

فعالیت بدنی

انواع نرمش و فعالیت بدنی

انجام ترکیبی از فعالیت های مختلف برخی فواید اثبات شده برای مدیریت دیابت دارد. فعالیت های بدنی عمدتاً دو نوع هستند: فعالیت های نرمشی هوازی و استقامتی.

فعالیت های نرمشی هوازی

فعالیت نرمشی هوازی به حرکتی گفته می شود که دربرگیرنده گروه های عضلانی است که با سرعتی که می توان آن را برای مدتی بیش از چند دقیقه حفظ کرد کار می کنند. این نرمش باعث می شود که قلب و شش های شما با سرعت بیشتری کار کنند. نمونه های این نوع نرمش عبارتند از پیاده روی، رقص، رفتن به کلاس های نرمشی هوازی، دوچرخه سواری و شنا. برای برخی از افراد، ورزش هوازی متوسط یا شدید مناسب نیست. ورزش هوازی سبک مانند یوگا، چمن زنی و یا استفاده از پله ها به جای آسانسور ممکن است جایگزین مناسبی باشد.

نرمش استقامتی

نرمش استقامتی یعنی قرار دادن عضلات در مقابل وزنه و یا نیروی مقاومتی که می تواند وزن بدن خودتان (به عنوان مثال نشستن و برخاستن، انجام اسکات و یا حرکت شنا روی دیوار) و یا استفاده از تجهیزات مانند وزنه ماشینی، دمبل، قوطی غذا و یا کش قدرتی برای ایجاد مقاومت باشد. در مورد یک برنامه نرمشی مقاومتی متناسب با نیازهای خود با یک مربی نرمش دارای صلاحیت صحبت کنید.

فعالیت بدنی منظم یکی از مهم ترین کارهایی است که می توانید برای بهبود سلامتی و مدیریت دیابت خود انجام دهید.

هر چه فعالیت بدنی شما بیشتر باشد، فواید آن برای سلامتی بیشتر خواهد بود. اما هرگونه فعالیت، حتی بسیار آرام و آهسته می تواند برای سلامتی مفید باشد و داشتن اندکی فعالیت بهتر از اصلاً فعالیت نکردن است.

فواید نرمش

فعالیت بدنی نقش مهمی در کمک به بدن به منظور استفاده از گلوکز برای سوخت و ساز در عضلات در حال فعالیت که به نوبه خود باعث کاهش سطح قند در خون می شود، ایفا می کند.

وقتی بدن نرمش می کند، عضلات برای حرکت نیاز به انرژی دارند. این انرژی توسط گلوکز موجود در خون و یا ذخیره شده در عضلات و گاهی نیز از ذخایر کبد تامین می شود.

فعالیت بدنی منظم فواید بسیاری دارد از جمله:

« کاهش خطر بیماری قلبی و سکته

« کاهش کلسترول

« کمک به کاهش فشار خون

« کمک به کاهش وزن و حفظ وزن سالم

« کاهش تحلیل حجم عضله ناشی از افزایش سن

« جلوگیری از پوکی استخوان و خطر افتاد ن

« افزایش مقاومت، قدرت و توازن

« روحیه بخش

« کمک به گردش خون در اندام تحتانی.

نشستن بیش از حد می تواند بر سلامتی شما تاثیر منفی بگذارد. صرف نظر از اینکه راهنمایی های مربوط به فعالیت بدنی توصیه شده را رعایت می کنید یا خیر. به حداقل رساندن مدت زمان نشستن دارای اهمیت است. برای کاهش خطر، مدت زمان نشستن طولانی را تا حد ممکن بشکنید.

توصیه هایی برای فعالیت بیشتر



- برای زمان و روزهای انجام نرمش همانند یک قرار برنامه ریزی کنید.
- با یک دوست، عضو خانواده و یا در یک گروه نرمش کنید.
- فعالیت های روزانه خود مانند پیاده رفتن تمامی و یا قسمتی از مسیر کار یا بازار را افزایش دهید.
- برای خود یک هدف نرمشی مشخص کنید و برای بررسی میزان پیشرفت یادداشت برداری کنید.
- از یک وسیله فعالیت نگار (دستگاه شمارش گام) برای ثبت تعداد قدم هایتان استفاده کنید.
- هنگام صحبت با تلفن و یا در زمان میان برنامه های تبلیغاتی تلویزیون بایستید و حرکت کنید.
- به عنوان مثال در جلسات کاری به دنبال فرصتی برای ایستادن باشید تا نشستن.

