

## عنوان مقاله:

ورزش های مقاومتی و هوازی و دیابت در بیماران دیابتی نوع ۲: مطالعه مروری

## محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسندگان:

فاطمه کلبادی نژاد - دانشجو دکترا، فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

زهرا محمدپور - دانشجو دکترا، فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: هدف از این مطالعه، مروری بر نقش ورزش های هوازی و مقاومتی در دیابت نوع ۲ می باشد. بیماری دیابت یکی از اختلالات متابولیسمی شایع غیر واگیر دار است که پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می تواند تا حدود ۸۰ درصد در کنترل قندخون بیماران دیابتی، نقش مهمی داشته باشد. جمعیت سالمندان ایران در حال ازدیاد است و درصد بالایی از این جمعیت دچار دیابت هستند. با توجه به این که مفهوم سالمندی فعال تاکنون در سایه بیماری های مزمنی که در سالمندی شیوع بالا دارند نظیر دیابت، توسعه نیافته، مطالعه حاضر، با هدف تحلیل مفهوم سالمندی فعال در سالمندان دیابتی و اثربخشی های ورزشی بر دیابت است. دیابت ملیتوس شایع ترین مشکل متابولیسمی می باشد. تخمین زده می شود شیوع آن در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ به ۲۱٪ برسد. در ایران درصد شیوع دیابت نیز حدود ۱۴٪ تخمین زده می شود. روش تحقیق: در مطالعه ی حاضر پس از جمع آوری منابع و مقالات مرتبط، چندین مقاله ی لاتین و فارسی در بازه ی زمانی ۵ سال اخیر که پیرامون مولفه های اصلی این پژوهش بود انتخاب شد و به مرور آن ها پرداخته شد و از مبانی نظری و یافته های آن ها در این پژوهش استفاده گردید. بحث و نتیجه گیری: دیابت به نوع II تقسیم بندی می شود، دیابت نوع I به علت کمبود ترشح انسولین است و دیابت نوع II از مقاومت به انسولین و عدم ترشح جبرانی انسولین ایجاد می شود. هدف درمان در دیابت، تنظیم متابولیسم گلوکز، چربی و نیز تنظیم فشار خون به منظور جلوگیری و یا به تاخیر انداختن عوارض مزمن دیابت است. رژیم غذایی، دارو و فعالیت بدنی سه روش اصلی درمان دیابت می باشد. فعالیت ورزشی استقامتی، مقاومتی و ترکیبی هر دو در کنترل دیابت و عوارض جانبی خطرناک آن مفید است. یک جلسه تمرین هوازی حساسیت به انسولین را به مدت ۲۴-۷۲ ساعت افزایش میدهد. تاثیر مثبت فعالیت ورزشی به کاهش وزن، افزایش Glut4 عضله، افزایش جریان خون، کاهش تولید گلوکز کبدی و طبیعی شدن چربی خون مرتبط می باشد. تمرین مقاومتی دراز مدت، تحمل گلوکز و حساسیت انسولینی را بهبود می بخشد و با افزایش توده عضله اسکلتی ذخیره گلوکز آن را افزایش میدهد. تجویز ورزش برای بیماران دیابتی باید با توجه به وجود عوارض بیماری، سطح ناتوانی و محدودیت های ارتوپدی باشد. لذا یک تیم متشکل از چندین متخصص برای تعیین سطح و پروتکل برنامه ورزشی برای بیمار مورد نیاز است. از آنجایی که نشان داده شده است فعالیت بدنی از پیشرفت دیابت نوع ۲ جلوگیری می کند، بنابراین برنامه های ورزشی مناسب باید بیشتر در سیستم های مراقبت بالینی افراد در معرض دیابت نوع ۲ قرار گیرد. در این مقاله بطور مختصر مسیرهای پاتوفیزیولوژیک بیماری دیابت نوع ۲ مرور می شود. سپس با جزئیات بیشتر مزایای تمرین درمانی بر کنترل گلیسمیک و ریسک فاکتورهای قلبی عروقی در بیماری دیابت نوع ۲، همراه با توصیه هایی برای شرکت در برنامه های ورزشی بحث خواهد شد.

## کلمات کلیدی:

دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، تمرین مقاومتی، تمرین هوازی، کنترل

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1548969>



