



[farsi]

دیابت نوع ۲ و فعالیت بدنی (Diabetes type 2 og fysisk aktivitet)

فعالیت بدنی منظم تاثیر عمده ای بر تنظیم میزان قند خون شما دارد.

بیشتری وجود دارد که نوروپاتی خودکار (آسیب عصبی) داشته باشید و یا اینکه گردش خون شما ضعیف باشد. شما باید همچنین پیش از شروع به تمرینات با شدت بالا این احتمالات را ارزیابی نمایید.

• فعالیت بدنی باعث بهبود حساسیت به انسولین می گردد و این می تواند برای چندین ساعت ادامه داشته باشد. اگر با داروهای کاهش دهنده قند خون درمان می شوید، در این صورت ممکن است لازم باشد که جهت جلوگیری از پائین آمدن میزان قند خون پیش از فعالیت بدنی، خلال فعالیت بدنی و یا بعد از آن قند انگور یا دیگر کربوهیدرات قابل هضم سریع بخورید.

تمرینات قدرتی می توانند شکل بسیار خوبی از فعالیتهای بدنی برای افراد مبتلا به دیابت باشند. این تمرینات باید به صورت دینامیک و کنترل شده باشند. اگر شما مظنون به داشتن بیماری های قلبی و عروقی باشید و یا اینکه این بیماری ها را داشته باشید، باید از تمریناتی اجتناب نمایید که موجب افزایش قابل توجه فشار خون می گردند. در این مورد با دکتر خویش صحبت نمایید.

چه وقت نباید تمرینات با شدت انجام دهید:

فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر صورتی سالم می باشد، اما اگر شما با شدت بالا تمرین نمایید، باید به محدودیتهای زیر توجه داشته باشید:

- میزان بالای قند خون هنگام استفاده از انسولین (بالتر از ۱۵ میلی مول در لیتر). تمرین با شدت بالا در این حالت اغلب باعث افزایش بیشتر میزان قند در خون می گردد.
- آنژین صدری بی ثبات
- نوروپاتی خودکار، زیرا شما بیشتر در معرض فشار خون پائین می باشید. همچنین ممکن است که شما فاقد علائم هشدار دهنده زود وقت به هنگام ایسکمی عروق کرونر – کاهش جریان خون به قلب باشید.
- رتینوپاتی (آسیب شبکیه) با خونریزی.
- بیماری کلیه، زیرا فشار خون سیستولیک – به اصطلاح فشار خون بالایی می تواند هنگام ورزش کردن باعث تشدید آسیب به کلیه گردد.
- نوروپاتی محیطی، زیرا حساسیت در پاها و مفاصل کاهش یافته است و در نتیجه شما بیشتر در معرض آسیب خوردگی می باشید.
- آرتیمی کنترل نشده – ضربان نامنظم قلب.

این برگه اطلاعاتی از طرف انجمن دیابت (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ ویرایش شده است.

فعالیت بدنی همچنین از بروز بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون بالا و چاقی مفرط پیشگیری می کند – علاوه بر این برای ماهیچه، استخوان و سلامت مفاصل مهم می باشد.

برای افرادی که اساسا از لحاظ فیزیکی غیر فعال می باشند به طور کلی توصیه می گردد که هر روز نیم ساعت فعالیت بدنی با شدتی متوسط داشته باشند. اگر بتوانید اینرا دوبرابر نمایید مزایای بیشتری برای شما دربر خواهد داشت. فعالیت بدنی صرف نظر از انسولین و کاهش وزن موجب افزایش جذب گلوکز در بدن می شود.

انقباض ماهیچه ها به تنهایی موجب افزایش جذب گلوکز در عضله می گردد و حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد. این یکی از مؤثرترین اثرات فعالیت بدنی می باشد. کلیه فعالیتهای بدنی این اثر را در جوانان و افراد سالخورده، زنان و مردان – و در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ به جود خواهد آورد.

هر چه که شما کار فیزیکی بیشتری انجام دهید اثرات بیشتری به دنبال خواهد داشت و این اثرات در میان کسانی که اساسا از لحاظ بدنی غیر فعال می باشند بیشتر می باشد. فعالیت بدنی عواقب کار بردی مثبتی در رابطه با درمان دیابت به طور کلی و به ویژه پیشگیری از دیابت نوع ۲ به دنبال خواهد داشت.

پیشگیرانه و کاهش دهنده قند خون

فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می کند و موجب تندرستی بیشتری می گردد. فعالیتهای استقامتی و تمرینات قدرتی دارای همان تاثیر می باشند و به طور خلاصه می توانیم بگوئیم که هر چه بیشتر فعال باشید، اثرات پیشگیرانه بیشتری به دنبال خواهد داشت. افزایش فعالیت بدنی همچنین می تواند HbA1c (میزان قند خون دراز مدت) را کاهش دهد.

برخی از ملاحظات ویژه

شما با وجود داشتن دیابت نوع ۲ هم می توانید در تمام اشکال فعالیتهای بدنی شرکت نمایید.

با این حال باید ملاحظات چندی را داشته باشید:

- در صورتیکه مظنون به داشتن آنژین صدری (angina pectoris) باشید، یا بخواهید به شدت بالایی تمرین نمایید و یا فعالیت بدنی بسیار شدید داشته باشید، بایستی آزمایش قلب را ارزیابی نمایید که شامل گرفتن نوار قلب هنگام فعالیت باشد. اگر شما مبتلا به دیابت باشید، امکان