

فَعَّال و پُر تحرک باشید، تا بَر دیابت پیروز شوید !

اثرات شگفت انگیز انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب ، در پیشگیری از بروز دیابت و کنترل میزان قند

خون



✚ 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 علایمی در شخص مبتلا بروز نماید! (ص ۲۳۴)¹

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) ^۱

خوشبختانه در طول چند سال اخیر پیشرفت های چشمگیری در امر درمان و کنترل بیماری قند انجام گرفته و نتایج سودمندی نیز به دست آمده است. (ص ۲۳۴) ^۱

دیابت، حالتی است که در آن بدن تان نمی تواند سطح گلوکز (قند) خون تان را کنترل کند، زیرا لوزالمعده نمی تواند انسولین ترشح نماید، انسولین کافی تولید نمی کند و یا سلول های بدن تان به کار انسولین مقاوم هستند. (ص ۱۳) ^۱

هر چند دیابت بر سلامتی روزانه تان تأثیر دارد، باید دانست که بر سلامتی دراز مدت ما هم اثرات جدی می گذارد. مثلاً 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 شما، بسیار مهم است. (ص ۱۴) ^۱

دیابت انواع گوناگونی دارد، ولی در همه ی انواع دیابت، قند در خون شما به اندازه ای جمع می شود که می تواند برای سلامتی تان 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)^۱

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.^۱

✚ فعالیت بدنی برای دیابت از هر نوع که دارید مفید است. این شامل افراد مبتلا به پیش دیابت نیز می شود این به این دلیل است که فعالیت بدنی به انسولین کمک می کند تا در بدن شما بهتر عمل کند چه انسولینی که مصرف می کنید و چه انسولینی که بدن شما تولید می کند. این امر، به حفظ سطح قند خون شما در حد هدف کمک می کند و از سایر مشکلات سلامت مرتبط با دیابت که به عنوان عوارض شناخته می شوند، جلوگیری می کند..^{۲۲}

✚ با توجه به تأثیری که ورزش در پایین نگه داشتن سطح گلوکز خون دارد، به آن «انسولین غیر قابل مشاهده» اطلاق می شود.

✚ ورزش 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 منظم و مرتب، باعث جلوگیری از افزایش بیماری دیابت شده یا آن را به تاخیر می اندازد.^۱

✚ ورزش کردن، تا حد زیادی مدیریت قند خون و سلامتی را بهبود می بخشد. (ص ۲۵۳)^{۱۹}

ورزش، با افزایش سوخت و ساز بدن، مقاومت سلول ها به انسولین را کم می کند و باعث کارایی بیشتر آن می شود؛ از این رو می تواند موجب بهبود کنترل قند خون شود.

✚ انجام [فعّالیت های ورزشی]، حساسیت به انسولین را افزایش می دهد و در نتیجه قند خون را پایین می آورد. (ص ۲۵۳) ^{۱۹}

✚ ورزش مقاومتی، به حساسیت به انسولین در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. ^{۲۰}

✚ ورزش هوازی، معمولی به مدیریت قند خون (گلوکز) کمک می کند. ^{۲۰}
✚ انجام ورزش در اواخر روز، می تواند برای کنترل قند خون و حساسیت به انسولین مفید باشد. ^{۲۰}

✚ متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی فعالیت های ورزشی را در کنترل بیماری قند، نادیده می گیرند. ^۱
✚ حرکت در طول روز با کاهش زمان نشستن، به گلوکز و انسولین خون کمک می کند. ^{۲۰}

✚ در بیشتر موارد با تکیه بر ورزش و برنامه غذایی مناسب، می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق در آورد و از بروز آسیب های ناشی از دیابت جلوگیری کرد. ^۱ 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 نداشته باشد و برنامه ورزشی صحیحی را رعایت کند. همچنین توصیه های پزشک خود را جدی بگیرد. ^۱

✚ فعالیت ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت در حکم انسولین می باشد و نقش بازدارنده را بازی می کند.^۲

دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر این که فعالیت های ورزشی منظم روزمره (، به ویژه پایان هر هفته) می توانند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشند. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش را ، در کنترل بیماری قند نادیده می گیرند.^۲

✚ 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.^۳

✚ هنگامی که ورزش ، قسمتی از برنامه کنترل بیماری قند می گردد، بیشتر توان فرد را در حفظ قند خون در اندازه مورد، نظر افزایش می دهد.^۳

