



## آموزش به بیمار

## ورزش در بیماری دیابت



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد  
واحد آموزش

### مراقبت از پاها در هنگام ورزش کردن

- همیشه قبل از ورزش و بعد از آن پاهای خود را از نظر زخم و تاول بررسی کنید.



- همیشه هنگام ورزش جوراب بپوشید که سبب محافظت از پاهای شما در برابر رطوبت می شود.
- کفش راحت و متناسب با پاهایتان بپوشید.

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



با آرزوی سلامتی برای شما

### ادامه:

- اگر از انسولین استفاده می کنید، از پزشک خود راجع به چگونگی مصرف آن قبل از ورزش سوال کنید؛ همچنین باید بدانید چه مقداری از دارو را در هنگام ورزش استفاده کنید.
- هیچ موقع در هنگام ورزش تزریق انسولین را انجام ندهید.
- در هنگام ورزش خوراکی مختصری مانند ۵ تا ۶ حبه قند، ۱ قاشق سوپخوری شکر که در آب حل شده است، نصف فنجان آب میوه با خود داشته باشید تا در صورت افت شدید قند خون آنرا مصرف کنید.



## شروع ورزش

- ورزش را به آهستگی آغاز کنید.
- ورزش های مناسب برای شما پیاده روی و شنا می باشند.
- هر روز به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه و حداقل ۵ بار در هفته به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشید.
- قبل، در حین و بعد از ورزش کردن آب فراوان بنوشید.



- اگر ورزش شما بیشتر از ۴۵ دقیقه طول می کشد، قبل از شروع ورزش و در طول آن قند خون خود را کنترل کنید.
- ورزش می تواند سبب کاهش قند خون شما به مدت ۱۲ ساعت حتی بعد از انجام آن شود.

## در چه مواقعی باید به پزشک مراجعه کرد:

- اگر در هنگام ورزش دچار احساس ضعف، درد در قفسه سینه یا تنگی نفس شدید.
- اگر احساس بی حسی یا درد در پا دارید.
- اگر برای پایین آمدن قند خونتان دارو مصرف می کنید، ورزش می تواند باعث پایین آمدن بیشتر قند خون شما شود؛ بنابراین از پزشک یا پرستار راجع به چگونگی مصرف داروهایتان در هنگام ورزش سوال کنید.
- اگر قبلا دچار بیماری چشمی ناشی از دیابت بوده اید، بعضی از ورزش ها می تواند سبب آسیب به چشم شما شود؛ بنابراین لازم است قبل از شروع ورزش، پزشک چشم هایتان را معاینه کند.



## بیمار گرمی...

در این پمفلت سعی شده است آموزشهای لازم در مورد نحوه ی ورزش کردن به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.

## اهمیت ورزش کردن

- ورزش بخش مهمی برای کنترل دیابت شما می باشد. به کاهش وزن کمک می کند، همچنین از افزایش وزن جلوگیری می کند.
- ورزش به کاهش قند خون بدون نیاز به دارو کمک می کند و همچنین سبب کاهش خطر بیماری های قلبی و استرس می شود.

