



در این پمفلت سعی شده است آموزشهای لازم در مورد نحوه-ی ورزش کردن به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید .

### اهمیت ورزش کردن

- ✓ ورزش بخش مهمی برای کنترل دیابت شما می باشد.  
به کاهش وزن کمک می کند،  
همچنین از افزایش وزن جلوگیری می کند.
- ✓ ورزش به کاهش قند خون بدون نیاز به دارو کمک می کند و همچنین سبب کاهش خطر بیماری های قلبی و استرس می شود.



### در چه مواقعی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- ✚ اگر در هنگام ورزش دچار احساس ضعف، درد در قفسه سینه یا تنگی نفس شدید.
- ✚ اگر احساس بی حسی یا درد در پا دارید.
- ✚ اگر برای پایین آمدن قند خونتان دارو مصرف میکنید ، ورزش می تواند باعث پایین آمدن بیشتر قند خون شما شود؛ بنابراین از پزشک یا پرستار راجع به چگونگی مصرف داروهایتان در هنگام ورزش سوال کنید.
- ✚ اگر قبلا دچار بیماری چشمی ناشی از دیابت بوده اید، بعضی از ورزش ها می تواند سبب آسیب به چشم شما شود؛ بنابراین لازم است قبل از شروع ورزش، پزشک چشم هایتان را معاینه کند.



### شروع ورزش

- ورزش را به آهستگی آغاز کنید.
- ورزش های مناسب برای شما پیاده روی و شنا می باشند.
- هر روز به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه و حداقل ۵ بار در هفته به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشید.
- اگر ورزش شما بیشتر از ۴۵ دقیقه طول می کشد، قبل از شروع ورزش و در طول آن قند خون خود را کنترل کنید.
- قبل ، در حین و بعد از ورزش کردن آب فراوان بنوشید.



- ورزش می تواند سبب کاهش قند خون شما به مدت ۱۲ ساعت حتی بعد از انجام آن شود.