



[dari]

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

فعالیت فیزیکی منظم، بخش مهمی از کنترل شکر خون شماست.

اگر دیابت دارید، همچنان در معرض خطر نوروپاتی مستقل (آیب اعصاب) و یا گردش خون ضعیف هستید. قبل از آغاز ورزش شدید، باید برای این شرایط طبی معاینه شوید.

• فعالیت فیزیکی، حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد که ممکن است ساعت های زیادی بطول بیانجامد. اگر شما در حال تداوی دوایی جهت تقلیل شکر خون هستید، ممکن است در طی و/یا پس از فعالیت فیزیکی برای جلوگیری از شکر خون پایین نیاز به دکستروز و یا برخی دیگر از کربوهیدرات هایی داشته باشید که سریع جذب می شوند.

آموزش وزنه برداری اغلب یک فرم ایده آل فعالیت فیزیکی برای اشخاص مصاب به دیابت است. این تمرینات باید دینامیک و کنترل شده باشد. اگر تردید دارید و یا می دانید که به امراض قلبی عروقی مصاب هستید باید از ورزش هایی که سبب افزایش شدید در فشار خونتان می شوند خودداری کنید. برای مشوره به داکتر خود مراجعه نمایید.

چه زمان هایی ورزش سخت نکنیم:

فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط سالم است، اما اگر شما ورزش هایی شدید انجام می دهید باید از محدودیت های ذیل اطلاع داشته باشید:

- شکر خون بلند، اگر انسولین (بلندتر از 15 mmol/l) استفاده می کنید. ورزش های شدید به طور معمول سبب می شود که سطح شکر خونتان بلندتر برود.
- آنژین ناپایدار
- نوروپاتی خودکار، زیرا شما را در معرض خطر بلندتری برای فشار خون پایین قرار می دهد. همچنان ممکن است فاقد علائم اولیه ایسکمی عروق کرونر – تقلیل جریان خون در قلب باشید.
- رتینوپاتی (آسیب شبکیه چشم) همراه با خونریزی.
- امراض کلیه، به دلیل بلند بودن فشار خون سیستمیک در طی ورزش ممکن است آسیب کلیه را تشدید نماید.
- نوروپاتی محیطی، به دلیل تقلیل حس در پاها و مفاصل، بیشتر در معرض خطر آسیب دیدگی قرار می گیرید.
- آریتمی کنترل نشده – اختلال در ریتم قلب.

این بروشور از انجمن دیابت ناروی (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ بهنگام سازی شد.

فعالیت فیزیکی همچنان در برابر امراض قلبی عروقی (مرض قلبی یا عروق خونی)، فشار خون بلند (فشار خون بلند غیر طبیعی) و چاقی از شما محافظت می کند - و همچنان برای صحت عضلات، استخوان و مفاصل حیاتی است.

برای اشخاصی که فعالیت فیزیکیشان تقلیل می یابد، ۳۰ دقیقه فعالیت یومیه با شدت متوسط توصیه می گردد. اگر این مقدار را به دو برابر افزایش دهید، فواید بیشتری خواهد داشت. این بدان علت است که فعالیت فیزیکی به طور مستقل از انسولین و تقلیل وزن، جذب گلوکز بدن را بلند می برد.

انقباضات عضلانی جذب گلوکز در عضلات را بلند می برد و همچنان حساسیت نسبت به انسولین را بهبود می بخشد. این یکی از اثرات مفید فعالیت فیزیکی است. این اثرات مفید از همه نوع فعالیتی حاصل می شود و برای کلان سال و جوان، زنان و مردان، و هر دو نوع دیابت ۱ و ۲ موثر است.

هر چه کار فیزیکی بیشتری انجام دهید، فواید بیشتری دارد، این فواید بیشتر به نفع اشخاصی که فعالیت فیزیکی را از حالت عدم فعالیت آغاز می کنند. این امر دارای پیامدهای عملی برای تداوی دیابت به طور کلی و برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ به طور خاص است.

پیشگیری و تقلیل شکر خون

فعالیت فیزیکی منظم به جلوگیری از دیابت نوع ۲ کمک می کند - و سبب افزایش حفظ الصحة می شود. ورزش استقامتی و تمرینات با وزنه موثریت یکسانی دارند و هر چه بیشتر این ورزش ها را انجام دهید تاثیر حفاظتی آن بیشتر است - به همین سادگی. افزایش فعالیت فیزیکی همچنان برای HbA1c "شکر خون در طول مدت" مفید است.

آیا ورزش کردن برای من بی خطر است

اگر مصاب به دیابت نوع ۲ هستید، همه اقسام فعالیت های فیزیکی برایتان بی خطر هستند.

چه زمانی ضرورت به مراقبت اضافی دارم:

• اگر مظنون به آنژین هستید، یا به فکر آغاز ورزش سنگین هستید باید برای معاینه قلب و تست ورزش به داکتر مراجعه کنید.