✚ به طور کلی ورزش ، باعث جلوگیری از بروز بیماری قند شده یا آن را به تأخیر می اندازد.^۴

✚ زنان مبتلا به دیابت که حداقل چهار ساعت در هفته را به ورزش متوسط (از جمله پیاده روی) یا ورزش شدید می گذرانند، نسبت به کسانی که ورزش نمی کردند، ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بودند.^{۲۳}

✚ 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.^۴

✚ امروزه ثابت شده است که ورزش، در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش قابل توجهی دارد.^۲

✚ ورزش احتمال بروز تصلب شرایین [گرفتگی و سخت شدن دیواره رگ ها] و بیماری های عروق را کاهش می دهد.

ورزش ارزش HbA1c را تا ۰.۷ درصد، در افراد اقوام مختلف مبتلا به دیابت که داروهای مختلف مصرف می کردند و رژیم های غذایی متنوعی را دنبال می کردند، کاهش داد و این بهبود، حتی با وجود اینکه آن ها وزن کم نکردند، رخ داد. همه اشکال ورزش هوازی، مقاومتی، یا انجام هر دو (تمرین ترکیبی) به همان اندازه در کاهش مقادیر HbA1c در افراد مبتلا به دیابت خوب بودند.^{۲۳}

✚ تمرین مقاومتی و ورزش هوازی، هر دو به کاهش مقاومت به انسولین در سالمندانی که قبلاً کم تحرک بودند و چاقی شکمی در معرض خطر دیابت بودند، کمک کرد. ترکیب این دو نوع ورزش مفیدتر از انجام هر کدام به تنهایی بود.^{۲۳}

✚ فعالیت بدنی بعد از غذا، باعث کاهش گلوکز خون می شود.^{۲۰}

✚ ورزش بعد از غذا، کمک می کند تا از قند مضر و افزایش ناگهانی انسولین جلوگیری شود. هدف تان این باشد که بعد از هر وعده غذایی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، ورزش کنید.(۲۵۴)^{۱۹}

توصیه های مهم:

پیش از انجام فعالیت ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید. هنگامی که پزشک تان، به ویژه زمانی که مبتلا به بیماری دیابت می باشید، تأیید کرد که می توانید برنامه ورزشی خود را آغاز کنید، مجاز هستید که فعالیت ورزشی تان را شروع نمایید.^۳ ورزشکاران دیابتی باید برای بررسی وضعیت پزشکی و درمانی شان به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنند.^۳

هر چند که بیماران مبتلا به دیابت می توانند مانند دیگر افراد در فعالیت های ورزشی شرکت کنند، اما باید در انتخاب نوع ورزش، شدت و مدت آن دقت لازم به عمل آورند؛ بنابراین لازم است مبتلایان به بیماری قند، بیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی، تحت معاینه کامل پزشکی قرار گیرند و با پزشک در این مورد مشورت کنند. با شروع هر برنامه ورزشی جدید، پزشک خود را به طور کامل در جریان بگذارید.

با کارشناس ورزش صحبت کنید. بهتر است پیش از انجام هر گونه فعالیت ورزشی، با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد ورزشی که انجام می دهید، گفت و گو کنید. 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.^۷

از علائم افت 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، ورزش را متوقف کنید و یک میان وعده سالم بخورید یا مقداری آب میوه طبیعی وتازه بنوشید تا سطح قند خون خود را افزایش دهید.^{۱۷}

نشانه های هشدار دهنده را جدی بگیرید. اگر هنگام انجام ورزش ، 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 نا منظم 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)^۵

✚ برای شرایط اضطراری آماده باشید. داخل کیف ورزشی 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 دستگاه شمارش قند خون، به همراه داشته باشید.^{۱۷}

✚ اگر انسولین یا داروهای مصرف می کنید که ترشح انسولین بدن را افزایش می دهند ، قند خون خود را قبل، در طول و چندین ساعت پس از فعالیت ورزشی کنترل کنید تا ببینید چگونه بر سطح قند خون تان تأثیر می گذارد.^۴

✚ برای زمان ورزش، برنامه ریزی کنید. برای ورزش کردن، ساعت مشخصی را انتخاب کنید. بیشتر افراد دریافته اند که برنامه دقیق ورزشی، موثر تر است. مثل تعیین آن در روی تقویم روزانه. برای این زمان، اولویت زیادی قائل شوید و آن را با برنامه دیگری عوض نکنید. (صص ۲۷۴-۲۷۵)^{۲۱}

