

ورزش در دیابت

مقدمه



امروزه بروز دیابت در کشورهای جهان به موازات کاهش میزان فعالیت مردم و افزایش چاقی به طور فزاینده ای بیشتر شده است. با توجه به نقش ورزش در افزایش سطح فعالیت و کاهش وزن می توان به اهمیت آن در پیشگیری و درمان دیابت پی برد. اکثر افرادی که دیابت خود را کنترل می کنند کسانی هستند که به طور منظم ورزش می نمایند. در واقع ورزش یکی از سه پایه اصلی درمان دیابت را علاوه بر رژیم غذایی و داروها تشکیل می دهد.

ورزش و دیابت نوع ۲

اثرات مثبت ورزش در دیابت نوع ۲ متعدّدند. تحقیقات جدید بر این امر تأکید می کنند که ورزش منظم در دراز مدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع ۲ خواهد شد. بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند. نکته مهم دیگر در مورد نقش ورزش در کنترل دیابت نوع ۲ اهمیت شروع زود هنگام آن است. در واقع هر چه قدر ورزش در مراحل اولی ه دیابت و قبل از اینکه نیاز به دارو در شخص مبتلا پیدا شود شروع گردد، اثرات آن در بهبود کنترل دیابت بیشتر خواهد بود. به طور کلی فواید انجام منظم ورزش در دیابت نوع ۲ به قرار زیر هستند:

- کنترل بهتر قند خون: همانطور که می دانید یکی از علل عمده افزایش قند خون در دیابت نوع ۲ مقاومت نسبت به عملکرد انسولین در بدن است. ورزش با کم کردن این مقاومت و افزایش اثر انسولین در بدن (یعنی افزایش ورود گلوکز به داخل سلولهای بدن مخصوصاً سلولهای عضلانی) باعث کاهش قند خون می شود و

این اثر خود را با کم کردن قند خون ناشتا و مقدار « هموگلوبین **A1C**» که بیانگر وضعیت دراز مدت قند خون شما در طول ۲-۳ ماه گذشته است نشان خواهد داد .

- کاهش چربی: مطالعات زیادی نشان داده اند که ورزش منظم در کاهش چربی خون خصوصاً تری گلیسیرید بسیار موثر است. همچنین کلسترول خوب بدن (**HDL**) را نیز به خوبی بالا می برد .
- درمان چاقی و افزایش وزن: همانطور که قبلاً گفته شد فعالیت منظم ورزشی در صورت همراهی با رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در کاهش وزن و سپس حفظ وزن موجود و جلوگیری از بروز مجدد چاقی بر عهده دارد .

ورزش و دیابت نوع 1



افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ می توانند در تمام سطوح فعالیت ورزشی از آماتور تا حرفه ای شرکت کنند، البته به شرط اینکه دچار عوارض دیابت نشده باشند و کنترل قند خونشان در حد قابل قبولی باشد. تنظیم مقدار انسولین تزریقی و غذای مصرفی براساس شدت و زمان انجام فعالیت ورزشی مهمترین اصل در انجام ورزش در دیابت نوع ۱ است و جایگاه مهمی در کنترل آن دارد. انجام آزمایش قند خون جهت اطلاع از چگونگی پاسخ بدن به ورزش نیز از اهمیت اساسی برخوردار است و باعث افزایش کارآیی و جلوگیری از حملات هیپوگلیسمی می گردد .

به طور کلی هدف اصلی از انجام ورزش در دیابت نوع ۱ ایجاد یک حس اعتماد به نفس بالا در افراد مبتلاست. شما باید

این حس را در خود تقویت کنید که « دیابت نباید هیچگونه محدودیتی در فعالیتهای روزمره من بوجود آورد». البته

فوائد دیگر ورزش که در مورد دیابت نوع ۲ گفته شد در اینجا صادق است.

چگونگی شروع فعالیت ورزشی

انجام ورزش باید به عنوان جزئی از برنامه روزانه شما در بیاید. برای رسیدن به این هدف شما باید هر چه زودتر و در سنین پایینتر ورزش منظم را شروع کنید. اگر فرزند شما مبتلا به دیابت است انجام منظم فعالیت ورزشی توسط شما نه تنها موجب افزایش سطح سلامت عمومی بدنتان خواهد شد بلکه الگوی خوبی را نیز برای فرزندان بوجود خواهد آورد. بنابراین سعی کنید تا حد امکان هنگام انجام فعالیتهای ورزشی همراه وی باشید و او را به انجام مداوم آن تشویق نمایید. همیشه قبل از شروع هر ورزشی ابتدا به مدت ۱۰-۵ دقیقه نرمشهای کششی انجام دهید.

نوع فعالیت ورزشی



به طور کلی بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت "ورزشهای هوازی" هستند. لازم به تذکر است که ورزشها به دو نوع کلی هوازی و بی هوازی تقسیم می شوند. در ورزشهای هوازی شما به مدت حداقل ۲۵-۳۰ دقیقه با شدت کم یا متوسط و به طور مداوم به انجام ورزش می پردازید. در عوض در ورزشهای بی هوازی شما در یک مدت کوتاه فعالیت شدیدی را انجام می دهید و سپس استراحت می کنید (مثل وزنه برداری، بدنسازی، بسکتبال، فوتبال و تنیس). ورزشهای هوازی بیشتر موجب تقویت دستگاه قلب و گردش خون و ورزشهای بی هوازی باعث افزایش نیرو و حجم عضلات بدن می شوند.

از نمونه ورزشهای هوازی می توان به پیاده روی، دویدن آهسته یا دویدن روی نقاله، قایق سواری، طناب زدن، رقص، شنا، اسکی و دوچرخه سواری یا رکاب زدن روی دوچرخه ثابت اشاره کرد.

مدت انجام فعالیتهای ورزشی

به طور کلی به منظور اینکه یک ورزش هوازی اثرات مطلوب خود را در بدن بگذارد، شما باید حداقل ۳۰-۲۰ دقیقه آن را به طور مداوم انجام دهید. شما می توانید با انجام یک فعالیت سبک چند دقیقه ای در روز آغاز نمایید و به تدریج با اضافه کردن چند دقیقه به آن در هر روز طی



چند هفته به مدت زمان ایده آل برسید. همچنین هیچگاه فعالیت خود را ناگهان قطع نکنید بلکه همانند شروع، بعد از کاهش تدریجی شدت فعالیت، ۱۰-۵ دقیقه حرکات نرمش کششی را تکرار کنید.

دفعات انجام فعالیت ورزشی

نقش انجام منظم فعالیت ورزشی در افزایش تاثیر ورزش بر روی کاهش قند خون بسیار برجسته و مهم است، به همین منظور شما باید حداقل یک روز در میان به انجام فعالیت ورزشی بپردازید. در مواقعی که هدف از ورزش کاهش وزن است، تعداد این جلسات باید حداقل ۵ بار در هفته باشد.

زمان انجام فعالیت ورزشی

به طور کلی بهترین زمان برای ورزش کردن ۱-۲ ساعت بعد از خوردن غذا است، زیرا از این طریق نه تنها شما می توانید قند خون بعد از غذا را بهتر کنترل کنید بلکه در صورت تزریق انسولین احتمال پایین افتادن قند خون (هیپو گلیسمی) نیز کمتر خواهد بود. همچنین اگر شما از انسولین استفاده می کنید باید از ورزش کردن در ساعاتی که فعالیت انسولین در بدن به حداکثر میزان خود می رسد، خودداری نمایید.