

دیابت و ورزش

نویسندگان:

فریبا سپهری، دکتر مسعود رحمانیان، دکتر سید محمد رضا
آقای میبیدی، حسنعلی محمودی، شادب عارزمی، سعیده
جمع اشکذری، سمیه غلامی

عنوان و نام پدیدآور: ورزش و دیابت / نویسندگان: فریبا سپهری ... (و دیگران) ،
مشخصات نشر: یزد: طب گستر: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزد، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۶ ص ، مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۴-۷۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: نویسندگان فریبا سپهری، مسعود رحمانیان، سید محمد رضا آقایی
میبدی، حسنعلی محمودی، شاداب خوارزمی، سعیده جمع اشکذری، سمیه غلامی.

موضوع: دیابت - ورزش درمانی

موضوع: Diabetes—Exercises therapy

شماره ثبت: ۱۳۶۶، فریبا، سپهری

شناسه اثر: : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد.

ردیف ملی کتاب: ۱۳۹۱ و ۴ و ۶۶۱/۱ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۳۶۳۰۶۱

شماره کتابخانه ملی: ۴۴۲۵۵۲۲



انتشارات طب گستر

نام کتاب: دیابت و ورزش

نویسندگان: فریبا سپهری، دکتر مسعود رحمانیان، دکتر سید محمد رضا
آقایی میبدی، حسنعلی محمودی، شاداب خوارزمی، سعیده جمع
اشکذری، سمیه غلامی

ناشر: انتشارات طب گستر با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: یاس

چاپ و صحافی: یاس

شماره ثبت: ۳۸۷-۹۵

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ISBN:978-964-8444-75-9

فهرست مطالب

۷	مقدمه- ورزش و فعالیت منظم ورزشی
۸	- دیابت
۱۰	- بیماری های عضلانی- اسکلتی
۱۰	- سیستم گوارش
۱۱	- آرتروز
۱۱	- تاخیر انداختن پیری
۱۲	- اختلالات روانی
۱۲	- آمادگی جسمی و اجزای آن
۱۳	- آمادگی قلبی - تنفسی
۱۳	- آمادگی عضلانی
۱۳	- هرمون های بدن
۱۴	- تمرینات آمادگی
۱۴	- تمرینات گرم کننده
۱۵	- تمرینات استقامتی هوازی
۱۵	- تمرینات انعطاف پذیری
۱۵	- تمرینات تعادلی
۱۵	- تمرینات قدرتی
۱۸	- حرکات کششی، عضلات ران و پا، دست، سینه و...
۲۸	- برخورد اولیه با آسیب های ورزشی
۲۸	- استراحت
۲۸	- یخ
۲۸	- فشار
۲۸	- بلند کردن اندام ها
۲۹	- تغذیه در ورزش
۳۰	- قوز پشت
۳۱	- چند رفتار سلامتی مورد نظر

ورزش و فعالیت منظم ورزشی

در بین شیوه های زندگی که برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری ها باید اصلاح شود، فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب، اجتناب از دخانیات و کنترل اضطراب چهار اولویت اصلی هستند. توجه به این چهار اولویت تأثیرات قابل توجهی در سطح سلامت، ایجاد می کند، که تنها معطوف به پیشگیری از بیماری ها نیست. امروزه مجموعه علایمی به نام (مرگ نشسته) تعریف شده که نشان دهنده ی علایم مربوط به زندگی بی تحرک و سستی یا (یشت میزنشینی) است. از جمله این علایم، عضلات ضعیف، نوک استخوان، عدم تعادل متابولیک (قند و چربی خون با افزایش خطر)، آمادگی قلبی عروقی پایین و افسردگی است. این مجموعه علایم به مرگ زودرس منجر می شود. دست اندرکاران بهداشت و سلامت در سطح جهان، فعالیت بدنی را زمانی مؤثر می دانند که به طور متوسط سه تا پنج روز در هفته و به مدت ۳۰-۶۰ دقیقه در روز انجام شود. فعالیت کمتر از سه روز در هفته از نظر بار بدن آسان می باشد. جسمانی (قلبی، عروقی) تأثیر چندانی روی بدن ندارد ولی کسانی که به یک آمادگی نسبی رسیده اند، برای حفظ آمادگی بدن در آن سطح، می توانند کمتر از سه روز نیز فعالیت نمایند. از طرف دیگر حداقل یک روز استراحت در هفته برای بدن لازم است. البته شروع ناگهانی و فعالیت شدید ممکن است برای افرادی که تعلیم کافی ندیده و یا به آرامی فعالیت خود را افزایش نداده اند موجب عوارضی از جمله جراحت ها، کم آبی بدن یا سکته ی قلبی شود. به طور کلی می توان گفت ورزش در کلیه اجزای جسم، ذهن، بدن و مراحل زندگی انسان تأثیر

غیر قابل انکار و به سزایی دارد. فعالیت بدنی منظم، خطر تمام عوامل مرگ آور را کاهش می دهد. از جمله این عوامل می توان به بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون، برخی سرطان ها، پوکی استخوان، بیماری های اسکلتی و دیابت نوع دوم (دیابت بزرگسالان) اشاره کرد. آمارها نشان می دهند که از هر چهار مرگ، یک مرگ مربوط به سکتۀ قلبی است و این در حالی است که می توان با رعایت تغذیۀ مناسب، ورزش و نکات دیگر، سگاری و دخانیات تا حد زیادی از این بیماری و سایر بیماری های غیر واگیر که به طور مستقیم با ورزش و فعالیت بدنی منظم مرتبط هستند، پیشگیری نمود.

دیابت

دیابت یکی از مهمترین بیماری های ناشی از کم تحرکی است. در کشور ما حدود ۵ تا ۶ جمعیت به این بیماری مبتلا هستند. افراد دارای فعالیت جسمی منظم کمتر احتمال دارد که به دیابت نوع دوم (دیابت بزرگسالان) مبتلا شوند و در صورت ابتلا نیز دیابت این افراد با انجام ورزش منظم بهتر کنترل می شود. در بیماران دیابتی نوع ۲، انسولین موجود ندارد، اما قادر به عمل نیست، که اصطلاحاً به آن «مقاومت به انسولین» گفته می شود. مشخص شده است که در افراد دارای وجود چربی زیاد به شکل بارزی باعث مقاومت به اثرات انسولین و در نتیجه، بالا رفتن قند خون و عوارض ناشی از آن می شود. ورزش با کاهش بافت چربی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن، مقاومت به انسولین و سطح گلوکز خون را کاهش می دهد. حتی در بیماران دیابتی نوع یک که در بدن آنها انسولین وجود ندارد یا به میزان کافی ترشح نمی شود، ورزش با افزایش میزان متابولیسم (سوخت و ساز) و مصرف انرژی، سطح