✚ برای انجام ورزش، وقت بگذارید! به آرامی شروع کنید. به تدریج حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته (یا هر آنچه که متخصص مراقبت های بهداشتی شما توصیه می کند) فعالیت داشته باشید. ۲۴

در ساعت مشخصی از روز ورزش کنید تا به بخشی منظم از برنامه روزانه شما تبدیل شود. برای مثال، ممکن است هر دوشنبه، چهارشنبه، جمعه، شنبه و یکشنبه از ظهر تا ساعت ۱۲:۳۰ بعد از ظهر پیاده روی کنید. ۲۴

✚ زمان و مکان مناسبی برای انجام فعالیت ها پیدا کنید. ۲۴
✚ سعی کنید انجام ورزش را به یک عادت تبدیل کنید، اما انعطاف پذیر باشید. اگر فرصت ورزش را از دست دادید، فعالیت بدنی را به روشی دیگر در روز انجام دهید. ۲۴

✚ به بدن خود گوش دهید و اگر احساس خستگی یا ناخوشی می کنید، انجام فعالیت ورزشی را متوقف کنید. ۱۷

✚ اگر تازه ورزش می کنید و درد دارید یا مدتی فعال نبوده اید، شروع کوچک، معقول است. به این معنی است که در آن زیاده روی نخواهید کرد و اگر عضوی از بدن تان آسیب دید، می توانید متوقف شوید. ۲۲

✚ همه بیماران دیابتی باید وضعیت خود را با اعضای گروه ورزشی 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 مکان ورزشی کجا حمل می شوند و لوازم یدکی در کجا نگه داری می شوند. ۱۰

اگر خطر بالای بیماری عروق کرونر قلب یا سایر مشکلات مزمن سلامتی دارید، قبل از شروع یک برنامه فعالیت بدنی با متخصص مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید.^{۲۴}

➤ به دنبال فرصت هایی برای فعالیت بیشتر در طول روز باشید. قبل از خرید در مرکز خرید، پیاده روی کنید، به جای پله برقی از پله ها استفاده کنید یا در هنگام تماشای تلویزیون یا نشستن، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی یا استراحت کنید.^{۲۴}

➤ اگر مدتی انجام ورزش را توقف کردید، ناامید نشوید، دوباره شروع کنید و به تدریج به سرعت قبلی خود ادامه دهید.^{۲۴}

➤ بلافاصله بعد از غذا، زمانی که هوا بسیار گرم یا مرطوب است، یا زمانی که احساس نمی کنید، خیلی شدید ورزش نکنید.^{۲۴}

➤ توانایی های بدنی خود را بسنجید. پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید، باید توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید.^۹

➤ به طور کلی فعالیت ورزشی منظمی برای خود تنظیم کنید که متناسب با توانایی بدن تان باشد.^۹

➤ قند خون خود را به طور مرتب چک کنید. قبل از شروع فعالیت ورزشی، سطح قند خون خود را بررسی کنید. سپس هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در حالی که در حال [ورزش] 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}

لازم است قند خون خود را پیش از انجام فعالیت ورزشی، آزمایش کنید. ساده ترین راه برای جلوگیری از کاهش ترسناک قند در هنگام ورزش، آزمایش مکرر قند خون است.^۶

✚ 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 بدن شما به سرعت بالا می رود، مانند یک ورزش طولانی، قند خون تان کمتر از حد انتظارش می شود و گاهی اوقات به طور غیرمنتظره ای سقوط می کند.^۶

✚ اگر از انسولین یا داروهای دیگری استفاده می کنید که سطح قند خون شما را کاهش می دهد، مهم است که سطح قند خون خود را قبل و بعد از ورزش بررسی کنید.^{۲۲}

✚ 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.^۳

✚ برنامه ورزشی جدید شما، ممکن است نیاز به برخی از تغییرات به نحوه خوردن تان داشته باشد. اگر دیابت دارید، افزایش فعالیت شما ممکن است قند خون تان را کاهش دهد و ممکن است نیاز به تنظیم پزشکی دیابت داشته باشد. یک متخصص تغذیه نیز می تواند به شما کمک کند تا برنامه غذایی تان را تنظیم کنید تا از این راه، سوخت مناسب، برای بدن خود داشته باشید.^{۱۳}

