

قانون ۱۵-۱۵

پیش از شروع هرگونه فعالیت بدنی:

- ۱ قند خون خود را چک کنید.
 - ۲ در صورتی که میزان قند خون شما 100 mg/dl یا کمتر باشد، ۱۵-۲۰ گرم کربوهیدرات برای افزایش سطح قند خون مصرف کنید.
 - ۳ بعد از ۱۵ دقیقه دوباره میزان قند خون خود را اندازه گیری نمایید. اگر همچنان کمتر از 100 mg/dl بود، ۱۵ گرم دیگر کربوهیدرات مصرف کنید. (مطابق تعریف ۱۵-۲۰ گرم کربوهیدرات)
 - ۴ این مراحل را هر ۱۵ دقیقه تکرار کنید تا قند خون شما حداقل به 100 mg/dl برسد.
- پس از آن امکان ادامه یا شروع فعالیت بدنی برای شما میسر می باشد.

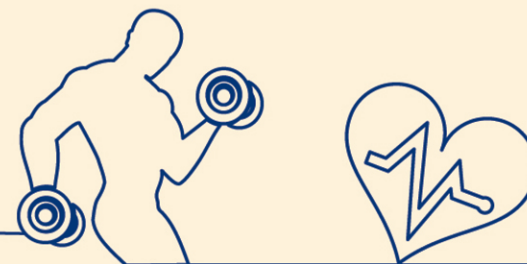


در مرحله پیش دیابت، قند خون ناشتا ۱۲۵-۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، فعالیت بدنی همراه با رژیم غذایی راه اصلی پیشگیری از دیابت ملیتوس می باشد.^۷



ضروریست پیش از شروع به انجام فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت نمایید.

چند توصیه ساده برای انجام فعالیت بدنی
پیش از شروع برنامه ورزشی منظم با پزشک خود برای انجام معاینات پزشکی مشورت نمایید.^{۱،۶}
به میزان کافی آب بنوشید.^۶
در انتخاب جوراب و کفش ورزشی خود دقت کنید.^۶
گردنبند یا دستبند دیابتی بودن خود را به همراه داشته باشید.^۶
با علائم افت قند خون آشنا باشید و نحوه درمان را بیاموزید.^۶



References:
1. American Diabetes Association. Physical Activity/Exercise and Diabetes. Diabetes Care 2023. 2. Franz MJ. Medical Nutrition Therapy for Diabetes Mellitus and Hypoglycemia of Nondiabetic Origin. Krause's food & the nutrition care process. 2012; p681. 3. Esteghamati A, Hassabi M et al. Exercise Prescription in Patients with Diabetes Type 2. Iranian Journal of Diabetes and Lipid Disorders; Vol.8, 2008 pp:1-15. 4. Colberg SR, Sigal RJ et al. 'Exercise and Type 2 Diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement' Diabetes Care. 2010; 33: e147-e167. 5. idf.org/worlddiabetesday/materials/infographics. 6. Nagi D, Gallen I. ABCD position statement on physical activity and exercise in diabetes. Pract Diab Int. 2010;27 (4), 158-163. 7. Marion]. Franz. Medical Nutrition Therapy for Diabetes Mellitus and Hypoglycemia of Nondiabetic Origin. Krause's food & the nutrition care process. 2012; p681.

شرکت نوونوردیسک پارس شماره ثبت: ۲۴۷۷۲۵
تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴
کد پستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵، تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱، فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰

افت قند خون و فعالیت بدنی

پیش از ورزش حتما سطح قند خون خود را چک نمایید.^۱ در صورتی که سطح قند خون قبل از ورزش کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، به کربو هیدرات اضافی نیازمند می باشید. بنابراین یک میان وعده که حاوی ۱۵-۲۰ گرم کربوهیدرات باشد مصرف کنید. در هنگام ورزش توصیه می شود به ازای هر ۳۰-۶۰ دقیقه ۱۵ گرم کربو هیدرات مانند آبمیوه مصرف شود.^۲

احتمال افت قند خون بویژه در افراد دیابتی نوع ۱ تا چند ساعت پس از فعالیت بدنی وجود دارد، بنابراین فعالیت ورزشی طولانی مدت ممکن است نیازمند کربو هیدرات اضافی قبل در حین و پس از انجام فعالیت بدنی باشد.^۱

در افراد دیابتی که انسولین تزریق می کنند، برای فعالیت بدنی شدید یا متوسط با مدت زمان طولانی تغییر در میزان انسولین با مشورت پزشک انجام می پذیرد.^۱



توصیه می شود، چنانچه قند خون شما پیش از شروع ورزش ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر بود ورزش نکنید.^۱



دیابت و فعالیت بدنی

مراحل صحیح انجام فعالیت بدنی شامل سه مرحله است^۱

- گرم کردن
- ورزش کردن
- سرد کردن



هر فعالیت بدنی، با گرم کردن آغاز می شود، در حین گرم کردن، دمای عضلات و در نتیجه نیرو و شتاب بدن افزایش می یابد و همچنین خون و اکسیژن بیشتری در دسترس عضلات قرار می گیرد. گرم کردن، عضلات را برای منقبض شدن آماده می کند و در نتیجه از آسیب دیدگی در هنگام ورزش جلوگیری می کند. زمان گرم کردن برای یک ورزشکار مبتدی حداقل ده دقیقه می باشد و باید شامل فعالیت هایی مانند راه رفتن، بالا و پایین پریدن های آرام و حرکات چرخشی باشد.^۱

پس از پایان ورزش، لازم است چند دقیقه ای را صرف سرد کردن بدن نمود، زیرا توقف ناگهان فعالیت بدنی و در نتیجه کاهش ضربان قلب و کاهش سرعت خون، ممکن است حالت گیجی، تهوع و سردرد خفیف به همراه داشته باشد.^۱



در شروع ورزش به ترتیب نوع، شدت، مدت زمان و تعداد دفعات انجام فعالیت بدنی دارای اهمیت می باشد.^۲ برای افراد دیابتی نوع ۲، انجام فعالیت های بدنی هوازی با شدت متوسط به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته توصیه می شود.^۱



فواید انجام فعالیت بدنی برای کنترل قند خون^۱

- کاهش خطر ابتلا به دیابت در افراد در معرض خطر^۱
- کاهش میزان هموگلوبین ای وان سی HbA_{1c}^۱
- کاهش قند خون^۱
- کاهش مقاومت به انسولین^۱

۳۰ دقیقه ورزش در روز تا ۴۰٪ خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.^۵



دیگر فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی^۱

- کاهش وزن یا حفظ آن در محدوده طبیعی^۱
- کاهش فشار خون^۱
- کاهش تری گلیسیرید خون^۱
- پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی^۱



یکی از اجزاء اصلی پازل کنترل قند خون، داشتن برنامه ورزشی منظم می باشد. در افراد پیش دیابتی فعالیت بدنی، همراه با رژیم غذایی راه اصلی پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو می باشد.



انواع فعالیت بدنی^۲

فعالیت بدنی به دو گروه فعالیت های هوازی و فعالیت های غیر هوازی طبقه بندی می شود:

فعالیت هوازی ورزشی است که در آن خون حاوی اکسیژن توسط قلب پمپاژ می شود تا اکسیژن به تمام عضلات در حال فعالیت برسد. این ورزش ها حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش ضربان قلب می شوند. از جمله این ورزش ها می توان به پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا اشاره نمود.^۲



فعالیت بی هوازی یا استقامتی به کمک وزنه های دستی و باند های لاستیکی، موجب افزایش تعادل و هماهنگی عضلات، قوی شدن عضلات و سلامت استخوان ها می شود. ورزشهایی مانند وزنه برداری، دوهای سرعت کوتاه نمونه هایی از فعالیت های بی هوازی می باشند.^۲



برای کنترل قند خون، ورزش های هوازی بر ورزش های بی هوازی ارجحیت دارند. یکی از بهترین و ساده ترین ورزش های هوازی پیاده روی است.^۲



Diabetes & Exercise

