



اقدامات احتیاطی ورزشی برای کمک به افراد مبتلا به دیابت به منظور جلوگیری از بروز مشکلات ناشی از انتخاب های ورزشی غیر منطقی توصیه می شوند.

در صورتی که فردی داروی کاهش قند خون مصرف می کند، در حالت های زیر در حین ورزش، هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) می تواند رخ دهد:

- نسبت به شدت ورزش، کربوهیدرات خیلی کمتری (میوه ، شیر ، نشاسته) مصرف شود.
 - نسبت به شدت ورزش، بیش از حد داروی کاهنده قند خون مصرف شود.
 - اثر ترکیبی عدم تعادل مصرف غذا و دارو نسبت به شدت ورزش
- کسانی که داروی دیابت مصرف نمی کنند ، نیازی به استفاده از این اقدامات احتیاطی ندارند. اما قبل، **حین و بعد از ورزش** مقدار زیادی آب بنوشید تا بدن به خوبی آبرسانی شود.

ورزش و اقدامات احتیاطی در مصرف انسولین یا داروی دیابت خوراکی

- اگر قبل از ورزش میزان قند خون شما کمتر از ۵/۵ میلی مول در لیتر (۱۰۰ میلی گرم در لیتر) باشد ، قبل از شروع ورزش یک میان وعده با پایه کربوهیدرات مصرف کنید.
- اگر میزان قند خون شما قبل از ورزش بالاتر از ۵/۵ میلی مول در لیتر (۱۰۰ میلی گرم در لیتر) باشد ، ممکن است لازم نباشد قبل از یک جلسه تمرین سبک ، یک میان وعده کربوهیدرات مصرف کنید؛ اما ممکن است در طول یا بعد از تمرین به کربوهیدرات اضافی احتیاج داشته باشید.
- برای جلسات ورزش با مدت زمان طولانی یا با شدت زیاد، در طول فعالیت میان وعده های با کربوهیدرات اضافی در نظر بگیرید. دریافت کربوهیدرات اضافی هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش پیشنهاد می شود (مثلاً بازی فوتبال ، پیاده روی ، دوچرخه سواری ، اسکیت و غیره).
- اگر قند خون خیلی پایین بیاید و علائم هیپوگلیسمی در حین ورزش ایجاد شود، یک ماده غذایی با پایه کربوهیدرات با هضم سریع مانند قرص گلوکز مصرف کنید.

ورزش و عوارض ناشی از دیابت

- مشکلات قلبی
- افراد با ناراحتی های قلبی باید قبل از شروع رژیم غذایی ورزشی با پزشک خود مشورت کنند. به افرادی که دارای مشکلات قلبی هستند توصیه می شود از انجام فعالیت های شدید مانند بلند کردن وزنه ها

یا ورزش هایی که می تواند منجر به درد در قفسه سینه شود خودداری کنند.

- عوارض مربوط به پاها

از آنجا که بیشتر ورزش ها به صورت ایستاده انجام می شود ، لازم است که از کفش مناسب استفاده کنید. مشکلات پا ممکن است هنگام نامناسب بودن کفش ها، نپوشیدن جوراب یا هنگام ایجاد فشار روی پاها ایجاد شوند.

- نوروپاتی دیابتی

نوروپاتی دیابتی می تواند باعث آسیب به اعصاب و در نتیجه کاهش توانایی در احساس درد ، گرما یا سرماخوردگی بخصوص در پاهای شما شود. این امر می تواند منجر به آسیب دیدگی پا در هنگام ورزش شود. اگر دچار نوروپاتی دیابتی هستید، تمرینات خفیف تر یا با وزنه متوسط انجام دهید. اگر به دنبال تناسب اندام هستید، از کفش مناسب استفاده کنید. برخی از تمرینات تعادلی را در برنامه تناسب اندام خود قرار دهید ، زیرا نوروپاتی دیابتی بر تعادل تأثیر می گذارد.

- رتینوپاتی دیابتی

رتینوپاتی دیابتی می تواند باعث آسیب به رگ های خونی در پشت چشم شود و منجر به مشکلات بینایی گردد. هرچه دیابت طولانی تر باشد احتمال ابتلا به رتینوپاتی دیابتی بیشتر است. در این صورت ، از تمریناتی که باعث افزایش فشار در داخل چشم های شما می شود ، مانند بلند کردن و خم شدن شدید خودداری کنید. بهترین انتخاب های ورزشی در رتینوپاتی دیابتی شامل فعالیت های کند و مداوم مانند دوچرخه سواری ، پیاده روی ، شنا یا سایر ورزش های ملایم است.

- ورزش و بارداری در دیابت

ورزش باعث کاهش خطر عوارض دوران بارداری از جمله خطر ابتلا به دیابت بارداری می شود. برای زنان مبتلا به دیابت یا در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز یا در بیشتر روزهای هفته توصیه می شود. زنانی که دچار دیابت بارداری می شوند باید بعد از ورزش مراقب قند خون خود باشند و حتماً توصیه های پزشک خود را در مورد رژیم های انسولین و کربوهیدرات دنبال کنند.