرم نماییم. دست ها را بالا ببرید، به شکل دایره در آورده، ساق دست ها را بکشیم و روی پنجه پاهای مان بایستیم، یا از همان ابتدا کوه نوردی خود را با سرعت و شدت ملایم شروع کنیم.<sup>۷</sup>

➤ **ورزشکاران مبتلا به دیابت در رقابت باید به مدیریت قند خون خود اطمینان داشته باشند و آن را در تمام مراحل مسابقه کنترل کنند.<sup>۱۱</sup>**

➤ **پیش از توقف کوه نوردی، آرام آرام بدن خود را سرد نماییم.** بعد از انجام فعالیت کوه نوردی، بدن خود را با کمک آهسته راه رفتن و دوباره کشیدن عضلات خنک کنیم.<sup>۵</sup>

➤ **برای دیابتی ها ضروری است که با مدیریت دیابت و تنظیم دوز انسولین در محیط و با درجه و مدت ورزش پیش بینی شده در ارتفاع آشنا باشد.** اجرای آزمایشی در ارتفاع کمتر می تواند به کسب تجربه کمک کند.<sup>۱۱</sup>

فعالیت [کوه نوردی] خود را ملایم و متناسب با وزن بدن مان انجام دهیم. ورزش ملایم برای بیماران دیابتی مفید است. هنگامی که نوع فعالیت ورزشی خود را انتخاب کردید، آهسته پیش برویم و مقدار آن را کم کم افزایش دهیم. در هر صورت تمرین های ورزشی را باید به آرامی شروع و از انجام تمرین های ورزشی سنگین پرهیز کرد.<sup>۸</sup>

اگر شما مبتلا به بیماری قند هستید، به برنامه غذایی سالم، فواید خوراکی ها و اهمیت ورزش توجه کافی داشته باشید تا از این راه تندرستی خود را هر چه بیشتر تأمین کنید.<sup>۷</sup>

به طور کلی مقدار ورزش [به ویژه کوه نوردی] با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی ارتباط مستقیم دارد؛ بنابراین سعی نکنیم بدون توجه به سن و جنس افراد دیگر، با آن ها برابری و رقابت کنیم. متناسب با نیازها و توان خود، فعالیت ورزشی [و از جمله کوه نوردی] را انتخاب کنیم.<sup>۸</sup> در هر سنی که هستیم با اجرای برنامه های منظم ورزشی و عادات بهداشتی خوب می توانیم از فواید آن در طول زندگی خود بهره مند شویم.<sup>۷</sup>

انسولین نباید یخ بزند، اما در دمای اتاق به مدت یک ماه با از دست دادن کارایی در دماهای بالاتر یا بعد از این تاریخ زنده می ماند. نگهداری در ظروف عایق بندی شده یا استفاده از کیسه های خنک کننده تبخیری اختصاصی، می تواند به حفظ دمای نزدیک به مطلوب کمک کند.<sup>۱۱</sup>

همه بیماران دیابتی باید وضعیت خود را با اعضای گروه در میان بگذارند. همچنین آن ها باید دارای شناسه واضح مانند علائم هشدار پزشکی باشند که جزئیات وضعیت پزشکی آن ها را ارائه می دهد. برای آن ها معقول خواهد بود که تجهیزات خود را به همراهان خود نشان دهند و مشخص کنند که آن ها در هنگام حضور در کوهستان کجا حمل می شوند و لوازم یدکی در کجا نگهداری می شوند. آن ها باید قبل از حرکت یک سیستم شخصی

آزمایش شده و آزمایش شده برای نگه داشتن نوارهای تست BG خود در دمای کار (۱۴ تا ۳۰ درجه سانتیگراد) و همچنین روشی برای اطمینان از اینکه ذخایر انسولین آن ها خیلی گرم نمی شود یا بدتر از آن منجمد نمی شود کار کرده باشد . سیستم شخصی آن ها باید در تمام دماها و همه آب و هوا کار کند . این ممکن است به این معنی باشد که آن ها لباس و عایق خواب خود را تطبیق داده اند . برخی زیپ‌های اضافی برای دسترسی به محل‌های تزریق روی لباس‌های خود تعبیه می‌کنند و برخی دستکش‌های داخلی خود را برای تسهیل دسترسی به نوک انگشتان برای آزمایش BG اصلاح می‌کنند . جیب ها را می توان در کیسه خواب دوخت؛ بنابراین کوه نوردان می توانند با ذخیره انسولین خود بخوابند.<sup>۱۱</sup>

**ممکن است گلوکومترها (یک ابزار پزشکی است که برای تعیین تخمینی غلظت گلوکز در خون به کار می‌رود) در ارتفاع بالا کمتر خوانده شوند یا بیش از حد خوانده شوند، اما اهمیت بالینی احتمالاً حداقل است.<sup>۱۱</sup>**

**+** در هنگام انجام کوه نوردی از آسیب رساندن به خود پرهیز کنیم. شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در ورزش روی می دهد، عبارتند از: آسیب دیدگی عضلات و مفاصل، آفتاب سوختگی، خون ریزی ، بریدگی، گرما زدگی ، به ویژه در فصل تابستان، مشکلات قلبی پیش بینی نشده، به خصوص که سابقه ناراحتی قلبی هم داشته باشید، شکستگی استخوان ها و.... با آرامش و سنجیده ، تمرین‌های ورزشی را انجام دهیم؛ بنابراین در هنگام انجام تمرین های ورزشی و از جمله کوه نوردی، از آسیب رساندن به خود پرهیز کنیم.<sup>۹</sup>

**فعالیت بدنی [از جمله کوه نوردی] را به تدریج در طول زمان افزایش دهید تا به دستورالعمل های کلیدی یا اهداف سلامتی دست یابید . افراد غیر فعال**

باید با شروع فعالیت‌های با شدت پایین‌تر و به تدریج، از کم شروع کنند و آهسته پیش بروند.<sup>۶</sup>

بهتر است برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانیم چند ساعتی

بیرون از خانه به تماشای طبیعت و کوهستان برویم. کوشش کنیم انجام

برنامه کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهیم.<sup>۳</sup>

افرادى که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بیهودگی می‌گذرانند. رو آوردن به فعالیت کوه نوردی و کوه پیمایی گروهی با خانواده، علاقه ورزشی تان را زیاد می‌کند.<sup>۵</sup>

ما می‌توانیم اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده‌تان، را به انجام کوه پیمایی با آنان اختصاص دهیم. چنانچه فرزندان کوچک است او را در داخل کوله پشتی زین دار گذاشته و همراه خود به کوه پیمایی روی مشغول شویم.<sup>۵</sup>

اگر همه روز را پشت میز سپری می‌کنیم یکی از بهترین وسیله ممکن برای حرکت و کنترل قند خون تان، انجام فعالیت‌های ورزشی، از جمله کوه پیمایی است؛ از این که پس از انجام این فعالیت‌ها، احساس بهتری به شما دست خواهد داد، بسیار تعجب خواهید کرد!<sup>۵</sup>

در انتخاب پوشاک کوه نوردی دقت داشته باشیم. پوشاک کوه نوردی باید کمی آزاد و زیاد تنگ یا گشاد نباشد تا نظم کار تعریق دچار اشکال نشود. برای تعریق بیشتر از پوشاک پلاستیکی استفاده نکنیم؛ چرا که غیر بهداشتی بوده و در ضمن از تبخیر سطح پوست (تنفس پوست)، و در نتیجه خنک شدن بدن جلوگیری می‌کند و خستگی زود رس به همراه دارد.<sup>۷</sup>

همراه خود در داخل کوله پشتی میان وعده‌های سالم اضافی داشته

باشیم.<sup>۱۵</sup>

✚ از دست بند تشخیص دیابت استفاده کنیم. اگر دیابتی هستید و کوه پیمایی

به تنهایی را انتخاب می کنید، همیشه باید یک دست بند پزشکی بپوشید که

وضعیت و اطلاعات شخصی شما را نشان می دهد.<sup>۱۵</sup>

✚ با یک دوست کوه نوردی انجام دهیم. ورزش کردن با کسی لذت بخش

تر است تا اینکه خودتان آن را انجام دهید<sup>۴</sup>

✚ به انجام ورزش هایی مانند کوه نوردی، شنا، دوچرخه سواری و ... که

نیاز به تمرکز فراوان دارند، مشغول شویم تا بدین وسیله علاوه بر

کنترل قند خون، روح مان را از نگرانی ها دور کنیم.<sup>۵</sup>

✚ توصیه می شود با شناخت اصولی و صحیح از جسم و روح خود، از

برنامه های کوه نوردی استفاده کنید تا بدنی متناسب داشته باشید.<sup>۵</sup>

✚ توانایی های بدنی خود را بسنجیم. پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید

و از جمله کوه نوردی، باید توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور

کلی فعالیت ورزشی منظمی برای خود تنظیم کنیم که متناسب با توانایی

بدن مان باشد.<sup>۵</sup>

✚ برای حفظ ارتباط با شریک زندگی خود، در کوه نوردی یا گروهی که با

آن هستیم، یک وسیله ارتباطی همراه خود داشته باشیم همچنین در

صورتی که دستگاه شما سیگنال خود را از دست بدهد، یک نقشه

همراه خود داشته باشیم.<sup>۱۸</sup>

✚ برنامه ورزشی جدید ما ممکن است نیاز به برخی از تغییرات به نحوه

خوردن ما داشته باشیم. اگر دیابت داریم، افزایش فعالیت ما ممکن است قند

خون مان را کاهش دهد و ممکن است ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی ما

ممکن است نیاز به تنظیم پزشکی دیابت داشته باشد. یک متخصص تغذیه نیز

می تواند به ما کمک کند برنامه غذایی خود را تنظیم کنیم تا سوخت مناسب برای بدن خود داشته باشیم<sup>۱۰</sup>

**با آرامش و سنجیده فعالیت های کوه نوردی را انجام دهیم؛ بنابراین در هنگام کوه نوردی از آسیب رساندن به بدن خود پرهیز کنیم.<sup>۵</sup>**

**انسولین خود را سرد نگه دارید.<sup>۱۵</sup>**

**کفش های راحت و مناسب بپوشیم.<sup>۸</sup> برای جلوگیری از ایجاد تاول و سالم نگه داشتن پاها خود ، به خصوص بدون درد کفش های راحت بپوشیم.<sup>۴</sup>**

**از نوشیدن آب غافل نشویم.** نوشیدن آب قبل، در طول و پس از [کوه نوردی] برای جلوگیری از کم آبی بدن مهم هستند. با نوشیدن آب ، پُر آب شویم. [باقیمانده آب موجود در بطری یا قُمُقه] ممکن است در طول تمرین طولانی مدت و در آب و هوای گرم مورد نیاز باشد.<sup>۱۰</sup>

**پس از کوه نوردی حتماً دوش بگیریم** تا چربی، مواد سمی و دفعی ناشی از تعریق پوست بدن مان (قند، نمک)، شسته شده و سپس از مرطوب کننده ها برای باز گرداندن رطوبت به پوست استفاده کنیم.<sup>۷</sup>

**در مورد مسیرهایی که می خواهیم برای کوه نوردی خود طی کنیم تحقیق کنیم،** زیرا ممکن است تعداد کمی از مسیرها در برخی فصول تعطیل شوند و چند مسیر ممکن است با شرایط دیابت شما که ممکن است عوارضی ایجاد کند مناسب نباشد؛ بنابراین بهتر است از آنها اجتناب کنید و به محدودیت های خود پای بند باشید.<sup>۱۸</sup>

**از پاهای خود محافظت کنیم.** نه تنها کفشی بپوشیم که راحت و مناسب

باشد، بلکه پاهای خود را نیز خشک نگه داریم.

اگر انسولین یا داروهایی مصرف می‌کنید که ترشح انسولین بدن را افزایش می‌دهند، قند خون خود را قبل، در طول و چندین ساعت پس از فعالیت ورزشی کنترل کنیم تا ببینیم چگونه بر سطح قند خون ما تأثیر می‌گذارد.<sup>۸</sup>

✚ یاد بگیرید که چگونه از تجهیزات کوه نوردی خود به درستی استفاده

کنید. یک تحقیق کامل انجام دهید و سپس شروع کنید.<sup>۱۸</sup>

✚ جوراب های مناسب بپوشیم. جوراب مناسب، رطوبت را از بین می برد.

یک جوراب پشمی در مقابل جوراب نخی وقتی خیس است همچنان گرما را

نگه می دارد.<sup>۱۲</sup>

✚ یک رژیم غذایی گیاهی را در نظر بگیریم.

