

چطور با دیابت به‌طور ایمن ورزش کنیم

ورزش ابزار قدرتمندی برای کنترل دیابت است. گرچه افراد دیابتی برای ورزش کردن باید احتیاطاتی را رعایت کنند، اما تأثیرات سودمند ورزش ارزش این مشکلات را دارد.



همشهری آنلاین: ورزش ابزار قدرتمندی برای کنترل دیابت است. گرچه افراد دیابتی برای ورزش کردن باید احتیاطاتی را رعایت کنند، اما تأثیرات سودمند ورزش ارزش این مشکلات را دارد.

نشان داده شده است که ورزش منظم در افراد مبتلا به دیابت میزان قند خون را پایین می‌آورد. هنگامی که فعالیت جسمی انجام می‌دهید، قند موجود در جریان خون برای تأمین سوخت وارد عضلات شما می‌شود. این وضعیت به تأثیربخشی بهتر انسولین در بدن شما کمک می‌کند.

شما باید با دکترتان درباره فعالیت‌های جسمی که برای شما ایمن هستند، اینکه میزان قند خون شما قبل از انجام فعالیت جسمی چقدر باید باشد و همچنین در انتظار چه میزانی از قند خون را در حین ورزش و پس از آن باید داشته باشید، مشورت کنید.

احتمالاً دکترتان به شما خواهد گفت همیشه قبل از انجام ورزش میزان قند خونتان را اندازه بگیرید. اگر میزان قند خونتان بیش از حد بالا است که بتوانید به‌طور ایمن ورزش کنید، باید تا زمانی که قند خونتان کنترل شود. اگر قند خونتان بیش از حد پایین باشد، یک میان‌وعده کوچک برای کمک به پیشگیری از افت خطرناک قند خون (هیپوگلیسمی) بخورید.

در طول انجام ورزش، باید برای آزمایش دوباره قند خون آماده باشید، به‌خصوص اگر علائم افت قند خون مانند لرز، سردرگمی یا خستگی در شما بروز کند. مقداری آب و نمک، یک جعبه کشمش یا قرص گلوکز همراه داشته باشید تا بتوانید در صورت افت قند خون با مصرف این کربوهیدرات‌های سریع‌الاث‌ر قند خونتان را به حالت طبیعی بازگردانید. افت قند خون در صورتی که برای کنترل دیابتتان انسولین مصرف کنید، با احتمال بیشتری رخ می‌دهد.

اگر نیاز به خوردن میان‌وعده دارید، ورزش را متوقف کنید، میان‌وعده را بخورید، برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به انتظار بمانید و بعد پیش از شروع مجدد ورزش قند خونتان را اندازه بگیرید. همچنین به یاد داشته باشید که هنگام ورزش کردن آب بنوشید، چراکه فعالیت جسمی باعث کاهش آب بدن می‌شود و می‌تواند بر میزان قند خون تأثیر بگذارد.

قند خونتان پس از انجام ورزش اندازه بگیرید تا معلوم شود که فعالیت جسمی چه اثری بر قند خونتان گذاشته است. شناخت الگوی تغییرات قند خونتان هنگام ورزش به شما کمک می‌کند تا از بالا و پایین رفتن خطرناک قند خون جلوگیری کنید.

HealthDay