

ورزش با عوارض دیابت: چگونه حرکت کنیم؟



یک اصل اساسی برای مبتلایان به دیابت نوع ۱ این است که با عوارضی مانند نوروپاتی یا رتینوپاتی دیابتی، اجازه بی تحرکی به خود ندهند.

به گزارش آوای سلامت به نقل از everydayhealth اساسی از مدیریت دیابت نوع ۱ است و می تواند به کنترل هرچه بهتر قند خون، مدیریت وزن، و بهبود سلامت کلی بدن کمک کند. عوارض دیابت مانند نوروپاتی و رتینوپاتی دیابتی اگرچه فعالیت بدنی منظم را سخت تر می کند اما نباید شما را از حرکت بازدارد.

به دیابت نوع ۱ درد مفاصل، خستگی و بی حسی در پا را تجربه می کنند و برای برخی از آنها راه رفتن می تواند مشکل یا دردناک باشد. اما با این حال فعالیت بدنی می تواند به علاوه بر کنترل قند خون، افسردگی و اضطراب ناشی از بیماری را از فرد دور کند.

برای شروع یک برنامه ورزشی توصیه به شروع آرام و افزایش تمرینات به تدریج است. برای افراد کم تحرک، توصیه می شود فعالیت بدنی هفته اول با ۱۰ دقیقه ورزش و دو بار در روز انجام شود. در هفته بعد می توان ۱۵ دقیقه به این زمان اضافه کرد و آن را به تدریج افزایش داد تا به ۳۰ دقیقه ورزش روزانه رسید.

عوارض دیابت روی پا

دیابت می تواند به اعصاب چپا به طور جدی آسیب بزند و منجر به قطع پا شود. از آنجا که دیابت جریان خون و جریان اکسیژن به پا را کاهش می دهد، هر گونه زخمی در این عضو بدن دیرتر التیام می یابد و این در حالی است که مبتلایان به دیابت به زخم پای دیابتی مبتلا می شوند.

تمرینات هوشمند: هر گونه آموزش وزن که روی پا فشار وارد نکند، می تواند سودمند باشد. تمرینات تقویتی مانند یوگا، شنا، ایروبیک در آب، و دوچرخه سواری مفید است. اگر دچار بی حسی کف پا شده اید ورزش هایی مانند بدن و پیاده روی سریع برای شما مناسب نیست.

نکات ایمنی: هر روز پای خود را از نظر بروز صدمات بازرسی کنید. از پزشک خود برای انتخاب کفش مناسب کمک بگیرید. جوراب ها و کفش هایی را انتخاب کنید که قابلیت جذب هوا را داشته باشد.

بیماری های قلبی و کلیوی

با گذشت زمان، سطح بالای قند در خون می تواند منجر به رسوب چربی روی دیواره رگ های خونی شود. چنین روندی خطر ابتلا به بیماری های قلبی و تصلب شرایین را افزایش می دهد. افراد مبتلا به دیابت دو برابر بیشتر از دیگران به بیماری های قلبی مبتلا می شوند. الا همچنین می تواند به کلیه ها آسیب برساند و

مانع توانایی کلیه برای حذف مواد زاید از خون شود. در ایالات متحده علت اصلی نارسایی کلیه، دیابت شناخته شده

تمرینات هوشمند: ورزش های سبک هوازی گزینه خوبی برای این بیماران است. راه رفتن یا دوچرخه سواری ثابت زمانی که سرعت شما در حد متوسط است، توصیه می شود. ترکیب ورزش های هوازی استقامتی با برخی تمرینات قدرتی می تواند مفید باشد. این بیماران باید از ورزش های قدرتی شدید اجتناب کنند و همچنین باید از هر گونه ورزش وزن که شما بیش از بار نمی توانید یک حرکت را تکرار کنید، اجتناب شود. این تمرینات می تواند بر روی قلب فشار را افزایش دهد.

نکات ایمنی: قبل از هر گونه ورزش به نسبت شدید با پزشک تان مشورت کنید. یک مانیتور ضربان قلب و یک پالس اکسیمتر که سطح اکسیژن خون را اندازه گیری می کند، می تواند به شما در پیگیری وضعیت جسمی تان هنگام ورزش کمک کند.

نوروپاتی

دیابت می تواند میزان اکسیژن به عروق خونی را کاهش داده و منجر به کاهش سیگنال های عصبی شود. بیش از نیمی از افراد مبتلا به دیابت دچار نوروپاتی هستند که خود منجر به بی حسی در اندام، درد تیرکشنده، و سرگیجه می شود. علاوه بر این نوروپاتی محیطی می تواند روی دست ها و پاها تاثیر بگذارد. افراد مبتلا به دیابت همچنین می توانند مبتلا به نوروپاتی اتونوم شوند که در آن اعصاب قلب و ارگان های دیگر نیز تحت تاثیر قرار می گیرند.

تمرینات هوشمند: راه رفتن روی سطوح جامد می تواند مفید باشد البته تا زمانی که بتوانید حرکت را تحمل کنید. دیگر ورزش های شامل دوچرخه سواری ثابت، تمرینات در آب مانند شنا، ایروبیک در آب و تمرینات قدرتی است. این بیماران باید از راه رفتن یا دویدن در مسیرهای پیاده روی ناهموار اجتناب کنند. همچنین حرکت و جست و خیز با و ایروبیک با حرکات تند را باید فراموش کرد.

نکات ایمنی: پس از ورزش، ارزیابی از اندام هایی که دچار نوروپاتی شده اند، ضروری است. استفاده از یک آینه کوچک برای بررسی اندام، بین انگشتان و پایین پا مهم است. همچنین بیمار باید برای جلوگیری از خشک شدن پوست همیشه لوسیون به همراه داشته باشد. اگر فرد دچار نوروپاتی اتونوم است، از ورزش در مکان های گرم و یا مکان هایی که ورزش در آنها منجر به تنگی نفس می شود، باید اجتناب کرد.

رتینوپاتی

این عارضه شایع ترین علت از دست دادن بینایی در میان افرادی است که مبتلا به دیابت هستند. ونریزی شبکیه در این اختلال منجر به از دست دادن بینایی می شود. رتینوپاتی دیابتی منجر به از دست دادن سلول های شبکیه چشم می شود.

تمرینات هوشمند: هر گونه بلند کردن وزنه برای این بیماران مضر است. پیاده روی، دوچرخه سواری ثابت و ایروبیک در آب به بیماران توصیه می . از دوچرخه سواری که نیاز به دید محیطی دارد، باید اجتناب شود.

نکات ایمنی: از ورزشهایی شامل تکان دادن و بالا و پایین بردن سر و یا ورزش هایی که سر در وضعیت پایین تر از بدن قرار می گیرد، باید پرهیز شود.