

دیابت

دیابت یکی از قدیمی ترین بیماریهای شناخته شده است . اغلب این بیماری، با بیماریهای دیگری ما نزد بیماریهای قلبی یا هایپر تانسیون همراه است و یک اختلال متابولیک است که با کمبود هورمون انسولین، مقاومت به انسولین یا هر دو مشخص می شود و به هایپر گلیسمی (قند خون بالا) و سایر اختلالات متابولیک منجر می گردد.

تقسیم بندی دیابت

دیابت قندی وابسته به انسولین یا دیابت نوع 1:

معمولاً در ابتدای کودکی تشخیص داده می شود، و لی می تواند در هر سنی پدید آید و با تولید ناکافی انسولین بخاطر تخریب سلولهای بتا در جزایر لانگرهانس لوزالمعده مشخص می گردد . عوامل پیدایش دیابت نوع 1، مسائل ارثی و عفونتهای ویروسی می باشد ولی علت قطعی آن هنوز مشخص نشده است.

دیابت قندی غیر وابسته به انسولین یا دیابت نوع 2:

نزدیک به 80% موارد گزارش شده دیابت از نوع 2 هستند. 4 نفر از 5 نفر مبتلا به این نوع دیابت، اضافه وزن دارند.

هیپو گلیسمی چیست؟

هیپو گلیسمی یا قند خون پایین عارضه شایعی از درمان دیابت با انسولین و یا داروهای خوراکی کاهنده قند خون است. نشانه های زودرس هیپو گلیسمی شامل گرسنگی، اضطراب، لرزش، تاکیکاردی، تعریق، گزگز لبها یا زبان، سرگیجه و یا سردرد می باشد . موارد پیشرفته هیپو گلیسمی می تواند به اغتشاش فکری و از بین رفتن هوشیاری منجر شود. پس افراد مبتلا به دیابت باید بسته های شکر یا آب نبات به همراه داشته باشند تا به محض بروز اولین علائم هیپوگلیسمی از آن استفاده نمایند.



علائم

علائم دیابت عبارتند از : تشنگی، افزایش دفع ادرار، کاهش وزن و احساس خستگی . در صورت عدم تشخیص و درمان بیماری، این علائم به سمت تاکیکاردی (تسریع ضربان قلب)، تنگی نفس، تهوع، استفراغ، گیجی و در موارد بسیار شدید به اغماء ، شوک و مرگ منتهی خواهد شد.

عوارض

این بیماری باعث عفونتهای پوستی و عفونتهای سیستم ادراری و تناسلی و خارش زیاد دستگاههای تناسلی، عوارض چشمی (که می تواند منجر به کوری فرد شود)، خستگی، کندی بهبود یافتن زخمها و عفونتها، مشکلات روانی و شخصیتی، ناراحتی های معده، عوارض کلیوی، عوارض سیستمهای عصبی خود کار و ارادی فرد و نارسایی های قلبی و عروقی می شود.



تاثیر ورزش در افراد مبتلا به دیابت

فواید ورزش در افراد دیابتی عبارتست از :

➤ بهبود حساسیت انسولین، که در نتیجه در این حالت به انسولین کمتری برای نگهداشتن سطح قند خون در حد طبیعی نیاز است .

➤ افزایش توده عضلانی و کاهش چربی بدن، که این دو عامل باعث بهبود حساسیت انسولین می شود.

➤ بهبود وضعیت روانی فرد و کاهش استرس

➤ امکان کاهش یا قطع داروهای دیابت در بیمار

مبتلا به دیابت نوع 2

➤ افزایش دانسیته استخوانی

➤ بهبود قدرت

➤ کاهش فشار خون

➤ پائین آمدن ضربان قلب بیشینه و استراحت

➤ افزایش حجم ضربه ای و بازده قلبی

➤ افزایش اکسیژن دریافتی

➤ افزایش فیبرینولیز (کاهش تجمع پلاکتهای خونی

و کاهش شانس تشکیل لخته های خونی که منجر

به کاهش شوک یا حملات قلبی می شوند).

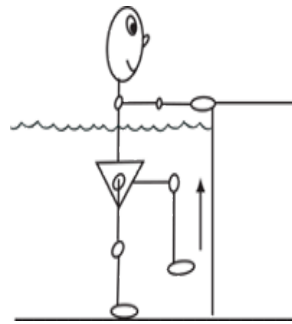


ورزش های مناسبی که می توان پیشنهاد نمود عبارتند از:

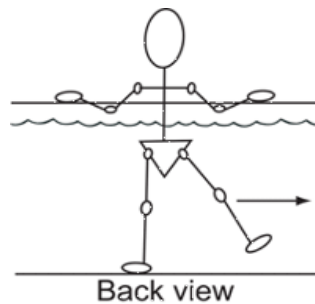
پیاده روی، دویدن آرام ،اسکی،شنا،نرمشهای عمومی ،
دوچرخه سواری که شدت تمرین 60-90 درصد ضربان
قلب بیشینه(سن) - 220=ضربان قلب بیشینه)
می باشد.

چند نمونه از حرکات ورزشی در آب

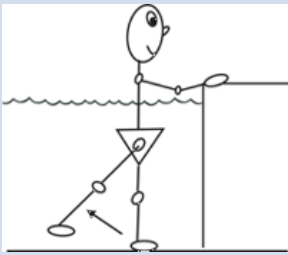
راه رفتن درجا



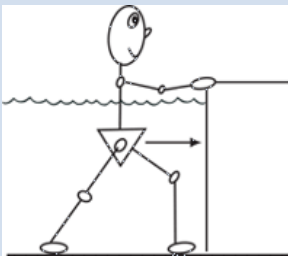
بالا بردن پا از پهلو



بالا بردن پا از پشت



کشش ساق پا



منابع:

1. Janot J, kravitz L. Training clients with diabetes.

2. The American Academy of family physicians in cooperation with the American diabetes. Diabetes and Exercise.

3. cilberg s.The diabetic Athlete. 2009

۴. مسعود گلپایگانی . چهل و پنج بیماری ، پیشگیری و درمان آن با ورزش

دکتر ناهید خوشرفتار- بهاره الفتی مقدم

مرکز مشاوره ورزشی