



مرکز آموزشی درمانی پژوهشی  
شهید دکتر بهشتی (ره)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

## ورزش در بیماران دیابتی



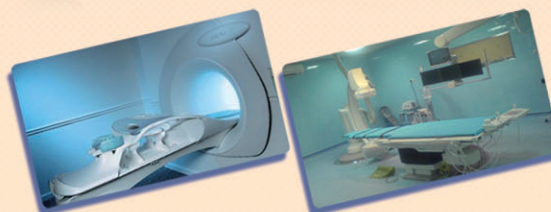
تهیه کننده: فریبا دهقانی  
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهیددکتر بهشتی قم

### آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



#### آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰      فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

[bmc.muq.ac.ir](http://bmc.muq.ac.ir)

- کشش عضلات ۲۰- ۱۰ ثانیه بصورت ۴ بار تکرار در اکثر روزهای هفته و قبل از پیاده روی برای جلوگیری از خشکی مفاصل و بهبود حرکات بدن مفید است.
- سیگار نکشید.



- قبل از ورزش و بعد از ورزش قند خون، خود را با دستگاه اندازه گیری قند خون، چک کنید.
- قند کمتر از ۱۰۰ و بالای ۳۰۰ ممنوعیت ورزش دارند.

#### منابع:

- برونر و سودارث، کبد و غدد ۲۰۱۰،
- ترجمه، احمد علی اسدی نوقابی، نشر: جامعه نگر- سالمی.
- [www.diabetes and exercise](http://www.diabetes and exercise)