

خودمراقبتی در دیابت

(دیابت و ورزش)

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



به میزان کافی آب بنوشید تا جایگزین مایعی که هنگام عرق کردن حین ورزش از شما دفع شده است، بشود.



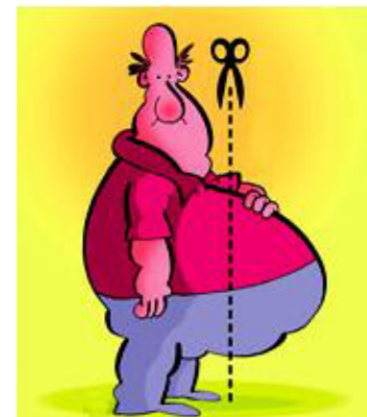
در صورت ابتلا به بیماری شبکه‌یه، فقط و فقط با اجازه پزشک معالج مجاز به ورزش های پر تحرک می باشید.

منابع: 

www.uptodate.com 

www.patient.co.uk 

مدت و شدت برنامه ورزشی خود را به تدریج (و نه به طور ناگهانی) افزایش دهید تا بتوانید آن را با غلظت گلوکز خون تنظیم نمایید.



تست قند خون قبل و بعد از ورزش، به تعیین نوع برنامه ورزشی شخص دیابتی بسیار کمک می کند.



پس از ورزش پاهای خود را از نظر زخم یا سائیدگی به دقت معاینه کنید و در صورت وجود نشانه های فوق با پزشکتان تماس بگیرید.



اگر شما انسولین یا داروهای کاهنده خون مصرف می کنید ، خطر کاهش قند خون با ورزش افزایش می یابد.



😊 همیشه یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات مثل شکلات یا آب نبات همراه داشته باشید و در صورتی که علائم پایین افتادن قند خون (لرزش، عرق کردن، تپش قلب و...) پدید آمدند ، آن را مصرف کنید.

LOW BLOOD SUGAR Hypoglycemia
 علامت هیپوگلیسمی - کاهش قندخون

 Mood changes تغییر خلق	 Trembling لرزیدن	 Paleness رنگ پریدگی
 Sweating تعریق	 Blurred vision تاری دید	 Dizziness گیجی
 Headaches سر درد	 Extreme tiredness خستگی مفرط	 Hunger گرسنگی

وگنرکز اطراف دهان

😊 ممکن است قبل و یا بعد از ورزش لازم باشد به منظور پیشگیری از افت قند خون ، یک وعده کوچک بخورید. مقدار این میان وعده به سطح قند شما بستگی دارد.

🕒 بهترین زمان ورزش، 2 تا 3 ساعت بعد از غذا است.



🕒 برای اینکه ورزش بیشترین اثر را روی بدن شما داشته باشد ، باید حداقل 3 تا 4 بار در هفته و هر بار 30 دقیقه یا بیشتر ورزش کنید. می توانید به جای 30 دقیقه ورزش پیوسته ، در طول روز سه بار و هر بار 10 دقیقه ورزش نمائید.

