

هر بیماری به موازات درمان های دارویی نیاز به فعالیت های ورزشی جانبی نیز دارد. دیابت نیز از این نوع بیماریهاست که نیاز به ورزش کردن دارد. اما چه ورزشهایی مناسب است؟ و کی باید ورزش کرد؟

***اثرات ورزش بر دیابت بیماران

انجام دادن ورزش سبب افزایش حساسیت بدن به انسولین می شود و در نتیجه باعث کاهش [قند خون می گردد](#).

ورزش در تنظیم [فشار خون](#) تأثیرگذار است. با کاهش توده چربی بدن موجب [کاهش وزن](#) می شود. ورزش باعث بالا رفتن انرژی و کاهش استرس می گردد.

***وقت مناسب برای ورزش کردن

برای افراد دیابتی 1 تا 3 ساعت پس از خوردن غذا بهترین وقت ورزش کردن است. همیشه قبل از آغاز ورزش [قند خون](#) خود را اندازه بگیرید وقتی قند خون ناشتای بالای 250 یا بالای 300 دارید یا مقدار زیادی کتون از طریق ادرار دفع می کنید، زمان مناسبی برای ورزش نیست زیرا اگر ورزش کنید قند خونتان بالا می رود.

ورزش هایی که نباید انجام داد. ورزش هایی که سبب بالا رفتن فشار در مویرگ های شبکیه چشمتان می شود، مانند بلند کردن وزنه سنگین، انجام ندهید.

اگر دچار نورپاتی و اختلال در پاهایتان هستید، [پیاده روی](#) طولانی ممکن است باعث آسیب رسیدن به آنها شود

***توجه به سلامت پاها در حین ورزش

هنگام ورزش از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید بعد از ورزش پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل با پزشک خود تماس بگیرید.

***آیا ورزش باعث افت قند خون شود؟

در دیابتی ها که انسولین استفاده می کنند فعالیت ورزشی ممکن است باعث افت قند خون شود. افت قند خون ممکن است حین ورزش، درست بلافاصله بعد از آن یا حتی شش تا 10 ساعت بعد از ورزش (هیپوگلیسمی تأخیری) ایجاد شود. قبل از شروع فعالیت های ورزشی قند خونتان را اندازه گیری کنید و در مورد کم کردن دارو از پزشک خود سوال کنید.

هرگز زمانی که قند خون شما خیلی پایین است ورزش نکنید. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش می کنید به فواصل منظم، قند خونتان را اندازه بگیرید.

همیشه مقداری مواد قندی زودجذب و غذا به همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون بخورید.

***زمان مناسب ورزش

ورزش، قند خون بالا را بالاتر و قند خون پایین را پایین تر می آورد؛ بنابراین بهترین زمان ورزش، زمانی است که از قند خون طبیعی برخوردارید