✚ تغییرات قابل توجه دما (به عنوان مثال، روز و شب، سرما) می تواند بر

اثر بخشی انسولین شما تأثیر بگذارد. برای به حداقل رساندن این خطر و

جلوگیری از شوک های حرارتی یا یخ زدگی، توصیه می شود انسولین را

نزدیک بدن خود حمل کنید. به عنوان مثال، داخل جیب کت.<sup>۱۴</sup>

✚ لازم نیست یک شبه یک کوه نورد متخصص شویم. فقط کم شروع

کنید و آهسته پیش برویم تا زمانی که در محیط اطراف خود احساس

راحتی کنیم.<sup>۱۲</sup>

مطمئن شوید که کفش مناسب کوه روی بپوشید و پاهای خود را خشک

### نگه داریم ۱۸.

قبل از رفتن به کوه نوردی، با پزشک خود در مورد دیابت خود و تأثیر

آن بر کوهنوردی صحبت کنیم. آن ها می توانند به شما کمک کنند تا

برنامه ای برای مدیریت سطح قند خون خود در طول کوه پیمایی و کوه

نوردی خود ایجاد کنید. ۱۷.

کیت کمک های اولیه خود را برای دیابت که شامل اسپرین جویدنی،

داروهای دیابت، سوزن های اضافی انسولین، پشتیبان بطری های

انسولین، آب نبات قابل هضم، بانداژ، مانیتور قند خون، محلول های

ضد عفونی کننده دست و محلول های نمکی، همچنین یک باتری یدکی

برای گلوکز سنج یا پمپ انسولین همراه داشته باشیم. ۱۸.

قند خون خود را به طور مرتب چک کنیم. قبل از شروع کوه نوردی، سطح

قند خون خود را بررسی کنید. سپس هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در حالی که در حال

کوه نوردی هستید آن را بررسی کنید. اگر سطح قند خون شما پایین است،

یک میان وعده سالم بخورید یا مقداری آب میوه طبیعی بنوشید تا آن را

افزایش دهید. اگر سطح قند خون شما بالا است، استراحت کنید و مقداری

انسولین به خود تزریق نمایید. ۱۷.

مطمئن شوید که کفش مناسب کوه روی بپوشید و پاهای خود را خشک

### نگه دارید. ۱۸.

✚ **مقداری تنقلات اضافی و ژل‌های گلوکز فوری همراه داشته باشید تا در**

**صورت آفت شدید گلوکز(قند خون) یا احساس گرسنگی ناگهانی،**

**مصرف کنیم. ۱۸.**

✚ **تنقلات و نوشیدنی سالم بیاوریم.** در کوه نوردی خود تنقلات و نوشیدنی

های سالم فراوانی همراه داشته باشید. تنقلاتی را انتخاب کنید که

کربوهیدرات بالایی دارند، مانند میوه‌ها. نوشیدنی‌ها باید حاوی بسته‌های

آب و الکتrolیت باشند. ۱۷.

✚ **کفش‌های کوه نوردی راحت بپوشیم.** کفش‌هایی بپوشید که به خوبی

مناسب باشند و از پای شما حمایت کنند. از پوشیدن صندل یا دمپایی

خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند خطر آسیب دیدگی پا را افزایش دهد. ۱۷

✚ **در طول کوه نوردی، مطمئن شوید که قند خون خود را در مقایسه با**

**آنچه که معمولاً در خانه انجام می‌دهیم، خیلی بیشتر کنترل می‌کنیم؛**

بنابراین قند خون خود را قبل و بعد از غذا خوردن، قبل و هنگام کوه نوردی

روی، درست بعد از بیدار شدن و قبل از خواب آزمایش کنید. ۱۸.

تَنَقَلات و نوشیدنی سالم همراه خود بیاورید. در کوه نوردی خود تَنَقَلات و نوشیدنی های سالم فراوانی همراه داشته باشید. تَنَقَلاتی را انتخاب کنید که کربوهیدرات بالایی دارند، مانند میوه ها. نوشیدنی ها باید حاوی بسته های آب و الکترولیت باشند. ۱۷

به اعضای خانواده و دوستان خود بگویند کجا می رویم. بگذارید کسی بداند کجا می روید و چه زمانی انتظار دارید برگردید. به این ترتیب، اگر مشکلی دارید، کسی می داند که کجا شما را جستجو کند. ۱۷

