

اصول ورزش در دیابت

« مقدمه

حال که شما با دلایل لزوم انجام ورزش در دیابت آشنا شدید لازم است تا نکاتی را نیز در مورد نحوه برنامه ریزی برای انجام فعالیت ورزشی خود فرا بگیرید که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد.

« چگونگی شروع فعالیت ورزشی

انجام ورزش باید به عنوان جزئی از برنامه روزانه شما در بیاید. برای رسیدن به این هدف شما باید هر چه زودتر و در سنین پایینتر ورزش منظم را شروع کنید. اگر فرزند شما مبتلا به دیابت است انجام منظم فعالیت ورزشی توسط شما نه تنها موجب افزایش سطح سلامت عمومی بدنتان خواهد شد بلکه الگوی خوبی را نیز برای فرزندان بوجود خواهد آورد. بنابراین سعی کنید تا حد امکان هنگام انجام فعالیتهای ورزشی همراه وی باشید و او را به انجام مداوم آن تشویق نمایید. همیشه قبل از شروع هر ورزشی ابتدا به مدت 5-10 دقیقه نرمشهای کششی انجام دهید.

« نوع فعالیت ورزشی

به طور کلی بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت "ورزشهای هوازی" هستند. لازم به تذکر است که ورزشها به دو نوع کلی هوازی و بی هوازی تقسیم می شوند. در ورزشهای هوازی شما به مدت حداقل 20-25 دقیقه با شدت کم یا متوسط و به طور مداوم به انجام ورزش می پردازید. در عوض در ورزشهای بی هوازی شما در یک مدت کوتاه فعالیت شدیدی را انجام می دهید و سپس استراحت می کنید (مثل وزنه برداری، بدنسازی، بسکتبال، فوتبال و تنیس). ورزشهای هوازی بیشتر موجب تقویت دستگاه قلب و گردش خون و ورزشهای بی هوازی باعث افزایش نیرو و حجم عضلات بدن می شوند.

از نمونه ورزشهای هوازی می توان به پیاده روی، دویدن آهسته یا دویدن روی نقاله، قایق سواری، طناب زدن، رقص، شنا، اسکی و دوچرخه سواری یا رکاب زدن روی دوچرخه ثابت اشاره کرد.

« شدت فعالیت ورزشی

معمولاً بعد از شروع فعالیت بدن تعداد ضربان قلب شروع به بالا رفتن می کند تا به حداکثر مقدار خود برسد. این مقدار حداکثر در سنین مختلف متفاوت است و به صورت زیر محاسبه می شود: (بر حسب سال) سن- 220 = حداکثر تعداد ضربان قلب

به عنوان مثال در یک فرد 40 ساله حداکثر تعداد ضربان قلب به صورت زیر محاسبه می شود: $220 - 40 = 180$

اگر ضربان قلب در حالت استراحت را 70 بار در دقیقه فرض کنیم محاسبه حداکثر تعداد ضربانی که قلب این شخص می تواند بیشتر از حالت استراحت داشته باشد، به صورت زیر است: $180 - 70 = 110$

به این مقدار جدید "حداکثر ضربان قلب ذخیره" می گویند.

به طور کلی شدت انجام ورزشهای هوازی باید به گونه ای باشد تا شما به 60-70 درصد تعداد ضربان قلب ذخیره خود برسید ولی این افزایش باید به طور تدریجی انجام شود. مثلاً در مثال قبلی برنامه ریزی برای تنظیم شدت فعالیت ورزشی طبق مراحل زیر صورت می گیرد:

- شروع فعالیت با 40-50 درصد ضربان ذخیره $44 = 110 \times 40\%$ درصد در واقع قلب این شخص باید در شروع فعالیت 114 بار در دقیقه (70+44) بطی
- افزایش تدریجی شدت فعالیت طی چند هفته تا رسیدن به مقدار هدف (60-70 درصد ضربا قلب ذخیره)

$$77 = 110 \times 70\%$$

یعنی بعد از رسیدن به سطح ایده آل، تعداد ضربان قلب باید 77 بار بیشتر از زمان استراحت باشد (یعنی 147 بار در دقیقه).

فرد مسن یا کسانی که مدت طولانی از زمان ابتلای آنها به دیابت گذشته است و بنا به تشخیص پزشکشان دچار عوارض سیستم اعصاب خودکار بدن شده اند (در نتیجه ضربان قلب در هنگام ورزش یخویی تنظیم نمی گردد) بجای محاسبات فوق می توانند به عنوان یک قانون ساده شدتی از ورزش را برای خود مناسب بدانند که در آن در عین احساس گرم شدن قادرند به راحتی و بدون نفس نفس زدن صحبت کنند.

از آنجایی که پیاده روی ساده ترین انتخاب در میان ورزشهای هوازی است شما می توانید فعالیت خود را با 1/5 کیلومتر پیاده روی در روز شروع کنید و طی 6 هفته مقدار آن را به 6 کیلومتر افزایش دهید.

در حال حاضر توصیه می شود که افراد بالغ مبتلا به به دیابت به منظور افزایش توده عضلانی خود 2 تا 3 بار در طول هفته به انجام ورزشهای قدرتی (کارکردن با دستگاه بدنسازی) با شدت کم نیز بپردازند.

« مدت انجام فعالیتهای ورزشی

به طور کلی به منظور اینکه یک ورزش هوازی اثرات مطلوب خود را در بدن بگذارد، شما باید حداقل 20-30 دقیقه آن را به طور مداوم انجام دهید. شما می توانید با انجام یک فعالیت سبک چند دقیقه ای در روز آغاز نمایید و به تدریج با اضافه کردن چند دقیقه به آن در هر روز طی چند هفته به مدت زمان ایده آل برسید. همچنین هیچگاه فعالیت خود را ناگهان قطع نکنید بلکه همانند شروع، بعد از کاهش تدریجی شدت فعالیت، 10-5 دقیقه حرکات نرمش کششی را تکرار کنید.

« دفعات انجام فعالیت ورزشی

نقش انجام منظم فعالیت ورزشی در افزایش تاثیر ورزش بر روی کاهش قند خون بسیار برجسته و مهم است، به همین منظور شما باید حداقل یک روز در میان به انجام فعالیت ورزشی بپردازید. درمواقع که هدف از ورزش کاهش وزن است، تعداد این جلسات باید حداقل 5 بار در هفته باشد.

« زمان انجام فعالیت ورزشی

به طور کلی بهترین زمان برای ورزش کردن 1-2 ساعت بعد از خوردن غذا است، زیرا از این طریق نه تنها شما می توانید قند خون بعد از غذا را بهتر کنترل کنید بلکه در صورت تزریق انسولین احتمال پایین افتادن قند خون (هیپو گلیسمی) نیز کمتر خواهد بود. همچنین اگر شما از انسولین استفاده می کنید باید از ورزش کردن در ساعاتی که فعالیت انسولین در بدن به حداکثر میزان خود می رسد، خودداری نمایید.