فعالیت هایی را انتخاب کنید که سرگرم کننده هستند، نه خسته کننده. فعالیت های متنوعی را توسعه دهید که می توانید از آن ها لذت ببرید. به این ترتیب، ورزش هرگز خسته کننده یا معمولی به نظر نمی رسد. یک

روز پیاده روی کنید، روز دیگر شنا کنید، سپس در آخر هفته به دوچرخه سواری بروید. ۲۴

از خانواده و دوستان بخواهید که برای انجام فعالیت ورزشی، به شما بپیوندند. اگر آنان همراه شما شرکت داشته باشند، ممکن است بیشتر به انجام ورزش، پای بند باشید. ۲۴

از نوشیدن آب غافل نشوید. نوشیدن آب قبل، در طول و پس از ورزش برای جلوگیری از کم آبی بدن، مهم هستند. با نوشیدن آب، پُر آب شوید. باقیمانده آب موجود در بطری یا قُمُقه، ممکن است در طول تمرین طولانی مدت و در آب و هوای گرم مورد نیاز باشد. ۱۳

فعالیت ورزشی خود را ملایم و متناسب با وزن بدن تان انجام دهید. ورزش ملایم برای بیماران دیابتی، مفید است. هنگامی که نوع فعالیت ورزشی خود را انتخاب کردید، آهسته پیش بروید و مقدار آن را کم کم افزایش دهید. در هر صورت تمرین های ورزشی، را باید به آرامی شروع و از انجام تمرین های ورزشی سنگین پرهیز کرد. ۴

فعالیت های خود را در یک تقویم یا در دفترچه یادداشت کنید. مسافت یا مدت زمان فعالیت خود و احساس خود را بعد از هر جلسه یادداشت کنید. ۲۴

به طور کلی مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی ارتباط مستقیم دارد؛ بنابراین سعی نکنید بدون توجه به سن و جنس افراد دیگر، با آن ها برابری و رقابت کنید! متناسب با نیازها و توان خود، فعالیت ورزشی را انتخاب کنید. ۴

✚ در هر سنی که هستید ، با اجرای برنامه‌های منظم ورزشی و عادات بهداشتی خوب، می‌توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره‌مند شوید.^۳

✚ ورزشکاران مبتلا به دیابت در هنگام انجام مسابقه، باید به مدیریت قند خون خود اطمینان داشته باشند و آن را در تمام مراحل مسابقه کنترل کنند.^{۱۰}

✚ انجام فعالیت ورزشی را به طور منظم و مرتب انجام دهید.^۱ فراموش نشود که انجام ورزش منظم و مرتب، 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.^۳

✚ بیماران دیابتی با خود مدیریتی و آموزش خوب، باید بتوانند از همه جنبه های ورزش لذت ببرند.^{۱۰} احتیاط، خود مدیریتی، آمادگی و پایش مداوم قند خون ضروری است.^{۱۰}

✚ هرگز بدون گرم کردن، ورزش نکنید. پیش از انجام حرکات ورزشی، بدن خود را به مدت ۵ دقیقه گرم نمایید.^۹

✚ برای گرم کردن بدن، ورزش های نرم، سبک و بدون فشار انجام دهید. خیلی آرام و به نرمی مفاصل خود را نرم نمایید. دست ها را بالا ببرید، به شکل دایره در آورده، ساق دست ها را بکشید و روی پنجه پاهای تان بایستید، یا از همان ابتدا، فعالیت ورزشی خود را با سرعت و شدت ملایم شروع کنید.^۳

پیش از پایان فعالیت ورزشی، آرام آرام بدن خود را سرد نمایید. بعد از انجام ورزش، بدن خود را با کمک آهسته راه رفتن و دوباره کشیدن عضلات خنک کنید.^۹

✚ ایده هایی برای فعال ماندن در خانه را امتحان کنید: پیاده روی در محل، در طول وقفه های تبلیغاتی تلویزیونی؛ در حالی که روی صندلی نشسته اید، دست ها و پاها را تان را دراز کنید؛ خانه خود را جاروبرقی بکشید؛ ماشین خود را بشویید؛ اگر باغ دارید، باغبانی کنید، اگر این امکان را ندارید، آیا گیاهان خانگی دارید که بتوانید در حالت ایستاده آن ها را آبیاری کنید، آن ها را هرس کنید؛ کمی موسیقی بگذارید؛ برای جلسات کاری یا تماس های تلفنی بایستید و یک میز ایستاده در نظر بگیرید.^{۲۲}