از علائم اُفت قند خون آگاه باشیم. علائم قند خون پایین می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما ممکن است شامل لرزش، تعریق، سرگیجه و گیجی باشد. اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید، کوه پیمایی و کوه نوردی را متوقف کنید و یک میان وعده سالم بخورید یا مقداری آب میوه طبیعی و تازه بنوشید تا سطح قند خون خود را افزایش دهید. ۱۷

از شرایط آب و هوایی آگاه باشیم و لباس مناسب بپوشیم. ۱۷

برای شرایط اضطراری آماده باشیم. در کوه نوردی خود یک جعبه کمک های اولیه به همراه داشته باشید و بدانید که چگونه از آن استفاده کنید.

همچنین در صورت تجربه افت شدید قند خون، باید کیت شمارش قند خون به همراه داشته باشید.<sup>۱۷</sup>

✚ اغلب اوقات استراحت کنیم و مایعات فراوان بنوشیم.<sup>۱۷</sup>

✚ از علائم گرم‌زدگی آگاه باشیم.<sup>۱۷</sup>

✚ با برنامه ریزی دقیق و آماده سازی می‌توانید با خیال راحت از کوه

موردی روی لذت ببرید و اوقات خوشی را سپری کنید.<sup>۱۷</sup>

✚ به گروهی از افرادی که با آن‌ها کوه‌نوردی می‌کنید اطلاع دهید که مبتلا

به دیابت هستید تا بدانند وقتی در حین کوه‌نوردی دچار افت قند خون

می‌شوید چگونه واکنش نشان دهند.<sup>۱۸</sup> همچنین همیشه از دست بند

دیابت خود استفاده کنید.<sup>۱۸</sup>

به بدن خود گوش دهید و اگر احساس خستگی یا ناخوشی می‌کنیم،

کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی را متوقف کنیم.<sup>۱۷</sup>

منابع:

۱-سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه‌نوردی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۲-دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۹، انتشارات سفیر اردهال

۳-سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه‌نوردی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

4-Staying Healthy For Life, Donald R .Hall, Pacific Press, United States of America, 2013,PP.9-13

۵- ورزش کنید تا سالم بمانید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-Physical Activity Guidelines for Americans,2 Nd Edition, Physical Activity Guidelines for Americans ,U.S. Department of Health and Human Services, 2018, ( <https://health.gov/>)

۷-زندگی با ورزش، شیرین می شود! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-Physical Activity, Canadian Diabetes Association, 2022

۹- کوه نوردی، ورزشی موثر در کاهش وزن اضافی، وحید عرفانی (vahiderfani.ir) ،

10 -Preventing Diabetes, John Muir Health, (<https://www.johnmuirhealth.com>)

11- UIAA Medical Commission Recommendations for Mountaineers, Hillwalkers, Trekkers, and Rock and Ice Climbers with Diabetes, National Library of Medicine, 2023, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

12-9 Benefits of Hiking, Cleveland Clinic, 2024, (<https://health.clevelandclinic.com>)

۱۳- ورزش جادوی سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶

انتشارات به آفرین

14-How High Altitude Impacts Blood Sugar Levels, Better, 2023, (<https://type1better.com>)

15-Tips for Hiking with Type 1 Diabetes, Bearfoot Theory, 2021, (<https://bearfoottheory.com>)

16-3 Tips for Hiking With Diabetes, Medtronic, 2024, (<https://news.medtronic.com>)

17-7 Best Hiking Tips for People with Diabetes, Anodyne, 2019, (<https://blog.anodyneshoes.com>)

### برای مطالعه بیشتر:

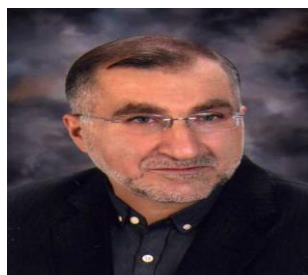
- قلبی سالم داشته باشیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شمار چهاردهم، سال دوم، اردیبهشت ۸۱.

- راهگشای بهداشتی و پرورشی مبتلایان به بیماری قند، کریس ای. برگ، ترجمه منوچهر احمد پناه، چاپ اول، ۱۳۷۳، انتشارات آستان قدس رضوی.

- کوه نوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین.

-کوه نوردی و سالم سازی بدن، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شکار و طبیعت، شماره ۶۶، فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۰

---



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)