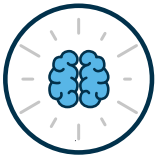


فعال بودن: راهنمای سریع

فعال بودن منظم می‌تواند به شما کمک کند از دیابت خود مراقبت کنید و سالم بمانید. برخی از مزایای فعالیت بدنی منظم عبارت‌اند از:



باعث بهبود خلق‌وخو و سطح انرژی می‌شود



به مدیریت وزن کمک می‌کند



عضلات و استخوان‌ها را تقویت می‌کند



به حفظ سطح سالم قند خون کمک می‌کند



کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی

انواع فعالیت‌های بدنی که می‌توانید انجام دهید

انجام انواع مختلف فعالیت بدنی برای بدن شما مفیدتر است، از جمله:

فعالیت روزمره

حرکتی که به عنوان بخشی عادی از روز خود انجام می‌دهید، مانند:



باغبانی



کارهای خانه‌داری



پیاده‌روی تا ایستگاه اتوبوس

تلاش کنید کمی بیشتر از کاری که اکنون انجام می‌دهید انجام دهید. برای مثال، استفاده از پله‌ها به جای آسانسور.

فعالیت قدرتی

فعالیتی که عضلات و استخوان‌های شما را قوی‌تر می‌کند، مانند:



تمرین با وزن بدن



تمرین مقاومتی



تمرین با وزنه

می‌توانید حداقل 2 بار در هفته تمرین‌های قدرتی انجام دهید.

فعالیت قلبی‌عروقی

فعالیتی که باعث می‌شود تندتر نفس بکشید و ضربان قلب‌تان سریع‌تر شود، مانند:



پیاده‌روی



شنا



دوچرخه‌سواری

می‌توانید در بیشتر روزهای هفته ۳۰ دقیقه فعالیت قلبی‌عروقی انجام دهید.

ایمن ماندن هنگام فعالیت بدنی



پیش از شروع هر نوع ورزش جدید، با پزشک یا متخصص سلامت خود مشورت کنید.



کفش‌هایی بپوشید که به خوبی اندازه‌تان باشد و پس از ورزش پاهای خود را بررسی کنید.



پیش از ورزش، در حین آن و پس از آن آب بنوشید.



اگر احساس سرگیجه دارید، دچار درد قفسه سینه می‌شوید یا حال عمومی‌تان خوب نیست، ورزش را متوقف کنید.

اگر از انسولین یا داروهای دیابت استفاده می‌کنید



از پزشک خود بپرسید که آیا لازم است انسولین، داروها یا غذای خود را بر اساس فعالیت بدنی تنظیم کنید یا خیر.



سطح قند خون خود را قبل و بعد از فعالیت بدنی بررسی کنید. اگر نیاز به افزایش سطح دارید، می‌توانید مقداری کربوهیدرات مصرف کنید.



اگر سطح قند خون شما بالاتر از 15 mmol/L است یا احساس ناخوشی دارید، بهتر است ورزش نکنید.



همیشه وسایل مورد نیاز برای درمان کاهش قند خون (افت) را همراه خود داشته باشید.

به حرکت ادامه دهید

- با پزشک خود درباره نوع فعالیت‌هایی که برای حفظ سلامتی‌تان نیاز است، مشورت کنید.
- فعالیت‌های تعادل و هماهنگی مانند پریدن، طناب‌زدن و تای چی نیز برای شما مفید هستند.
- برای مدت طولانی در یک جا ننشینید؛ تا حد امکان بلند شوید و کمی راه بروید یا حرکت کنید.



نکاتی برای آغاز فعال تر بودن از نظر بدنی

- آهسته شروع کنید و به تدریج فعالیت خود را بیشتر کنید.
- فعالیت‌های کوچک در کنار هم تأثیرگذار هستند؛ برای مثال، پیاده‌روی به مدت ۱۰ دقیقه و ۳ بار در روز.
- زمان و روزهای انجام فعالیت ورزشی را برنامه‌ریزی کرده و آن‌ها را در تقویم خود یادداشت کنید.
- کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید یا می‌توانید همراه با یک دوست ورزش کنید.

NDSS و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، کد QR را اسکن کنید، به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS Helpline 1800 637 700 تماس بگیرید.



توجه: این اطلاعات صرفاً به عنوان یک راهنما ارائه شده است. این اطلاعات جایگزین مشاوره پزشکی فردی نیست. اگر نگرانی‌ای درباره سلامت خود دارید یا پرسش‌های بیشتری دارید، می‌توانید با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.