✚ پس از ورزش، حتماً "دوش بگیرید تا چربی، مواد سمی و دفعی ناشی از تعریق پوست بدن تان (قند، نمک)، شسته شده و سپس از مرطوب کننده ها برای باز گرداندن رطوبت به پوست استفاده کنید.^۳

✚ در هنگام انجام ورزش از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید. شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در ورزش روی می دهد، عبارتند از: آسیب دیدگی عضلات و مفاصل، آفتاب سوختگی، خونریزی، 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....^۷

ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید که کیفیت زندگی و کنترل قند خون تان بهتر خواهد شد.^۹

✚ ایده هایی برای فعال ماندن در هنگام بیرون رفتن را تکرار کنید. تعجب آور است که چگونه یک تغییر جزئی روال، می تواند سطح فعالیت بدنی شما را افزایش دهد و به شما کمک کند وقتی با دیابت زندگی می کنید احساس بهتری داشته باشید. این می تواند شامل موارد

زیر باشد : یک توقف زودتر از اتوبوس یا مترو پیاده شوید، یا دورتر از مقصد خود پارک کنید؛ به جای آسانسور یا پله برقی، از پله ها استفاده کنید؛ حمل خرید شما به خانه توسط کیسه ها، به عنوان وزنه عمل خواهند کرد؛ پیاده روی یا دوچرخه سواری برای سفرهای کوچک، به جای استفاده از ماشین یا وسایل نقلیه عمومی.^{۲۲}

✚ ورزش را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید.^۳

✚ با آرامش و سنجیده ،تمرین های ورزشی را انجام دهید؛ بنابراین در هنگام انجام تمرین های ورزشی، از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.^۷

چنانچه قرار است که ورزش، بخشی از زندگی تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.^۹

✚ بهانه ،ممنوع!هرگز اجازه ندهید عبارت " وقت ندارم " باعث شود که شما از انجام فعالیت های ورزشی ،دوری نمایید.^۷

✚ آماده باشید. 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 کیف ورزشی و جیب خود قرار دهید . همچنین علاوه بر تنقلات سالم، مطمئن شوید که لوازم جانبی دیابت را اضافه کنید : مجموعه های تزریق ، سوزن های انسولین اضافی.^۸

✚ ایده هایی برای فعال ماندن در محل کار هنگامی که دیابت دارید، مهم است که در محل کار فعال باشید، به خصوص اگر برای مدت طولانی ، جلوی کامپیوتر می نشینید، می توانید امتحان کنید : قدم زدن در جلسات ، استفاده از تجهیزات بدون دست ، برای گپ زدن در

هنگام حرکت ، در یک محیط امن وقتی با تلفن صحبت می کنید یا می خواهید از میز ایستاده استفاده کنید، ایستاده باشید؛ تمرینات روی صندلی مانند نشستن و بلند کردن بازوها؛ هر روز زمان‌های استراحت را در دفتر خاطرات کاری خود قرار دهید و از زمان برای فعالیت بیشتر استفاده کنید ، مثلاً پیاده‌روی کنید و هوای تازه بگیرید؛ کشش به مدت ۵ دقیقه بعد از هر جلسه؛ همچنین این امر ، می تواند یک راه عالی برای کاهش استرس باشد.^{۲۲}

اگر برای مدتی غیر فعال بوده اید، قبل از شروع هر برنامه ورزشی که از پیاده روی سریع است با پزشک خود صحبت کنید. اگر با دیابت نوع یک یا نوع دو، زندگی می کنید، با پزشک خود صحبت نمایید تا خطر افت قند خون در طول و بعد از فعالیت ورزشی را کاهش دهید.^۴

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

داروهای دیابت، سوزن های اضافی انسولین، پشتیبان مخزن

انسولین، آب نبات قابل هضم، بانداز، 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 باشید.^{۱۶}

