

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو

محل انتشار:

سیزدهمین کنفرانس بین المللی بهداشت، درمان و ارتقای سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

ماجده نبویان - دپارتمان پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

هلیا نادری جلودار - کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بابل، بابل، ایران

دنیا درویشی نیا - کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بابل، بابل، ایران

مأده بیداد - کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بابل، بابل، ایران

مریم علیجانی - کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بابل، بابل، ایران

خلاصه مقاله:

دیابت به عنوان یک اپیدمی خاموش معرفی میشود که یک مشکل بهداشتی عمده در سراسر جهان و ایران است. دیابت نوع یک نقص بدن در تولید انسولین موردنیاز به علت یک وضعیت خودایمنی است و دیابت نوع دو با مقاومت محیطی به انسولین و ترشح ناکافی آن شناخته میشود. عوامل خطر این بیماری شامل ژنتیک و عوامل محیطی است. مدیریت دیابت ضروری است و باید اقدامات پیشگیرانه برای به تاخیر انداختن عوارض آن انجام شود. مدیریت دیابت نوع دو شامل دارودرمانی، ورزش منظم و رژیمدرمانی است. ورزش جز مهم درمان غیردارویی دیابت است. البته در ورزش درمانی باید به انواع، شدت، دفعات و مدت زمان ورزش توجه داشت. ورزشدرمانی به دلیل قابلیت دسترسی و مقرون به صرفه بودن بیشتر مورد توجه قرار میگیرد در نتیجه این مقاله با هدف بررسی تاثیر فعالیت بدنی در افراد مبتلا به دیابت نوع دو نوشته شده است. ورزش حساسیت سلولها به انسولین را افزایش میدهد طوریکه قند خون راحتتر در دسترس سلولها قرار میگیرد. همچنین ورزش منجر به کاهش شیوع عوارض مزمن مرتبط با دیابت مانند نفروپاتی، نوروپاتی محیطی و بیماریهای عروق محیطی میشود. ورزش میتواند مصرف انرژی را افزایش داده و به کاهش وزن کمک کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش میدهد. برای جلوگیری از عوارض مزمن مرتبط با دیابت و اطمینان از مشارکت ایمن فعالیت بدنی، ورزش نیاز به تطبیقهایی دارد. به عنوان مثال تجویز انسولین قبل از تمرین خطر هیپوگلیسمی حین ورزش را افزایش میدهد در نتیجه باید دوز و زمان تزریق انسولین در نظر گرفته شود. افزایش فعالیت بدنی باعث بهبود تناسب اندام، وضعیت قلبی-تنفسی و مقاومت به انسولین میشود. در نتیجه بین فعالیت بدنی و کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو رابطه مستقیم وجود دارد. بیماران مبتلا به دیابت نیاز به آموزش خود مراقبتی دیابت دارند که منجر به بهبود کیفیت زندگی آنها بشود.

کلمات کلیدی:

دیابت، دیابت نوع دو، فعالیت بدنی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1716705>



