

## مسائلی مهم در ورزش بیماران دیابتی

ورزش بیماران دیابتی یکی از مهمترین مسائلی است که اغلب پزشکان به آنان توصیه می کنند. در واقع با ورزش بیماران دیابتی می توانند امیدوار باشند که عوارض بیماری خود را بهتر کنترل کنند.



انتخاب

ورزش بیماران دیابتی یکی از مهمترین مسائلی است که اغلب پزشکان به آنان توصیه می کنند. در واقع با ورزش بیماران دیابتی می توانند امیدوار باشند که عوارض بیماری خود را بهتر کنترل کنند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: ورزش بیماران دیابتی یکی از مهمترین مسائلی است که اغلب پزشکان به آنان توصیه می کنند. در واقع با ورزش بیماران دیابتی می توانند امیدوار باشند که عوارض بیماری خود را بهتر کنترل کنند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، بسیاری از بیماران دیابتی تلاش می کنند با ورزش و تعریق نرخ مشکلات مرتبط با قند خون خود را کاهش دهند. اما رعایت نکردن برخی نکات باعث می شود از ورزش خود نتیجه منفی بگیرند.

### مسائلی مهم در ورزش بیماران دیابتی

یکی از نکات مهم در ورزش بیماران مبتلا به دیابت، پوشیدن لباس های مناسب با قابلیت تعریق کافی است. در واقع لباسهای بیش از حد تنگ و جذب می توانند ریتم تنفس و تعریق این بیماران را مختل کنند. نکته دیگر این است که افراد دیابتی نباید از لحظه نخست به سراغ ورزشهای سنگین بروند.

ورزش های سنگین که درجات بالایی از انرژی را می طلبد می تواند فرد را دچار افت شدید قند خون کرده و به وی ضعف و لرز دهد. بهتر است افراد دیابتی که قصد ورزش دارند از ورزشهای سبک شروع کنند و سپس به سراغ ورزشهای حرفه ای تر بروند.

زخمی شدن در هنگام ورزش نیز یکی از عوارض انجام برخی از ورزشهاست که می تواند برای مبتلایان به دیابت بسیار خطرناک باشد. اگر در حین ورزش بخش یا بخش هایی از بدنتان آسیب دید، سعی کنید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید و محل زخم را به سرعت استریل و پانسمان کنید.

سعی کنید در هنگام ورزش بیشتر مایعات بنوشید و آب از دست رفته بدنتان به واسطه تعریق را جبران کنید تا کمترین آسیب را از ورزش تجربه کنید.