هر چند وقت یکبار باید نرمش کرد؟

در حالت ایده آل، شما باید نرمش های هوازی را اکثر روزها، ترجیحا هر روز هفته و نرمش های مقاومتی را دو یا سه بار در هفته انجام دهید.

چه قدر باید نرمش کنید؟

فکر کردن در مورد شدت نرمش و یا میزان تلاشی که در طول انجام فعالیت برای آن انجام می دهید حائز اهمیت است. برای اینکه بتوانید حداکثر استفاده را از نرمش ببرید، باید آن را به صورت متعادل انجام دهید.

یک راه خوب برای تشخیص شدت نرمش استفاده از یک مقیاس بین 0-10 است:

« سطح متعادل (3-4 از 10)

این سطح نیاز به تلاش دارد و شما باید افزایش شدت تنفس خود را احساس کنید و در عین حال بتوانید گفتگو کنید (به عنوان مثال پیاده روی و دوچرخه سواری).

« سپورت شدید (+5 از 10)

این نوع نرمش شامل فعالیت هایی می شود که منجر به تند نفس کشیدن و نفس نفس زدن شود (دویدن نرم و تمرینات دوره ای).

مدت زمان نرمش؟

میزان نرمش مورد نظر برای شما بسته به اهداف و سطح آمادگی جسمانی شما متفاوت است. اگر در حال حاضر هیچ گونه فعالیت بدنی انجام نمی دهید، یک نوع نرمش را شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید. شما می توانید با انجام دو نوع نرمش و اتصال آنها به هم شروع کنید. به عنوان مثال ترکیبی از 15 دقیقه پیاده روی با 15 دقیقه دوچرخه سواری برای 30 دقیقه نرمش متعادل.

در مجموع:

« حداقل 30 دقیقه نرمش هوازی متعادل هر روز هفته (یعنی 210 دقیقه در هفته) یا

« 40-45 دقیقه نرمش هوازی شدید سه روز در هفته (یعنی 125 دقیقه در هفته) یا

« ترکیبی از نرمش هوازی متعادل و شدید به علاوه

« 2-3 جلسه تمرین نرمش مقاومتی هر هفته.



شروع یک برنامه نرمشی جدید

قبل از شروع هر گونه برنامه نرمشی یا فعالیت بدنی برای اطمینان از تناسب آن با وضعیت شما با دکتر خود مشورت کنید.

اگر انسولین و یا داروهای دیگر کاهش دهنده گلوکز مصرف می کنید، ممکن است نیاز باشد برای جلوگیری از کاهش بیش از اندازه گلوکز (هیپوگلیسمی یا hypo)، در زمان نرمش به صورت ویژه ای احتیاط کنید. در مورد این موضوع حتماً با دکتر، متخصص غدد درون ریز (متخصص دیابت) و یا مربی دیابت خود مشورت کنید.

اگر به نوروپاتی محیطی مبتلا هستید (آسیب پذیری اعصاب، معمولاً دست و پا)، حائز به اهمیت است که قبل از شروع یا افزایش نرمش، با تیم مراقبت های بهداشتی دیابت خود صحبت نموده تا از به حداقل رسیدن خطر زخم و سایر عوارض اطمینان حاصل نمایید.

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، نرمش را متوقف کرده و فوراً با دکتر خود مشورت کنید:

« درد قفسه سینه

« تنگی نفس غیر معمول

« حالت تهوع

« سرگیجه

« درد شدید عضله یا مفصل.

اگر در طول نرمش، درد پا به سراغتان آمد، نرمش را متوقف نموده و تا زمان تسکین درد استراحت نمایید. سپس فعالیت را از سر بگیرید. درد پا ممکن است نشانه کاهش جریان خون در قسمت های تحتانی دست و پا (بیماری عروق محیطی) باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر با دکتر خود مشورت کنید.

نرمش و دیابت

اگر دیابت دارید، باید ملاحظات دیگری را نیز قبل، بعد و در هنگام نرمش در نظر داشته باشید.

نظارت بر گلوکز خون

اگر پزشک از شما خواسته است بر سطح گلوکز خون خود نظارت کنید:

« قبل، بعد و در حین نرمش سطح گلوکز خون خود را بررسی کرده، و اگر مدت زمان نرمش بیش از 30 دقیقه است، در طول مدت انجام فعالیت نرمشی نیز آن را اندازه گیری کنید. سطح گلوکز خون شما ممکن است تا 48 ساعت بعد از فعالیت های نرمشی پایین تر باشد.

« در صورت مشاهده بالا رفتن سطح گلوکز خون در هنگام نرمش شدید و کوتاه، نگران نشوید. این روند ممکن است برای 1-2 ساعت بعد از فعالیت ادامه داشته باشد.

