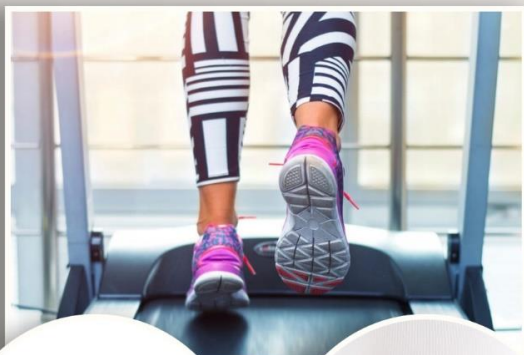




بیمارستان تخصصی تخت جمشید  
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

## عنوان آموزش:

### نقش ورزش در پیشگیری از دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزبانه پایین  
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی  
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی  
و ورزشی ترین کادر پزشکی و پرستاری  
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران  
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶  
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۰

### اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

بیشترین اثر ورزش در سلامت افراد هنگامی است که برنامه ی ورزشی مرتب، مکرر و طولانی مدت داشته باشند. حداقل ۳ بار در هفته، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می برید انجام دهید. معمولاً انتخاب ورزش مورد علاقه باعث می شود که دفعات انجام حرکات ورزشی در طول هفته بیشتر و بیشتر شود. تکرار حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تاثیر فوق العاده ای خواهد داشت. توصیه می شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نشود.

### مدت زمان انجام ورزش

یک جلسه ورزشی حداقل شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ورزش ایروبیک سبک است. ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی تر کنید، در این صورت به تدریج زمان را افزایش دهید.

**پیاده روی:** یکی از ارزاترین، موثرترین و آسانترین ورزش است. برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید:

- ▶ هنگام پیاده روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- ▶ لباس مناسب با فصل بپوشید.
- ▶ درمحل مناسب با نور کافی پیاده روی کنید.
- ▶ با یک دوست یا گروه از افراد برای پیاده روی بیرون بروید.
- ▶ برنامه پیاده روی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید. ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول ۵ دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.
- ▶ حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنید.
- ▶ برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را بتدریج افزایش دهید.
- ▶ هرچه بیشتر پیاده روی کنید احساس بهتری خواهید داشت.

### بررسی قلبی پیش از شروع ورزش:

یکی از موارد بسیار مهم جهت پیشگیری از بروز عوارض و صدمات احتمالی به دنبال ورزش این است که به آهستگی حرکات را شروع کنیم. و به تدریج شدت و انجام زمان ورزش را افزایش دهیم. توصیه می شود بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی، پیش از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

## نقش ورزش در پیشگیری از دیابت

کاهش فعالیت جسمی در دهه های اخیر، سبب شده شمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش یابد. به اینکه چاقی مهم ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش، روش بسیار کارآمدی در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می شوند. هنگام فعالیت، ماهیچه ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می گیرند. به علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به راحتی وارد سلول های ماهیچه ای می شوند.

### فواید فعالیت بدنی به طور منظم چیست؟

از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش وزن
- حفظ وزن در حد طبیعی
- کنترل بهتر قند خون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین
- سلامت دستگاه قلب و عروق - کاهش فشار خون
- کاهش چربی های خون
- کاهش تنش های عصبی
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان ها
- ایجاد شادابی و نشاط

### آیا ورزش یک ضرورت است؟

در گذشته زندگی بشر چنان بود که چه در زمان کار و چه در منزل، انجام حرکات بدنی را در برداشت، امروزه با پیشرفت علم و صنعتی شدن شهرها، تحرک افراد در همه گروه های سنی کاهش یافته است، لذا برای جبران این کمبود، همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، سالم و بیمار و... باید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشند.

### نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به دیابت چیست؟

مطالعات نشان داده اند افرادی که چاق هستند وزندگی کم تحرک دارند یا در بین بستگان آنها افراد دیابتی دیده می شوند، در معرض ابتلا به دیابت هستند.

### خود مراقبتی:

تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت های بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تاخیر می اندازد.

