



Diabetes
förbundet

دیابت نوع ۲ و فعالیت بدنی

فعالیت بدنی چیست؟

فعالیت بدنی برای همه اشخاص مهم و موثر است اما بخصوص برای اشخاص مبتلا به دیابت نوع ۲. برای این که ما احساس خوبی داشته باشیم لازم است از بدن ما استفاده شود. فعالیت بدنی می‌تواند هر چیزی از کارهای روزمره گرفته تا راه رفتن به فروشگاه‌ها، صفا کاری یا سپورت کردن در یک کلب، رقص کردن یا انجام دادن نوعی سپورت باشد. اگر وظیفه‌ای دارید که در آن غیر متحرک هستید یا وقت زیادی از روز را نشسته سپری می‌کنید، لازم است نوعی سپورت را وارد پروگرام روزمره خود بسازید. این می‌تواند چیزی به آسانی ایستادن در جریان یک زمان استراحت قهوه نوشیدن، کار کردن بصورت ایستاده در بخشی از روز یا عدم نشستن در تمام جریان شب باشد.

چرا فعالیت بدنی در صورتی که دیابت نوع ۲ داشته باشید خوب است؟

فعالیت بدنی برای اشخاص مبتلا به دیابت نوع ۲ مزایای زیادی را ارائه می‌کند، اما فعالیت بدنی بخصوص به شما کمک می‌کند سویه شکر خون خود را در سطح مناسبی حفظ کنید.

فعالیت بدنی سویه شکر خون شما، لیپیدها (چربی‌ها) و فشار خون را کاهش می‌دهد، که برای دیابت نوع ۲ مهم است. فعالیت بدنی همچنان سویه انسولینی که ضرورت دارید را کاهش می‌دهد و انسولین را در بدن شما موثرتر می‌کند. اشتراک در فعالیت بدنی خطر شما به ابتلا به امراض قلبی-عروقی، از قبیل فشار خون، آنژین، انفارکشن میوکارد و سکت، را کاهش خواهد داد. دیابت خطر ابتلا به این امراض را افزایش می‌دهد. فعالیت بدنی همچنان بالای خواب و استرس تاثیر دارد. فعال بودن از نظر جسمانی می‌تواند خواب شما را بهتر کند و به بدن شما کمک کند بالای تاثیرات هر روزه استرس غلبه کند.

اثرات فعالیت بدنی می‌تواند به مدت ۲۴ ساعت بعد از این که فعالیت پایان پیدا کند، باقی بماند. فعال شدن بدنی هیچ‌گاه دیر نیست و فواید آن آنی است. وقتی که فعالیت بدنی داشته باشید، مهم نیست چی کاری انجام می‌دهید.

لازم است چقدر سپورت کنم؟

لازم است هر روز به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. این بشمول هر کاری می‌شود که شما در جریان روز انجام می‌دهید. یک مثال می‌تواند استفاده از زینها به جای لیفت یا داشتن یک راهپیمایی اضافه در جریان روز باشد.

برای ارتقاء دادن سطح انرژی و تناسب اندام خود، لازم است که هفته ای ۲-۳ بار به مدت یک دوره پیوسته حداقل ۳۰ دقیقه‌ای فعالیت بدنی داشته باشید. به این «فعالیت هوازی» گفته می‌شود. شما باید شکلی از فعالیت را انجام دهید که ضربان قلب شما را افزایش داده و باعث شود که شما احساس گرمای بیشتری کنید، بطورمثال داشتن یک پیاده روی تیز تر، بالا شدن از زینها یا بایسکل سواری. زمانی که ضربان قلب شما افزایش پیدا می‌کند، قلب شما زودتر تر و گاهی سخت تر می‌زند. قلب عضله‌ای است که از سپورت نفع می‌برد. در جریان فشار بدنی، ما گرمتر می‌شویم و شروع به عرق کردن می‌کنیم، که کاملاً طبیعی است. اگر قبلاً شدید سپورت نکرده اید، کار را ملایم شروع کنید و رفته رفته میزان سپورتنی که انجام می‌دهید را افزایش دهید. این همچنان به شما کمک می‌کند از صدمات جلوگیری کنید.

چی وقت باید در مورد سپورت کردن متوجه باشم؟

اگر یک مریضی قلبی-عروقی دارید، قبل از شروع به سپورت کردن از داکتر خود سوال کنید تا اطمینان حاصل کنید در سطح مناسبی شروع کنید. اگر مریض هستید یا تب دارید، تا وقتی صبر کنید که خوب شده باشید. اگر تحت مداوی انسولین قرار دارید و سویه شکر خون شما بالای ۱۵ ملی مول بر لتر است، قبل از شروع به سپورت کردن تا وقتی که سویه شکر خون شما پایان بیاید، صبر کنید. یک پیاده روی آرام می‌تواند سویه شکر خون شما را پایان بیاورد. اگر سویه شکر خون تان زیر ۵ ملی مول بر لتر است، قبل از شروع به سپورت یک میان وعده از قبیل یک تکه میوه یا یک سانودیج را بخورید. اگر تغییراتی در بینایی خود (رتینوپاتی) را تجربه کردید، از تمرین قدرتی با استفاده از وزنه‌های سنگین خودداری کنید.

قبل از سپورت کردن

اگر تحت مداوی انسولین قرار دارید، شاید لازم باشد سویه انسولینی که دریافت می‌کنید را کاهش دهید و سویه شکر خون خود را قبل، در جریان و بعد از سپورت تعیین کنید تا دوزهای مناسب انسولین را پیدا نمایید. همیشه دکستروز، یک نوشیدنی شیرین یا یک تکه میوه همراه خود داشته باشید که بتوانید در صورتی که سویه شکر خون تان شروع به افت کرد، آن را بخورید. از نرس دیابت یا داکتر خود مشوره بخواهید.

نکات آسان برای شروع

برای شروع کردن و یافتن نوعی سپورت که از آن لذت ببرید و بتوانید آن را ادامه دهید، می‌توانید از یک فزیوتراپ کمک بگیرید.

نرس دیابت یا داکتر شما می‌توانند به شما بگویند چی‌قسم با یک فزیوتراپ در تماس شوید.

- به جای لیفت یا زینه برقی از زینه‌ها استفاده کنید
- هر وقت که جایی می‌روید، یک ایستادگاه پیش‌تر از ملی‌بس پایان شوید و آخرین بخش را پیاده بروید
- اگر معمولاً یک سبک زندگی بی تحرک دارید، در هر نیم ساعت چند دقیقه ایستاده شوید و قدم بزنید
- به جای سوار شدن به موتر یا ملی‌بس، تا مکتب یا لیسه با اطفال راه بروید
- امتحان کنید ببینید کدام چیز برای شما موثر است. بهترین شکل فعالیت بدنی فعالیتی است که شما انجام می‌دهید.

دیابت نوع ۲ – «فکت شیت» را مطالعه کنید
«دیابت نوع ۲» www.diabetes.se

فعالیت بدنی – هر و تمام حرکات روزانه‌ای که انجام می‌دهید، بطورمثال پیاده رفتن تا فروشگاه‌ها، صفاکاری یا پیاده رفتن برای ملاقات یک دوست.

سپورت هوازی – فعالیت بدنی که به مدت ۳۰ دقیقه ادامه پیدا کند و باعث شود احساس گرمای بیشتری کنید و ضربان قلب شما را افزایش دهد.