

- پس از ورزش حتماً پاهای خود را از نظر تاول، زخم و قرمزی بررسی کنید.

- قبل از ورزش، حین ورزش و پس از ورزش آب کافی بنوشید.

- هنگام ورزش چنانچه دچار درد در ناحیه قفسه سینه، سرگیجه، تاری دید، گرفتگی عضلات، تعریق و طپش قلب شدید، ورزش را قطع کنید.

- حرکات گرم کردن و سرد کردن را بصورت حرکات نرمشی و کششی در شروع و پایان ورزش فراموش نکنید.

- اگر قند خون شما زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ است تا کنترل مناسب، ورزش نکنید.

- شما باید هنگام ورزش کردن بتوانید صحبت کنید بدون آنکه مشکل تنفسی داشته باشید.

- پیاده روی ۳۰ دقیقه ۵-۳ روز در هفته مناسب است.



- در بیماران دیابتی، در صورت عوارضی چون مشکلات چشمی، قلبی - عروقی و حسی - حرکتی، توصیه های ورزشی و نوع ورزش فرق می کند، در نتیجه پزشک مناسبترین نوع ورزش را انتخاب می کند.

- اکثر پزشکان ورزشهایی را که به بهتر نفس کشیدن و تنفس عمیق کمک کنند را توصیه می کنند مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا.

- بطور کلی افزایش تدریجی و آهسته مدت زمان ورزش توصیه می شود.

- غالباً برای بیماران دیابتی، ورزش مناسب و مفید، پیاده روی است که در هر مکانی قابل اجراست.

- هنگام پیاده روی و ورزش حتماً از کفش مناسب و راحت استفاده شود.

- هنگام ورزش، قند خون شما پایین می آید، در نتیجه همیشه همراه خودتان شکلات، آبمیوه و یا یک میان وعده داشته باشید.

- در گرمای شدید و سرمای شدید، از ورزش کردن اجتناب کنید.



- ورزش اهمیت زیادی در درمان دیابت دارد زیرا باعث افزایش عملکرد انسولین (اثری شبیه انسولین) و کاهش قند خون، کاهش وزن بدن، کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، کنترل فشار خون، کنترل چربی خون، تقویت عضلات و کاهش اضطراب می شود.

- ورزش بدن شما را متناسب و سر حال نگه می دارد و قند خون و وزن شما را کاهش می دهد و باعث می شود احساس بهتری از خود داشته باشید.

- ورزش با افزایش برداشت گلوکز (قند) توسط عضلات و بهبود عملکرد انسولین، سطح قند خون را پایین می آورد و جریان خون و تن عضلات را بهبود می بخشد.

- قبل از شروع برنامه ورزشی، تحت معاینه دقیق پزشکی و مطالعات تشخیصی قرار گیرید.

- در بیماران دیابتی، در صورت عوارضی چون مشکلات چشمی، قلبی - عروقی و حسی - حرکتی، توصیه های ورزشی و نوع ورزش فرق می کند، در نتیجه پزشک مناسبترین نوع ورزش را انتخاب می کند و بایستی جهت جلوگیری از وخیم تر شدن عوارض با ورزش های سنگین و غیر منظم با پزشک مشورت شود.