## انتخاب فعالیت بدنی مناسب

نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که به شما شادابی ببخشد، تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت را پیدا میکنید و به طور مرتب آن را ادامه خواهید داد. انواع مختلف فعالیت های بدنی عبارتند از: حرکات معمول روزانه حرکات هوازی (آرئوبیک)، ورزش های قدرتی، حرکات کششی.

### تحرکات روزانه

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می شود کالری بیشتری بسوزانید. راههای متعدد و متنوعی جهت افزایش تحرک روزانه وجود دارد که به عنوان نمونه روش های زیر پیشنهاد می شوند:

- قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی
- بازی با بچه ها
- بلند شدن از جا و عوض کردن کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل
- باغبانی در باغچه کوچک منزل (برای مثال وجین کردن علف های هرز)
- کمک به اعضای خانواده در تمیز کردن منزل
- شستن اتومبیل شخصی به جای رفتن به کارواش
- پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دوری از مرکز خرید (اجبار به پیاده روی)
- ملاقات حضوری با همکاران در محیط کار به جای استفاده از تلفن و پست الکترونیک
- استفاده از پله ها به جای آسانسور
- پیاده روی پس از صرف ناهار

### حرکات هوازی

ورزش های هوازی، نرمش ها و حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش تعداد ضربان قلب می شوند. انجام این حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته فواید بسیار زیادی دارد. حتی می توانید این زمان ۳۰ دقیقه ای را به چند بخش تقسیم کنید برای مثال پس از هر وعده غذایی به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید. سعی کنید در هر جلسه ورزشی ابتدا حرکات گرم کننده، سپس حرکات کششی و پس از پایان ورزش حرکات شل کننده انجام دهید. به تدریج مدت زمان ورزش کردن را افزایش دهید تا نهایتاً به ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته برسد.

### نمونه هایی از ورزش های هوازی عبارتند از:

- پیاده روی و دویدن
- پله نوردی (بالا رفتن از پله ها)
- رفتن به کلاسهای ایروبیک
- شنا

## دوچرخه سواری

- بسکتبال، والیبال، فوتبال و...
- اسکیت

### ورزشهای قدرتی

ورزشهایی هستند که می توانید با استفاده از وزنه های دستی، باند های لاستیکی و ... ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید و عضلات قوی و محکمی داشته باشید.

با انجام این حرکات، بافت عضلانی بیشتری خواهید داشت و همان طور که می دانید وقتی بافت عضلانی در بدنتان بیشتر از بافت چربی باشد، کالری بیشتری می سوزانید چرا که ماهیچه ها بیشتر از بافت های چربی انرژی مصرف می کنند. این حرکات به شما کمک می کنند تا کارهای سخت روزمره را آسانتر انجام دهید. همچنین باعث افزایش تعادل و هماهنگی عضلات و البته سلامت استخوان های شما می شوند. به راحتی می توانید این حرکات را در منزل، باشگاه بدن سازی و کلاس های ورزشی انجام دهید.

### حرکات کششی

این نوع حرکات ورزشی سبب افزایش انعطاف پذیری بدن و کاهش تنش عصبی میشوند و انجام آنها قبل از شروع ورزش سبب گرم شدن بدن گردیده و پس از پایان آن از بروز درد عضلانی جلوگیری می کند. نمونه از این ورزش ها عبارتند از فشار به دیوار، به این ترتیب که مقابل دیوار ایستاده و پاها را کمی از دیوار فاصله دهید، دست هارا روی دیوار گذاشته و پیشانی خود را روی دست هایتان بگذارید. یک زانو را خم کرده و زانوی دیگر راصاف نگه دارید، در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

### نکات مهم هنگام ورزش کردند کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم کننده انجام دهید
- بهبتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قندخون (لرزش، عرق کردن، تبش قلب و...) به وجود آمد، از مواد شیرینی که همراه دارید (حبه های قند، شکلات و یا آبنبات، آمیو شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیر قندی بنوشید.
- در صورتی که احساس درد در قفسه سینه کردید، حرکت بدنی و یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.
- توصیه می شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید.