

کاهش فعالیت جسمی در دهه‌های اخیر، سبب شده شمار مبتلایان به دیابت نوع 2 افزایش یابد. با توجه به اینکه چاقی مهم‌ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش، روش بسیار کارآمدی در پیش‌گیری و درمان دیابت نوع 2 تلقی می‌شوند. هنگام فعالیت، ماهیچه‌ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می‌گیرند به‌علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می‌کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به‌راحتی وارد سلول‌های ماهیچه‌ای می‌شود.

### فواید فعالیت بدنی به‌طور منظم چیست؟

- از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- کاهش وزن
- حفظ وزن در حد طبیعی
- کنترل بهتر قند خون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین
- سلامت دستگاه قلب و عروق - کاهش فشارخون
- کاهش چربی‌های خون
- کاهش تنش‌های عصبی
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان‌ها
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان‌ها
- ایجاد شادابی و نشاط

### آیا ورزش یک ضرورت است؟

در گذشته زندگی بشر چنان بود که چه در زمان کار و چه در منزل، انجام حرکات بدنی را در برداشت. امروزه با پیشرفت علم و صنعتی شدن شهرها، تحرک افراد در همه گروه‌های سنی کاهش یافته است، لذا برای جبران این کمبود، همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، سالم و بیمار ... باید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشند.

### نقش ورزش در پیش‌گیری از ابتلا به دیابت چیست؟

مطالعات نشان داده‌اند افرادی که چاق هستند و زندگی کم‌تحرک دارند یا در بین بستگان آن‌ها افراد دیابتی دیده می‌شوند، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

### خودمراقبتی:

تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت‌های بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تأخیر می‌اندازد.

### انتخاب فعالیت بدنی مناسب

نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که به شما شادابی ببخشد، تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت را پیدا می‌کنید و به‌طور مرتب آن را ادامه خواهید داد. انواع مختلف فعالیت‌های بدنی عبارتند از: تحرکات معمول روزانه، حرکات هوازی (آئروبیک)، ورزش‌های قدرتی، حرکات کششی.

### تحرکات روزانه

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می‌شود کالری بیشتری بسوزانید. راه‌های متعدد و متنوعی جهت افزایش تحرک روزانه وجود دارند که به‌عنوان نمونه روش‌های زیر پیشنهاد می‌شوند:

- قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی
- بازی با بچه‌ها
- بلند شدن از جا و عوض کردن کانال تلویزیون به‌جای استفاده از کنترل.
- باغبانی در باغچه کوچک منزل (برای مثال وجین کردن علف‌های هرز).
- کمک به اعضای خانواده در تمیز کردن منزل
- شستن اتومبیل شخصی به‌جای رفتن به کارواش.
- پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دوری از مرکز خرید (اجبار به پیاده‌روی).
- ملاقات حضوری با همکاران در محیط کار به‌جای استفاده از تلفن و پست الکترونیک.
- استفاده از پله‌ها به‌جای آسانسور.
- پیاده‌روی پس از صرف ناهار.

### حرکات هوازی

ورزش‌های هوازی، نرمش‌ها و حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تأثیر قرار داده و باعث افزایش تعداد ضربان قلب می‌شوند. انجام این حرکات ورزشی به مدت 30 دقیقه و در بیشتر روزهای هفته فواید بسیار زیادی دارد. حتی می‌توانید این زمان 30 دقیقه‌ای را به چند بخش تقسیم کنید برای مثال پس از هر وعده غذایی به مدت 10 دقیقه قدم بزنید.

سعی کنید در هر جلسه ورزشی ابتدا حرکات گرم‌کننده، سپس حرکات کششی و پس از پایان ورزش حرکات شل‌کننده انجام دهید. به‌تدریج مدت‌زمان ورزش کردن را افزایش دهید تا نهایتاً به 150 تا 200 دقیقه در هفته برسد. نمونه‌هایی از ورزش‌های هوازی عبارتند از:

- پیاده‌روی و دویدن
- پله‌نوردی (بالا رفتن از پله‌ها)
- رفتن به کلاس‌های ایروبیک
- شنا
- دوچرخه‌سواری
- بسکتبال، والیبال، فوتبال و...
- اسکیت

### ورزش‌های قدرتی

ورزش‌هایی هستند که می‌توانید با استفاده از وزنه‌های دستی، باندهای لاستیکی و ... 2 تا 3 بار در هفته انجام دهید و عضلات قوی و محکمی داشته باشید.

با انجام این حرکات، بافت عضلانی بیشتری خواهید داشت و همان‌طور که می‌دانید وقتی بافت عضلانی در بدنتان بیشتر از بافت چربی باشد، کالری بیشتری می‌سوزانید چرا که ماهیچه‌ها بیشتر از بافت‌های چربی انرژی مصرف می‌کنند. این حرکات به شما کمک می‌کنند تا کارهای سخت روزمره را آسان‌تر انجام دهید. همچنین باعث افزایش تعادل و هماهنگی عضلات و البته سلامت استخوان‌های شما می‌شوند. به‌راحتی می‌توانید این حرکات را در منزل، باشگاه بدن‌سازی و کلاس‌های ورزشی انجام دهید.

### حرکات کششی

این نوع حرکات ورزشی سبب افزایش انعطاف‌پذیری بدن و کاهش تنش عصبی می‌شوند و انجام آن‌ها قبل از شروع ورزش سبب گرم شدن بدن گردیده و پس از پایان آن از بروز درد عضلانی جلوگیری می‌کند. نمونه‌ای از این ورزش‌ها عبارت است از فشار به دیوار، به‌این‌ترتیب که مقابل دیوار ایستاده و پاها را کمی از دیوار فاصله دهید، دست‌ها را روی دیوار گذاشته و پیشانی خود را روی دست‌هایتان بگذارید. یک زانو را خم کرده و زانوی دیگر را صاف نگه‌دارید، در این حالت 10 ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



## مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) نقش ورزش در پیشگیری از دیابت



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

- هنگام پیاده‌روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- لباس مناسب با فصل بپوشید.
- در محلی مناسب و با نورکافت پیاده‌روی کنید.
- با یک دوست یا یک گروه از افراد برای پیاده‌روی بیرون بروید.
- برنامه پیاده‌روی خود را به 3 قسمت تقسیم کنید. 5 دقیقه آهسته قدم بزنید، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول 5 دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.
- حداقل 3 بار در هفته پیاده‌روی کنید.
- برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را به تدریج افزایش دهید.
- هرچه بیشتر پیاده‌روی کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

### بررسی قلبی پیش از شروع ورزش

یکی از موارد بسیار مهم جهت پیش‌گیری از بروز عوارض و صدمات احتمالی به دنبال ورزش این است که به آهستگی حرکات را شروع کنیم و به تدریج شدت و زمان انجام ورزش را افزایش دهیم. توصیه می‌شود بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی، پیش از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

منابع:

[www.tums.ac.ir](http://www.tums.ac.ir)

[salamat.behdasht.gov.ir](http://salamat.behdasht.gov.ir)

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: 026-32500123 داخلی 276

نشانی وب سایت بیمارستان: <https://emamali.abzums.ac.ir>

### نکات مهم هنگام ورزش کردن کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم‌کننده انجام دهید.
- بهتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت ورزشی را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قند خون (لرزش، عرق کردن، تپش قلب و...) به وجود آمد، از مواد شیرینی که همراه دارید (حبه‌های قند، شکلات یا آب‌نبات، آب‌میوه شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیرقندی بنوشید.
- در صورتی که احساس درد در قفسه سینه، حرکت بدنی یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.
- توصیه می‌شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به‌طور مستمر انجام دهید.

### اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

بیشترین اثر ورزش بر سلامت افراد هنگامی است که برنامه ورزشی مرتب، مکرر و طولانی‌مدت داشته باشند. حداقل سه بار در هفته، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می‌برید انجام دهید. معمولاً انتخاب ورزش مورد علاقه باعث می‌شود که دفعات انجام حرکات ورزشی در طول هفته بیشتر و بیشتر شود. تکرار حرکات ورزشی برای 5 روز در هفته تأثیر فوق‌العاده‌ای خواهد داشت. توصیه می‌شود که فاصله بین جلسات ورزشی از 48 ساعت بیشتر نشود.

### مدت زمان انجام ورزش

یک جلسه ورزشی حداقل شامل 10 دقیقه حرکات گرم‌کننده و به دنبال آن 20 دقیقه ورزش ایروبیک سبک است. ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی‌تر کنید، در این صورت به تدریج زمان را افزایش دهید.

**پیاده‌روی؛** یکی از ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین ورزش‌هاست. برای پیاده‌روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید: