

## چطور دیابتی‌ها ورزش کنند؟



بیماران دیابتی می‌توانند با رعایت احتیاطاتی در ورزش‌های رقابتی شرکت کنند یا تمرین جسمی انجام دهند. ورزش هم می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند و هم شروع دیابت نوع ۲ را به تاخیر بیندازد.

همشهری آنلاین: بیماران دیابتی می‌توانند با رعایت احتیاطاتی در ورزش‌های رقابتی شرکت کنند یا تمرین جسمی انجام دهند. ورزش هم می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند و هم شروع دیابت نوع ۲ را به تاخیر بیندازد.

فعالیت جسمی از چند طریق باعث مقابله با دیابت می‌شود. فعالیت جسمی- اعم از پیاده‌روی، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری و شنا- به بدن شما کمک می‌کند که از انسولین به طور موثرتری استفاده کند. ورزش همچنین گردش خون به همه اندام‌ها، به خصوص کلیه‌ها، مغز، قلب و چشم‌ها - که در موارد عدم کنترل دیابت آسیب می‌بینند- بهبود میبخشد.

به علاوه، بزرگسالانی که ورزش می‌کنند، منافع کاهش استرس، کاهش کلسترول بد یا ال‌دی‌ال و کاهش فشار خون و کنترل وزن را هم کسب می‌کنند. ورزش در افراد دیابتی همچنین قند خون را پایین می‌آورد و سوخت‌وساز چربی و پروتئین را بهبود می‌بخشد و به این ترتیب روند آسیب اندام‌ها در نتیجه این بیماری‌ها کند می‌شود.

اگر دیابت دارید این نکات را درباره ورزش کردن در نظر داشته باشید:

- پیش از شروع تمرین‌های ورزشی یا شرکت در بازی‌های ورزشی با دکترتان صحبت کنید. درباره هر آزمایش لازم یا ملزوماتی که ممکن به انجام ایمن‌تر ورزش کمک کند، از دکترتان سوال کنید.

- با دکترتان کار کنید تا گستره مناسب قند خون برای شما تعیین شود. در حین انجام ورزش به طور مکرر قند خونتان را چک کنید.

- همیشه یک بسته حاوی شکلی از قند ساده گلوکز که به آسانی جذب می‌شود، همراه داشته باشید.

- با یک همراه ورزش کنید.

- یک گردنبند هویت پزشکی به گردن بیندازید که دیابتی بودن شما روی آن نوشته شده بود.

- قبل از ورزش، در حین آن و پس از آن مقدار زیادی غذاهای سالم بخورید و به اندازه کافی مایعات بنوشید.

Healthday