



انجام ورزش های منظم و مستمر در بیماران دیابتی ضروری است

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام ورزشهای منظم و مستمر در طول هفته را برای کنترل بیماری در افراد دیابتی مهم برشمرد.

سلامت نیوز: استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام ورزشهای منظم و مستمر در طول هفته را برای کنترل بیماری در افراد دیابتی مهم برشمرد.

دکتر عبدالرضا نوروزی با اشاره به اینکه با انجام 45 دقیقه ورزش روزانه قند خون به میزان 50 میلی گرم کاهش می یابد گفت: ورزش در کاهش وزن و کاهش نیاز به داروهای دیابتی نیز موثر بوده و همچنین موجب بهبود جریان خون، بهبود روحیه و افزایش اعتماد به نفس می شود.

وی بیان اینکه ریسک ابتلا به دیابت در افرادی که پدر و مادر مبتلا به دیابت دارند بالاتر است، افزود: بهترین راه پیشگیری از ابتلا به دیابت برای افراد با زمینه وراثتی کنترل و کاهش وزن است.

استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه یک بیمار دیابتی با کنترل و درمان مناسب می تواند سال ها یک زندگی طبیعی از نظر کمی و کیفی داشته باشد گفت: بیمار دیابتی با کنترل و درمان مناسب می تواند سال ها یک زندگی طبیعی از نظر کمی و کیفی داشته باشد اما اگر بیماری به حال خودش رها شود، بیمار دچار عوارضی خواهد شد که بلافاصله ظاهر نشده و در طول سال های آینده بروز می کند.

دکتر نوروزی افزایش چربی، کلسترول و فشارخون را از عوارض دیابت برشمرد و گفت: رژیم غذایی سالم، حفظ وزن در محدوده طبیعی، فعالیت ورزشی، ترک سیگار و کاهش استرس از مهمترین اقدامات برای کنترل بیماری دیابت است.

وی افزود: کنترل فشارخون، چربی خون به ویژه کلسترول، رعایت بهداشت پا و استفاده از کفش راحت و معاینه منظم چشم از مواردیست که افراد دیابتی باید به آن توجه کنند.

استادیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه افت قند خون تقریباً در همه دیابتی ها اتفاق می افتد، گفت: لرزش، سرگیجه، تعریق، گرسنگی زیاد، رنگ پریدگی، حواس پرتی، مور مور شدن دور دهان، تشنج و تغییر خلق و خو از جمله علائم افت قند خون است.

وی با تاکید بر اهمیت کاهش مصرف نمک به 5 گرم در روز گفت: کاهش مصرف چربی به ویژه چربی های حیوانی و مصرف حداقل پنج وعده و سبزیجات در روز از نکاتی است که بیماران دیابتی باید به آن توجه کنند.

استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: بیماران دیابتی منعی در مصرف برنج ندارند ولی باید میزان مصرف را به 200 گرم در روز برای یک فرد متوسط کاهش دهند.