

دبابت را با ورزش کنترل کنید



زمانی که موضوع کنترل شیوه زندگی علی رقم بیماری های مزمنی چون دبابت مطرح می شود ، لازم است که سبک زندگی به طرز صحیح و در جهت کنترل بهتر بیماری تغییر یابد تا به این ترتیب عوارض سوء بیماری و پیشرفت آن هرچه کندتر بروز کند.

به گزارش گروه سلامت نیوز، مسلماً داشتن تحرک بدنی باعث کاهش سطح قند خون و کاهش عوارض سوء بیماری می شود ، لذا در ادامه به بعضی از نکات مفید در مورد تمرینات بدنی اشاره می شود.

اگر دچار درد اعصاب هستید و پزشک به شما دستور انجام حرکت ورزشی خاصی داده است سریعاً شروع کنید، البته اگر نمیخواهید که درد اعصاب بدتر شود، اکثر بیماران دبابتی در معرض بیماری های قلبی و عروقی می باشند و بنابر این توصیه پزشک برای ورزش به خاطر کاهش این خطرات می باشد.

البته اگر سطح قند خون بالای 250 می باشد باید مراقب نوع و میزان تمرینات ورزشی باشید.

قبل و بعد از تمرینات ورزشی قند خون را اندازه گیری کنید زیرا این کار باعث می شود که از نوع پاسخ بدن به تمرینات مختلف مطلع شوید.

1- از تمرینات ساده و آسان شروع کنید. در هنگام تمرین ، حرکاتی را انجام دهید که مطمئن باشید آسیب و زبانی برای اعصاب به همراه نخواهد داشت.

از جمله ورزش های بدون خطر برای بیماران دبابتی عبارتند از:

شنا: آب به عنوان حایل و حمایت ماهیچه ها، استخوان و مفاصل عمل می کند و اگر دچار اضافه وزن و یا درد اعصاب در ناحیه پا باشید می تواند به صورت مفید عمل کند. آب ، اعمال وزن بر روی پا، زانو و لگن را کاهش میدهد و از این لحاظ بهتر از پیاده روی سریع عمل میکند.

یوگا: به نظر می رسد که ورزش یوگا در حد توان و ظرفیت بیماران دبابتی می باشد . این نوع تمرین به خصوص برای افرادی که لازم است تا حرکات خود را تحت کنترل قرار دهند و وزن و فشار بر آنها اعمال نشود مفید است.

دوچرخه سواری: تا زمانی که در حین دوچرخه سواری احساس خستگی و درد نداشته اید انجام آن بلامانع است .

2- 5 روز در هفته به مدت 30 دقیقه ورزش کنید. انجمن دبابت آمریکا پیشنهاد می کند که به مدت 5 روز در هفته و هر روز به مدت 30 دقیقه ورزش کنید. و خبر خوب اینکه حتی کارهای ساده ای مثل جمع کردن برگ درختان و یا سایر امور منزل نیز به عنوان فعالیت مفید می باشد.

- ورزش را با حرکات ساده شروع کنید تا به مرور قلب ، ماهیچه و ریه ها آمادگی لازم را کسب کند. بهتر است به مدت 5 تا 20 دقیقه حرکات کششی نرم انجام دهید تا آسیب کمتری ببینید.

3- لازم نیست که در حین ورزش حتما عرق کنید. همه ورزش ها مثل هم نیستند . تمرینات ایروبیک سرعت قلب را افزایش داده و به کاهش وزن و تعریق منجر می شود . اما همه تمریناتی که انجام می دهید نباید این چنین سنگین باشد. حرکات کششی مثل وزنه برداری و یا حرکات نرمشی مثل تمرینات یوگا نیز مفید است. در این باره بهتر است آمیخته ای از تمرینات را انجام دهید.

- تعادل و تعدیل در این راستا بسیار مهم است. به عنوان مثال اگر نمی توانید حرکت شنا را روی زمین انجام دهید میتوانید از دیوار به عنوان حایل برای انجام این نوع حرکت استفاده کنید . در این حالت فشار کمتری به بازو و شانه وارد می شود .

- لازم نیست که برای انجام تمرینات ورزشی به سالن و یا باشگاه خاصی مراجعه کنید. امروزه سی دی های آموزشی متنوعی در این راستا تولید می شود که به انجام تمرین در خانه کمک می کند.

4- تمریناتی را که لذت بخش هستند انجام دهید. سعی کنید برای انجام ورزش ، تمریناتی را انتخاب کنید که واقعا برای شما لذت بخش است. شاید تنیس، والیبال و یا حتی رقص چیزی باشد که واقعا روحیه شما را نشاط می بخشد.

5- به صورت گروهی عمل کنید. حمایت های اجتماعی به شما کمک می کند که سختی حرکات را بهتر تحمل کنید و رغبت بیشتری برای انجام تمرینات داشته باشید. مثلاً قرار ی با دوستان، فامیل و یا همسایه برای پیاده روی ترتیب دهید. حتی اگر فکر می کنید که لازم است، به باشگاه یا سالن مراجعه کنید تا ضمن ملاقات با افراد جدید ، فضای جدید را نیز تجربه کنید.

6- تمرینات جدید را تجربه کنید. اگر احساس می کنید که مداومت به نوع خاصی از ورزش، لذت آن را زایل می کند سعی کنید با تغییر و تنوع در نوع تمرینات ، این عادت خوب را همچنان حفظ کنید.