تنظیم دوز انسولین

« اگر انسولین مصرف می کنید، ممکن است لازم باشد برای فعالیت فیزیکی دوز انسولین خود را تغییر دهید. تنظیم انسولین از فردی به فرد دیگر متفاوت است، بنابراین درباره برنامه نرمشی و تنظیم انسولین با پزشک یا مربی دیابت خود مشورت کنید.

سطح گلوکز خون بالا

« اگر سطح گلوکز خون شما بالاتر از 15mmol/L است، و احساس ناخوشی دارید، بهتر است از نرمش اجتناب کنید.

« اگر دیابت نوع 1 دارید و سطح گلوکز خون شما بالاتر از 15mmol/L است، حتماً وجود کتون را قبل از نرمش بررسی کنید. نرمش کردن هنگام بالا بودن سطح گلوکز خون و/یا وجود کتون می تواند خطرناک باشد. توصیه کارشناس بهداشت دیابت خود را درباره دوزهای اضافی انسولین برای کمک به بازگشت سطح گلوکز خون به محدوده هدف، به کار بگیرید.



اطلاعات بیشتر



برای اطلاع از اینکه واجد شرایط دریافت تخفیف برای ویزیت فیزیولوژیست نرمشی از Medicare هستید یا خیر، با دکتر خود مشورت کنید. شرکت های بیمه خصوصی هم ممکن است کمک هزینه های پزشکی برای ویزیت فیزیولوژیست نرمشی ارائه نمایند. در این مورد با شرکت بیمه خود صحبت کنید.

اگر نیاز به اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت بدنی دارید و می خواهید یک فیزیولوژیست نرمشی متخصص را ببینید برای پیدا کردن آنها در محل خود به سایت essa.org.au مراجعه نمایید.

فعالیت های روزانه مانند باغبانی، شستن ماشین و انجام کارهای خانه راه های بسیار خوبی برای داشتن فعالیت بدنی می باشند.

نکات برتر

- «یک ساین» مناسب همه نیست. یک فیزیولوژیست ورزشی می تواند به شما کمک کند تا برنامه ورزشی مناسب خود را تنظیم کنید.
- به طور منظم به پزشک مراجعه کنید تا مدیریت دیابت خود را در مسیر درست نگه دارید.
- با **خط راهنمای NDSS (Helpline) 1800 637 700** به تماس شوید و بخواهید با یک متخصص صحتی درباره مدیریت مرض شکر خود صحبت کنید. به مترجم نیاز دارید؟ با خدمات ترجمه تیس (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** تماس بگیرید. زبان خود را بیان کنید صبر کنید تا وصل شوید و بخواهید با شماره **1800 637 700** تماس بگیرید.

هیپوگلیسمی

اگر از انسولین یا دیگر داروهای کاهش دهنده گلوکز خون استفاده می کنید، ممکن است در معرض خطر هیپوگلیسمی (hypo) باشید. این اتفاق هنگامی رخ می دهد که سطح گلوکز خون شما به زیر 4mmol/L کاهش یابد.

« اگر دچار هیپو شده اید، باید آن را درمان کنید و تا زمان رسیدن سطح گلوکز خون به محدوده هدف، نرمش را به تاخیر بیندازید.

« اگر سطح گلوکز خون شما قبل از نرمش بین 4 و 6mmol/L باشد، ممکن است نیاز باشد قبل از نرمش کربوهیدرات اضافی مصرف کنید. همچنین ممکن است (بسته به مدت زمان نرمش)، در حین و بعد از فعالیت نرمشی نیز برای کاهش خطر هیپو، به کربوهیدرات اضافی نیاز داشته باشید. در این مورد با مربی دیابت یا رژیم درمانگر خود مشورت کنید.

« از دسترسی به مقداری کربوهیدرات زود هضم (مانند آبناپات ژله ای، قرص گلوکز) اطمینان حاصل کنید تا در صورت لزوم بتوانید مشکل هیپو را رفع نمایید.

به خاطر داشته باشید

نوشیدن مایعات به اندازه کافی قبل، بعد و در طی فعالیت نرمشی اهمیت دارد.

از پوشیدن کفش مناسب اطمینان حاصل کنید و حداقل روزی یکبار پاهای خود را بررسی کنید. متخصص یا می تواند اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار دهد.

اگر به تنهایی نرمش می کنید برای رعایت نکات ایمنی موبایل همراه داشته باشید.

شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات پشتیبانی، اطلاعات و محصولات یارانه ای را برای کمک به مدیریت دیابت، تندرست ماندن و زندگی خوب ارائه می دهد.