

دیابت، مانعی برای ورزش نیست

شکی وجود ندارد که سلامت دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، سیستم عصبی عضلانی اسکلتی و... هر یک وابسته به میزان فعالیت بدنی و ورزش است.



شکی وجود ندارد که سلامت دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، سیستم عصبی عضلانی اسکلتی و... هر یک وابسته به میزان فعالیت بدنی و ورزش است.

در اثر تحرک و ورزش، هورمون آدرنالین ترشح شده، انقباض عضلات مختلف، تحریک عروق برای تسهیل گردش خون و افزایش ظرفیت ریه‌ها جسم و روان را در سطح عملکردی بالاتر و پربازدهی قرار می‌دهند، اما برخی افراد که از بیماری‌های خاص متابولیکی رنج می‌برند بویژه دیابتی‌ها نگران آن هستند که حین ورزش دچار افت قند خون شوند و به همین علت از آن پرهیز می‌کنند. در حالی که ورزش نکردن برای هیچ گروهی از افراد توصیه نمی‌شود.

حتی به گفته دکتر محمدعلی محسنی بندپی، رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، سازمان جهانی بهداشت 150 دقیقه ورزش یا فعالیت بدنی در هفته را برای سلامت تمام گروه‌های سنی لازم دانسته که این 150 دقیقه در هفته می‌تواند در مجموع با انجام فعالیت در دوره‌های کوتاه‌تر، حداقل ده دقیقه‌ای حاصل شود. هر چند برای افراد در گروه سنی پنج تا 17 سال 60 دقیقه فعالیت ورزشی در روز توصیه می‌شود.

این متخصص فیزیوتراپی به جام‌جم می‌گوید: این فعالیت‌ها از پیاده‌روی ساده تا تمرینات تقویتی برای عضلات را شامل می‌شود آن هم به نحوی که عضلات اصلی بدن درگیر باشند، که براساس شدت بیماری‌هایی مانند دیابت، میزان ورزش روزانه قابل تغییر است.

ورزش متناسب با شرایط جسمانی

در تحرک و ورزش‌های روزانه بالا رفتن تعداد ضربان قلب و تنفس در دقیقه می‌تواند یکی از معیارهای ارتقای سطح سلامت فرد باشد، اگرچه تحرک باید متناسب با آمادگی جسمانی و وضعیت سیستم عضلانی اسکلتی فرد انجام و به صورت تدریجی بر میزان شدت و سرعت حرکات افزوده شود.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران تأکید می‌کند: در صورت نبود تناسب تمرین ورزشی با آمادگی و سلامت جسمانی فرد، ضربات جبران‌ناپذیری به شخص وارد خواهد شد که درمان آنها بسیار زمان بر است. یکی از مشکلات شایعی که در کلینیک‌ها مشاهده می‌شود، افرادی هستند که مدت زمان طولانی هیچ‌گونه تحرک فیزیکی نداشته‌اند و بعد به یکباره تصمیم می‌گیرند ورزش کنند، این گروه بسیار در معرض آسیب بوده و ما به آنها هشدار می‌دهیم ورزش را از یک پیاده‌روی آرام یا شنای ملایم روزانه آغاز کرده و بتدریج زمان و شدت و سرعت آن را افزایش دهند. این توصیه درخصوص مبتلایان به دیابت هم صدق می‌کند.

افت قند خون دیابتی‌ها هنگام ورزش

برخی افراد مبتلا به دیابت می‌خواهند ورزش کنند، اما بیشتر از افزایش قند خون، نگران افت قندشان هستند. رعایت چه نکاتی می‌تواند به این گروه از بیماران کمک کند؟

دکتر عارف سعیدی، در پاسخ به جام‌جم می‌گوید: به طور کلی کاهش قند ناشی از ورزش بیشتر مواقع در افرادی اتفاق می‌افتد که از انسولین استفاده می‌کنند.

البته این مساله با احتمال کمتر به دنبال مصرف قرص‌های پایین آورنده قند خون نیز ایجاد می‌شود. وی می‌افزاید: کاهش قندخون در طول ورزش به طور معمول در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 که انسولین مصرف نمی‌کنند، اتفاق نمی‌افتد. در دیابت نوع 2، انجام ورزش در اوایل غروب می‌تواند قند خون ناشتا را پایین بیاورد.

مصرف غذای حاوی کربوهیدرات حین ورزش

دیابتی‌ها باید براساس شدت و مدت ورزش و نیز مقدار قند خون قبل از شروع ورزش، حین و بعد از آن، مقداری غذای حاوی کربوهیدرات مصرف کنند که مناسب‌ترین غذا برای مصرف هنگام ورزش، آبمیوه یا شربت است.

دکتر سعیدی تاکید می‌کند: به عنوان یک قاعده کلی افراد دیابتی باید در مواقعی که قصد انجام فعالیت ورزشی با شدت متوسط یا سنگین را دارند از قبل مقدار انسولین خود را براساس زمان انجام ورزش خود کم کنند. حتی گاهی اوقات لازم است مقدار انسولینی که بعد از اتمام ورزش تزریق می‌شود نیز کم شود.

همراه داشتن مواد قندی ضروری است

دیابتی‌ها باید همیشه در طول ورزش مقداری مواد قندی (ترجیحا قند) به همراه خود (برای مثال در جیب شلوار ورزشی یا داخل کیف کمری) داشته باشند تا در صورت بروز هر گونه علائم کاهش قند خون، بتوانند به سرعت به درمان بپردازند.

به همین دلیل دکتر سعیدی توصیه می‌کند: لازم است فرد دیابتی بخصوص در ورزش‌های سنگین یا طولانی مدت، مقداری غذای حاوی کربوهیدرات (برای مثال آب میوه یا ساندویچ) مصرف کند. بنابراین در دسترس بودن این مواد در طول فعالیت، اهمیت زیادی دارد.

دیابتی‌ها ورزش کنند، اما به شش شرط!

1 - اگر شما انسولین مصرف می‌کنید و شدت یا مدت فعالیت‌تان زیاد است بهتر است از نوشابه‌های شیرین مثل آبمیوه استفاده کنید.

2 - پوشیدن لباس زیاد در هوای گرم با ایجاد تعریق زیاد، بدن را در معرض کم‌آبی قرار می‌دهد.

3 - هیچ گاه در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد ورزش نکنید.

4 - همیشه هنگام ورزش مواظب پاهای خود باشید. کفش‌های شما باید متناسب با فعالیت ورزشی شما باشد.

5 - اگر قند خون شما قبل از ورزش کمتر از 80mg/dl باشد، شما باید ابتدا آن را با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات به مقادیر بالاتر برسانید و سپس ورزش کنید.

6 - اگر قبل از شروع ورزش، قند خون شما بیشتر از 250 mg/dl است، بدون انجام آزمایش کتون ادرار از ورزش کردن خودداری کنید.

پونه شیرازی