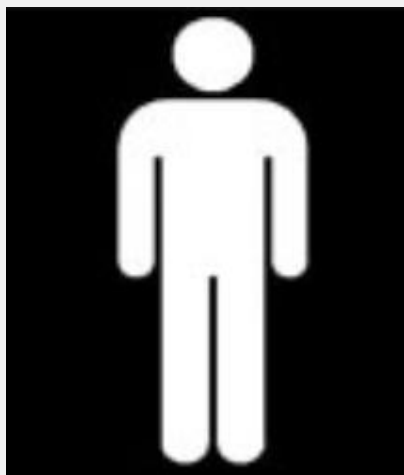


کاهش مقاومت بدن نسبت به انسولین با ورزش

مدیر عامل انجمن دیابت گفت: ورزش می تواند در بهتر و سریع تر سوزاندن قند خون و کاهش مقاومت بدن نسبت به انسولین، تاثیرات فراوانی بگذارد.



سلامت نیوز : مدیر عامل انجمن دیابت گفت: ورزش می تواند در بهتر و سریع تر سوزاندن قند خون و کاهش مقاومت بدن نسبت به انسولین، تاثیرات فراوانی بگذارد.
هرمز کیخان زاده مدیر عامل انجمن دیابت در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: افرادی که دیابت ندارند باید برای قوی تر شدن ماهیچه ها و قلب و عروقشان و همچنین جلوگیری از ابتلا به دیابت ورزش کنند.
وی افزود: افرادی که دیابت دارند نیز باید برای کنترل قند خون خود ورزش کنند زیرا یکی از اصل های مهم کنترل قند خون ورزش کردن است.
کیخان زاده سوزاندن بهتر و سریع تر قند خون و کاهش مقاومت بدن نسبت به انسولین را از جمله مزایای ورزش کردن برای افراد دیابتی دانست.
وی اظهار داشت: هدف انجمن این است که برنامه هایی را در مکان هایی عمومی اجرا کند که تمام افراد که دیابتی و غیر دیابتی هستند ورزش کنند.

*انجام ورزش های سنگین برای دیابتی هایی که ناراحتی چشمی دارند مضر است

کیخان زاده محدودیت خاصی برای ورزش کردن افراد دیابتی قائل نشد و افزود: اما افراد دیابتی که بیماری های قلبی عروقی دارند باید ورزش های سبک انجام دهند و افراد دیابتی که ناراحتی چشمی دارند نباید ورزش های سنگین مثل وزنه برداری را انجام دهند.
وی تصریح کرد: افراد دیابتی ممکن است در هنگام ورزش کردن افت قند خون پیدا کنند لذا توصیه می شود قبل از ورزش حتما قند خون خود را تست کرده و در صورت پایین بودن از مایعات شیرین استفاده کنند تا در هنگام ورزش دچار مشکلی نشوند.
کیخان زاده تاکید کرد: در هنگام ورزش اگر حالت ضعف، لرزش و یا عرق سرد داشتند باید قند خون خود را تست کرده و در صورت لزوم از مایعات شیرین استفاده کنند اما بهترین مایع برای رفع تشنگی آب آشامیدنی است.
وی عنوان کرد: با توجه به اینکه زندگی امروزه ما زندگی مدرنی است که در آن فعالیت های بدنی کاهش یافته اما می توانیم با راه های ساده ای همچون استفاده از پله به جای آسانسور و یا عوض شدن شبکه تلویزیون به جای استفاده از کنترل از راه دور خودمان این کار را انجام دهیم.

*ورزش های هوازی برای دیابتی ها ثمر بخش تر است

سرمد رئیس زاده مدیر تغذیه انجمن دیابت گفت: ورزش برای همه افراد دارای فواید بسیاری است و ورزش راهی مناسب برای حفظ سلامتی و حفظ وزن می باشد.
وی افزود: ورزش برای افراد دیابتی به علت کنترل قند بسیار موثر است و می تواند جزو عوامل پایین آورنده قند باشد و همه افراد دیابتی می توانند همه انواع ورزش ها را انجام دهند اما ورزش های هوازی مانند پیاده روی برای آنها می تواند ثمربخش تر باشد.
وی تاکید کرد: ورزشی نیست که فرد دیابتی نتواند آن را انجام دهد اما افراد دیابتی باید برای انجام ورزش های متناسب با وزن و سنشان و در صورت بروز عوارض دیابت بهتر است با پزشک مشورت کنند.
رئیس زاده لرزش دست و پا، عرق سرد و تاری چشم را از جمله علائم افت قند در هنگام ورزش دانست و افزود: بهترین روش برای مشخص کردن افت قند، تست قند خون با دستگاه است.

*بالا بودن تعداد دفعات ورزش در طول هفته برای افراد دیابتی مفیدتر است

رئیس زاده تصریح کرد: افراد دیابتی قبل از ورزش باید قند خون خود را تست کنند و اگر قند خونشان پایین بود از مواد غذایی شامل کربوهیدرات استفاده کرده تا قند خونشان بالا برود و بعد، انجام حرکات ورزشی را شروع کنند.

وی افزود: آب بهترین مایع در هنگام ورزش برای رفع تشنگی است و افراد دیابتی نیز می توانند مانند افراد عادی به همان میزان در هنگام ورزش آب مصرف کنند.
رئیس زاده ادامه داد: هر فرد دیابتی باید در هفته 15 دقیقه ورزش را به صورت 5 بار در هفته به مدت 30 دقیقه یا سه بار در هفته به مدت 50 دقیقه انجام دهد.
وی خاطر نشان کرد: بهترین روش برای ورزش کردن افراد دیابتی مداومت در آن است و هر چه تعداد دفعات ورزش کردن در طی هفته بیشتر باشد ورزش مفیدتر است.