



## خودمراقبتی در دیابت

(دیابت و ورزش)

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کننده: خدیجه علیزاده  
سوپروایزر آموزش سلامت  
بیمارستان امیرالمومنین چاروايماق

به میزان کافی آب بنوشید تا جایگزین مایعی که هنگام عرق کردن حین ورزش از شما دفع شده است، بشود.



در صورت ابتلا به بیماری شبکه، فقط و فقط با اجازه پزشک معالج مجاز به ورزش های پر تحرک می باشید.

منابع:

[www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

[www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)

مدت و شدت برنامه ورزشی خود را به تدریج (و نه به طور ناگهانی) افزایش دهید تا بتوانید آن را با غلظت گلوکز خون تنظیم نمایید.



تست قند خون قبل و بعد از ورزش، به تعیین نوع برنامه ورزشی شخص دیابتی بسیار کمک می کند.



پس از ورزش پاهای خود را از نظر زخم یا سائیدگی به دقت معاینه کنید و در صورت وجود نشانه های فوق با پزشکتان تماس بگیرید.



اگر شما انسولین یا داروهای کاهنده خون مصرف می کنید ، خطر کاهش قند خون با ورزش افزایش می یابد.



😊 همیشه یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات مثل شکلات یا آب نبات همراه داشته باشید و در صورتی که علائم پایین افتادن قند خون (لرزش، عرق کردن، تپش قلب و...) پدید آمدند ، آن را مصرف کنید.

#### LOW BLOOD SUGAR Hypoglycemia

علائم هیپوگلیسمی - کاهش قندخون



😊 ممکن است قبل و یا بعد از ورزش لازم باشد به منظور پیشگیری از افت قند خون ، یک وعده کوچک بخورید. مقدار این میان وعده به سطح قند شما بستگی دارد.

⌚ بهترین زمان ورزش، 2 تا 3 ساعت بعد از غذا است.



⌚ برای اینکه ورزش بیشترین اثر را روی بدن شما داشته باشد ، باید حداقل 3 تا 4 بار در هفته و هر بار 30 دقیقه یا بیشتر ورزش کنید. می توانید به جای 30 دقیقه ورزش پیوسته ، در طول روز سه بار و هر بار 10 دقیقه ورزش نمایید.