✚ انسولین خود را سرد نگه دارید.^{۱۴}

✚ از انجام ورزش خود لذت ببرید. یکی از هدف های انجام ورزش، لذت

بردن از آن است. تحقیقات نشان داده که از علت های موفقیت آمیز ادامه

حرکت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به آن ورزش ویژه، بوده

است؛ بنابراین فعالیت ورزشی تان باید متناسب با نیازها، علاقه و هدف های شما باشد.^۵

✚ افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بیهودگی می گذرانند. رو آوردن به فعالیت های ورزشی و [پیاده روی] گروهی با خانواده، علاقه ورزشی تان را زیاد می کند.^۹

به انجام ورزش هایی مانند کوه نوردی، شنا، دوچرخه سواری و ... که نیاز به تمرکز فراوان دارند، مشغول شوید تا بدین وسیله علاوه بر کنترل قند خون، روح تان را از نگرانی ها دور کنید.^۹

✚ شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان را، به انجام [پیاده روی] با آنان اختصاص دهید. چنانچه فرزندان کوچک است، او را در داخل [کالسکه] گذاشته و همراه خود به پیاده روی مشغول شوید.^۹

✚ اگر عوارض دیابت مانند مشکلات چشم یا قلب دارید، همچنان می توانید ورزش کنید، اما باید کمی بیشتر در مورد فعالیتی که انتخاب می کنید فکر کنید و آن را با تیم مراقبت های بهداشتی خود در میان بگذارید. به عنوان مثال، شما باید از فعالیت های با شدت بالا مانند تمرینات تناوبی با شدت بالا و بلند کردن اجسام سنگین، اجتناب کنید. اما ورزش های ملایم تر و کم تاثیر دیگری مانند شنا، دوچرخه سواری یا پیاده روی وجود دارد که می توانید انجام دهید.^{۲۲}

✚ اجرای یک فعالیت ورزشی مطلوب، می تواند علاوه بر کنترل قند خون، موجب حفظ آمادگی و سلامت دستگاه قلب و عروق شود.^۵

✚ بهتر است برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید چند

ساعتی بیرون از خانه به تماشای طبیعت و کوهستان بروید. کوشش

کنید انجام برنامه کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.^{۱۱}

✚ اگر زخم پا دارید، از فعالیت های تحمل وزن از جمله دویدن خودداری

کنید.^{۲۲}

اگر همه روز را پشت میز سپری می کنید، یکی از بهترین وسیله ممکن برای حرکت و کنترل قند خون تان، انجام فعالیت های ورزشی است؛ از این که پس از انجام این فعالیت ها، احساس بهتری به شما دست خواهد داد، بسیار تعجب خواهید کرد!^۹

✚ در انتخاب پوشاک ورزشی دقت داشته باشید. پوشاک ورزشی باید

کمی آزاد و زیاد تنگ یا گشاد نباشد، تا نظم کار تعریق، دچار اشکال

نشود. برای تعریق بیشتر، از پوشاک پلاستیکی استفاده نکنید؛ زیرا غیر

بهداشتی بوده و در ضمن از تبخیر سطح پوست (تنفس پوست)، و در

نتیجه خنک شدن بدن، جلوگیری می کند و خستگی زود رس، به همراه

دارد.^۳

✚ از پاهای خود محافظت کنید. نه تنها کفشی بپوشید که راحت و مناسب

باشد، بلکه پاهای خود را نیز خشک نگه دارد.

✚ جوراب های مناسب بپوشید. جوراب مناسب، رطوبت را از بین می

برد. " یک جوراب پشمی، در مقابل جوراب نخی وقتی خیس است

همچنان گرما را نگه می دارد. ۱۵

اگر اُفت فشار خون وضعیتی دارید، از فعالیت هایی با تغییر جهت سریع مانند اسکواش و تنیس برای جلوگیری از افتادن یا غش کردن خودداری کنید. ۲۲

✚ در انجام فعالیت ورزشی تان تنوع ایجاد کنید. بهتر است که چند

ورزش داخل و خارج خانه ای، پیدا کنید. در صورتی که تنوع ورزشی

نداشته باشید، خسته خواهید شد. برای مثال: روز دوشنبه شنا کنید؛ سه شنبه

قدم بزنید؛ چهارشنبه با ویدئو ورزش کنید و نظایر آن. (ص ۲۷۴) ۲۱

✚ کفش های راحت و مناسب بپوشید. ۴ برای جلوگیری از ایجاد تاول و

سالم نگه داشتن پاها ی خود ، به خصوص بدون درد ، کفش

های راحت بپوشید. ۱۲

✚ کفش هایی بپوشید که از پای شما حمایت کنند. از پوشیدن صندل یا

دُمپایی خودداری کنید، زیرا این کار، می تواند خطر آسیب دیدگی پا را

افزایش دهد. ۱۷

پاهای خود را خشک نگه دارید. ۱۶

✚ اگر رتینوپاتی [اختلالاتی که موجب آسیب به شبکیه (رتین) چشم می‌شود، گویند] غیر تکثیری متوسط یا شدید دارید، از فعالیت‌هایی که فشار خون شما را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد، مانند دُوی سرعت و وزنه برداری اجتناب کنید.^{۲۲}

✚ از دست بند تشخیص دیابت، استفاده کنید. اگر دیابتی هستید و

[انجام ورزش □] به تنهایی را انتخاب می‌کنید، همیشه باید یک دست بند

پزشکی بپوشید که وضعیت و اطلاعات شخصی شما را نشان می‌دهد.^۶

✚ اگر میکروآلبومینوری [(اصطلاحی است که برای توصیف افزایش متوسط سطح آلبومین در ادرار به کار می‌رود)] وجود داشته باشد، بیشتر فعالیت‌ها، بی‌خطر هستند، اما از ورزش شدید یک روز قبل از آزمایش پروتئین ادرار، اجتناب کنید.^{۲۲}

✚ در مورد نفروپاتی [(نفروپاتی دیابتی، به بیماری کلیوی ثانویه به بیماری دیابت گفته می‌شود. عوارض کلیوی از یافته‌های شایع در بیماران مبتلا به دیابت است)] آشکار و در صورت دیالیز، بهتر است از ورزش‌های شدید خودداری کنید.^{۲۲}

فعالیت ورزشی را با یک دوست انجام دهید. ورزش کردن با کسی، لذت بخش تر است تا اینکه خودتان آن را انجام دهید^{۱۲}

منابع:

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

۲- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

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

**4-Physical Activity, Canadian Diabetes
Association, 2022**

۵- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول
۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

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

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

8-3 Tips for Hiking with Diabetes, Medtronic, 2024, (<https://news.medtronic.com>)

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

10- 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>)

۱۱-سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

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

15-9 Benefits of Hiking, Cleveland Clinic, 2024, (<https://health.clevelandclinic.com>)

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

۱۸- وقتی زندگی با گوه نوردی شیرین می شود!؛ فواید گوه نوردی
مُنظم در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۹- خدا حافظ دیابت! نوشته دکتر وس یانگبرگ، ترجمه قدیر اصلاحی، چاپ
اول، ۱۳۹۶، انتشارات اطلاعات

**20-The importance of exercise for glycemic
control in type 2 diabetes,** Elsevier, 2025,
(<https://www.sciencedirect.com>)

۲۱- چگونه با دیابت خوب زندگی کنیم، نویسندگان: فرانتس، اتسویلر،
جونیز، هولندر، مترجمان: اسفرجانی، طالبان، آرمین، چاپ اول، ۱۳۸۱، انستیتو
تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور

22-Exercise for Diabetes, the British Diabetic
Association operating as Diabetes UK,
(<https://www.diabetes.org.uk/>)

**23-The Importance of Exercise When You Have
Diabetes,** Harvard Health Publishing , 2025,
(<https://www.health.harvard.edu>)

24-Getting Started: Tips for Long-term Exercise Success, American Heart Association , 2025, (<https://www.heart.org/>)

برای مطالعه بیشتر:

-Goodbye Diabetes: Preventing and Reversing Diabetes the Natural Way, Har Books, 2017

-Learning to Live Well with Diabetes, International Diabetes Center, 1991, DCI publishing Minneapolis,

-دیابت و فعالیت بدنی: گویدیک، اوجوکا، مترجمان: دکتر گائینی، دکتر معین، ضرغامی، دولگری، چاپ اول، ۱۳۹۷، انتشارات طنین دانش

-دیابت، نویسندگان: والکر، روجرز، مترجم: علی اکبر قاری نیت، چاپ اول، ۱۳۸۵، نشر آزمون

-Defeating Diabetes: Davis, Barnard, Healthy Living Publications, 2003

-Diabetes: Alan Ruin, 5th Edition, 2015 ,For Dummies, page 214

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان