

مواردی که ورزش کردن ممنوع است

تنظیم کننده و مترجم

رضایوردست گردان



مطالب آموزشی موجود در این دانشنامه

مقدمه

استئوآرتریت

پوکی استخوان

دیسک کمر و گردن

ام اس

صرع و تشنج

آسم

قند خون پایین

مقدمه

برای برخی افراد که از بیماری هایی خاص رنج می برند، انجام برخی حرکات ورزشی و قرار گرفتن در بعضی محیط ها ممنوع است و بیشتر از آنکه به سلامتی شان نفع برساند، سلامتی شان را تهدید می کند.

در حالت بیماری، برخی یا همه سیستم های سلولی در حالت ضعف و ناتوانی قرار گرفته اند. بنابراین فشار مضاعفی به سلول های بیمار وارد می شود.

در چنین شرایطی ورزش کردن نه فقط کمکی به سلول ها نمی کند، بلکه برعکس می تواند موجب عمیق تر شدن آسیب به سلول ها شود. به نظر می رسد در بیماری ها اولین اقدام باید اصلاح تغذیه بیمار و پاکسازی تدریجی سلول ها از مواد زائد از طریق پرهیز از مصرف

غذای فراوان باشد، چرا که یکی از دلایل بروز بی رمقی و بی اشتها در هنگام بیماری ها، همین پاکسازی می باشد.

بنابراین توصیه می شود افراد زمانی که بیمار هستند از فعالیت و پرخوری، در حد امکان خودداری کنند، تا مکانیسم های مختل شده مجدد کارآیی خود را پیدا کنند و از طرفی تحرک بدنی بالا و ورزش کردن را در این شرایط کنار بگذارند.»

آرتروز

آرتروز اغلب در افراد مسن رخ می‌دهد؛ اگرچه در بزرگسالان در هر سنی ممکن است رخ دهد. آرتروز بیماری مفصل دژنراتیو، آتریت تحلیل‌برنده و آرتروز ساییدگی نیز نامیده می‌شود. عامل اصلی ناتوانی در آرتروز آن است که این بیماری بیش از 30 میلیون زن و مرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ادامه تمامی مواردی که باید در مورد آرتروز بدانید را شرح داده‌ایم.

آرتروز (OA) شایع‌ترین بیماری مفصلی مزمن (طولانی‌مدت) است. آرتروز یک بیماری پیش‌رونده با پنج مرحله از 0 تا 4 است. مرحله اول (0) مفصل طبیعی است. مرحله 4 نشان‌دهنده آرتروز شدید است. همه کسانی که آرتروز دارند تا مرحله 4 پیشرفت نمی‌کنند. این وضعیت اغلب مدت‌ها قبل از رسیدن به این مرحله تثبیت می‌شود.

هنگام التهاب و درد شدید در مفصل باید از انجام فعالیت‌های ورزشی شدید پرهیز کنید، هرچند که نباید بی حرکت ماند و در صورتی که بخواهید ورزش خود را پیشرفت دهید باید بر مدت آن و نه شدتش اضافه کرد.

همچنین حداقل بین پنج تا ۱۰ دقیقه قبل از شروع ورزش با حرکات نسبتاً آرام بدن خود را گرم کنید و در پایان ورزش نیز به همین مدت به سرد کردن بپردازید.

بعد از ورزش به طور طبیعی ممکن است در مفاصل خود احساس ناراحتی کنید اما این به معنای آسیب به مفاصل نیست و البته در صورتی که احساس درد و ناراحتی بیشتر از ۲ ساعت بعد از پایان ورزش ادامه داشته باشد در جلسات بعدی شدت یا مدت ورزش را کاهش دهید.

کسانی که مشکلات عضلانی-اسکلتی دارند به شرطی می‌توانند ورزش کنند و پیاده‌روی داشته باشند که درد زیادی نداشته باشند. به‌عنوان مثال کسی که استنواآرتريت زانو یا آرتروز مزمن دارد و ۲-۳ سال است با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کند می‌تواند پیاده‌روی را در جلسات ۱۰ دقیقه‌ای انجام دهد



References

**Osteoarthritis". National Institute of Arthritis and "
Musculoskeletal and Skin Diseases. April 2015.**

**Archived from the original on 18 May 2015. Retrieved
.13 May 2015**

**Glyn-Jones S, Palmer AJ, Agricola R, Price AJ, Vincent
TL, Weinans H, Carr AJ (July 2015). "Osteoarthritis".**

**Lancet. 386 (9991): 376–87. doi:10.1016/S0140-
.6736(14)60802-3. PMID 25748615. S2CID 208792655**

McAlindon TE, Bannuru RR, Sullivan MC, Arden NK,

Berenbaum F, Bierma-Zeinstra SM, Hawker GA,

Henrotin Y, Hunter DJ, Kawaguchi H, Kwoh K,

Lohmander S, Rannou F, Roos EM, Underwood M

(March 2014). "OARSI guidelines for the non-surgical

management of knee osteoarthritis". *Osteoarthritis and Cartilage*. 22 (3): 363–88.

.doi:10.1016/j.joca.2014.01.003. PMID 24462672

GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators (October 2016). "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". *Lancet*. 388 (10053): 1545–1602. doi:10.1016/S0140-6736(16)31678-6. PMC 5055577. PMID 27733282

پوکی استخوان

پوکی استخوان باعث ضعیف شدن و شکنندگی استخوان ها می شود
به طوری که استخوان ها گاهی به قدری شکننده هستند که زمین
خوردن یا حتی فشارهای خفیف مانند خم شدن یا سرفه کردن می
تواند باعث شکستگی شود. شکستگی های مربوط به پوکی استخوان
معمولاً در مفصل ران ، مچ دست یا ستون فقرات اتفاق می افتد.
به طور معمول هیچ علائمی در مراحل اولیه از دست دادن استخوان
وجود ندارد. اما هنگامی که استخوان ها توسط پوکی استخوان
ضعیف شدند ، ممکن است علائم و نشانه هایی داشته باشید که شامل
موارد زیر است: کمر درد ، ناشی از شکستگی یا کم شدن ارتفاع
مهره یا collapse مهره می شود.
کوتاه شدن قد با گذشت زمان خمیده شدن قامت استخوانی که خیلی
راحتتر از حد انتظار می شکند.

احتمال ابتلا به پوکی استخوان تا حدود زیادی به میزان توده استخوانی شما در جوانی بستگی دارد. میزان توده استخوانی تا حدودی به ارث بستگی دارد و همچنین در اقوام مختلف، متفاوت است. هرچه میزان توده استخوان بیشتر باشد، یعنی استخوان شما در بانک استخوانی شما بیشتر است و با افزایش سن احتمال پوکی استخوان کمتر می شود.

کمبود کلسیم در طول زندگی در پیشرفت پوکی استخوان نقش دارد. مصرف کم کلسیم منجر به کاهش تراکم استخوان، از بین رفتن زود هنگام استخوان و افزایش خطر شکستگی می شود.

خطر ابتلا به پوکی استخوان در افرادی که زمان زیادی را به نشستن می گذرانند بیشتر از افرادی است که تحرک بیشتری دارند. هرگونه ورزش و فعالیت هایی که باعث ایجاد تعادل و استقرار خوب بدن

می شود برای استخوان ها مفید است ، اما راه رفتن ، دویدن ، پریدن رقصیدن و وزنه برداری بسیار مفید به نظر می رسد.

برخی از فعالیت های سنگین ممکن است به استخوان های نسبتا ضعیف فشار وارد کرده و باعث در رفتگی آنان شود.

کسانی که پوکی استخوان دارند، همچنین خانم‌های ۴۸-۴۷ سال به بالا که یائسه می‌شوند، باید برای انجام ورزش‌های متوسط و شدید محتاط باشند. این افراد ابتدا باید مورد معاینه قرار بگیرند که پوکی استخوان دارند یا نه و پس از آن سراغ ورزش مناسب وضعیت خود بروند.



References

- Jones D (2003) [1917]. Roach P, Hartmann J, Setter J (eds.). English Pronouncing Dictionary. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 978-3-12-539683-8
- "Osteoporosis". Merriam-Webster Dictionary
- Handout on Health: Osteoporosis". NIAMS. August " 2014. Archived from the original on 18 May 2015.
- .Retrieved 16 May 2015
- WHO Scientific Group on the Prevention and Management of Osteoporosis (2000 : Geneva, Switzerland) (2003). Prevention and management of osteoporosis : report of a WHO scientific group (PDF).

pp. 7, 31. ISBN 978-9241209212. Archived (PDF) from
.the original on 16 July 2007

Wells GA, Cranney A, Peterson J, Boucher M, Shea B,
Robinson V, Coyle D, Tugwell P (January 2008).

"Alendronate for the primary and secondary
prevention of osteoporotic fractures in
postmenopausal women". The Cochrane Database of
Systematic Reviews (1): CD001155.

doi:10.1002/14651858.CD001155.pub2. PMID
.18253985

Wells G, Cranney A, Peterson J, Boucher M, Shea B,
Robinson V, Coyle D, Tugwell P (January 2008).

"Risedronate for the primary and secondary
prevention of osteoporotic fractures in

**postmenopausal women". The Cochrane Database of
Systematic Reviews (1): CD004523.**

doi:10.1002/14651858.CD004523.pub3. PMID

.18254053

دیسک کمر

در کمر افراد ساختار ژله ای شکلی وجود دارد که عمدتاً از آب و کمی پروتئین و دیسک کمر را تشکیل می دهد. معمولاً افراد دیسک را کمر درد هایی می دانند که بسیار دردناک بوده و مانع فعالیت های روزانه می شود. بنابراین همانطور که عنوان شد بیماری دیسک کمر در حقیقت به وضعیت فتق دیسک کمر اطلاق می شود.

بیماری دیسک کمر که به اسامی مختلف مانند درد سیاتیک و سیاتالژی نیز نامیده میشود هم در مردان و هم زنان تقریباً با شدت مساوی مشاهده می شود.

بعضی از منابع معتقدند در مردان ۳۰ تا ۵۰ ساله فتق دیسک کمر کمی بیشتر دیده می شود.

متأسفانه ما روز به روز با سونامی افزایش شیوع و کاهش سن ابتلا به کمر درد به علت دیسک کمر مواجه هستیم. به گونه ای که حتی در کلنیک ها جوانانی در رده سنی ۱۶ تا ۲۰ سال با کمر دردهای که به علت فتق دیسک کمر روی داده روزانه مراجعه می کنند.

علائم دیسک کمر

درد موضعی در ناحیه کمر که در بسیاری از بیماران ممکن است وجود نداشته باشد!

درد انتشاری در پاها به عنوان یکی از مهمترین علل دیسک کمر مطرح می باشد.

بی حسی و ضعف عضلانی

احساس گزگز و مور مور و خواب رفتگی در پاها

احساس سوزش عضلانی

دیسک‌های بین مهره‌ها دارای رگ خونی نمی‌باشند. در واقع، دیسک‌ها بزرگ‌ترین ساختار فاقد رگ‌های خونی در بدن هستند. در نتیجه دیسک‌ها بوسیله انتشار مایع از طریق صفحات انتهایی بدنه مهره‌ها، مواد مغذی مورد نظر را به دست آورده و مواد زائد را دفع می‌کنند.

ورزش سبب بارگذاری دینامیک و کاهش فشار وارد بر دیسک شده و در تسریع روند انتشار مواد محلول از طریق صفحات انتهایی مهره‌ها مؤثر است. ورزش برای تأمین آب و مواد مغذی برای دیسک و حفظ تعادل بین مقادیر آب و پروتئوگلیکان ضروری است.

بر طبق تحقیقات انجام شده، ورزش برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد دیسک الزامی است. زمانی که دیسک باعث بروز کمردرد می‌شود، به انجام ورزش برای تحریک روند بهبود نیاز می‌باشد.

ورزش همچنین سبب تقویت دیسک شده و در نتیجه تحمل بار و

انجام فعالیت برای دیسک امکان پذیر می شود.

ورزش های مضر دیسک کمر شامل موارد زیر می باشند:

حرکت دراز نشست و بارفیکس

دویدن و راه رفتن سریع

طناب زدن

اسکوات

یوگا و حرکات کششی

کسانی که دیسکوپاتی دارند یعنی به هر دلیلی با مشکل
دیسک کمر یا گردن مواجه هستند اگر بیش از دو ساعت
پس از ورزش درد داشته باشند، نباید آن حرکات را
انجام دهند



References

Urban, Jill PG; Roberts, Sally (11 March 2003).

"Degeneration of the intervertebral disc". Arthritis

Res Ther. 5 (3): 120–30. doi:10.1186/ar629. ISSN

.1478-6354. PMC 165040. PMID 12723977

McCann, Matthew; Owen J. Tamplin; Janet Rossant;

Cheryle A. Séguin (25 October 2011). "Tracing

notochord-derived cells using a Noto-cre mouse:

implications for intervertebral disc development".

Disease Models & Mechanisms. 5 (1): 73–82.

doi:10.1242/dmm.008128. PMC 3255545. PMID

.22028328

."Intervertebral disc"

Fardon, David F.; Williams, Alan L.; Dohring, Edward

J.; Murtagh, F. Reed; Gabriel Rothman, Stephen L.;

Sze, Gordon K. (November 2014). "Lumbar Disc

Nomenclature: Version 2.0". The Spine Journal. 14

(11): 2538–2539. doi:10.1016/j.spinee.2014.04.022.

.PMID 24768732

Roberts S, Evans H, Trivedi J, Menage J (April 2006).

"Histology and pathology of the human intervertebral

disc". J Bone Joint Surg Am. 88 (Suppl 2): 10–4.

.doi:10.2106/JBJS.F.00019. PMID 16595436

ام اس

مالتیپل اسکلروزیس یا ام اس یک بیماری عصبی فلج کننده مغز و نخاع است. در بیماری ام اس سیستم ایمنی بدن به غلاف محافظ (میلین) بافت عصبی حمله کرده و موجب اختلال در ارتباط بین مغز و دیگر مناطق بدن می شود؛ در نهایت این بیماری منجر به تخریب موقت و یا آسیب دائمی به اعصاب می شود. دامنه بروز اختلالات بیماری ام اس وسیع بوده و از خستگی و احساس ضعف تا عدم تحرک و یا مشکل دید و اختلالات حرکتی می توان نام برد. با توجه به منطقه درگیر در مغز و سیستم عصبی، نوع و شدت علائم و تظاهرات آن ممکن است متفاوت باشد.

تشخیص بیماری ام اس توسط علائم اولیه آن انجام می شود که عبارت اند از: تاری دید و دوبینی، سرگیجه و عدم تعادل و اختلال در راه رفتن، اسپاسم عضلانی یا دردهای شدید و بی دلیل عضله،

بی حسی و خواب‌رفتگی و ضعف عضلات، احساس خستگی، تشنج، سردرد، ریزش مو و خارش، اختلالات کارکرد جنسی، دستگاه گوارش و مثانه، اختلالات احساسی و شناختی و حافظه، افسردگی و با شیوع کمتر اختلالات تنفسی و اختلال در صحبت کردن.

چنانچه هر کدام از این علائم ۲۴ ساعت یا بیشتر ادامه پیدا کرد، باید به پزشک متخصص نورولوژی یا متخصص مغز و اعصاب مراجعه کرد و با توجه به تشخیص پزشک می‌توان به درمان بیماری پرداخت. ورزش باعث خستگی بیماران ام اس می‌شود!

خستگی بدن‌بال ورزش باعث شعله ور شدن حملات این بیماری

می‌شود

اما شواهد علمی و پزشکی و ورزشی نشان داده است که این بیماران به دلیل عدم تحرک و ورزش، عموماً دچار انواع مشکلات جسمی و روحی می‌شوند.

با انجام حرکات ورزشی و تحرک اصولی متناسب با شرایط جسمانی
هر فرد، امکان کاهش بسیاری از از عوارض بیماری MS وجود
دارد.

برای کسانی که مبتلا به بیماری ام اس هستند، محیطی که در آن ورزش می‌کنند خیلی مهم است اگر محیط خیلی سرد یا گرم باشد فشار خون آنها بالا می‌رود. لباس و کفش این افراد هم خیلی مهم است و باید با وسواس بیشتری انتخاب شود.



References

Compston A, Coles A (October 2008). "Multiple sclerosis". *Lancet*. 372 (9648): 1502–1517.

doi:10.1016/S0140-6736(08)61620-7. PMID 18970977.

.S2CID 195686659

Milo R, Kahana E (March 2010). "Multiple sclerosis: geoepidemiology, genetics and the environment".

Autoimmunity Reviews. 9 (5): A387-94.

.doi:10.1016/j.autrev.2009.11.010. PMID 19932200

NINDS Multiple Sclerosis Information Page". "

National Institute of Neurological Disorders and

Stroke. 19 November 2015. Archived from the original

.on 13 February 2016. Retrieved 6 March 2016

Nakahara J, Maeda M, Aiso S, Suzuki N (February 2012). "Current concepts in multiple sclerosis: autoimmunity versus oligodendrogliopathy". Clinical Reviews in Allergy & Immunology. 42 (1): 26–34. doi:10.1007/s12016-011-8287-6. PMID 22189514. S2CID 21058811

Tsang BK, Macdonell R (December 2011). "Multiple sclerosis- diagnosis, management and prognosis". Australian Family Physician. 40 (12): 948–55. PMID 22146321

صرع

بیماری صرع نوعی بیماری مزمن و چهارمین بیماری شایع در جهان است که در طبقه‌بندی بیماری‌های مغز و اعصاب قرار می‌گیرد. در ایران مبتلایان به صرع حدود یک درصد از جمعیت کل کشور را تشکیل می‌دهند.

بیشتر مبتلایان به این بیماری، سن پایین (به خصوص سال اول زندگی) دارند یا در سنین سالمندی خود به سر می‌برند.

متأسفانه به دلیل نداشتن آگاهی کافی نسبت به بیماری صرع، مبتلایان هزینه‌های اجتماعی، روانی، خانوادگی و فردی زیادی را متحمل می‌شوند.

از جمله شرایط ایجادکننده تشنج که علت مشخصی دارند می‌توان به

علل زیر اشاره کرد:

تومورهای مغزی

عفونت‌های مغزی نخاعی

تب بالا

کمبود شدید کلسیم

کاهش شدید قند خون

کمبود ویتامین B6

سکته مغزی

آلزایمر

بیماری مولتیپل اسکلروزیز

ضربه به سر

فاکتورهای ورزشی مستعد کننده به حمله تشنج:

خستگی مفرط طی ورزش

کم خوابی

کم آبی بدن طی انجام ورزش

از دست دادن زیاد املاح بدن

افزایش حرارت بدن یا ورزش در هوای گرم و مرطوب

کاهش قند خون به دنبال ورزش شدید

ورزش های قدرتی مثل وزنه برداری در حفظ دانسیته استخوان در

بیماران مبتلا به صرع مفید است چون بسیاری از داروهای ضد صرع

دانسیته استخوان را کاهش می دهند.

کسانی هم که مبتلا به صرع و تشنج هستند تنها در صورتی ورزش برای آنها منعی ندارد که علانم بیماری، کنترل شده باشد به عنوان مثال بیمار مبتلا به صرع برای دو سال تشنج نداشته است، پس می‌تواند با همراه، در محیط‌های دسته‌جمعی ورزش کند. این افراد باید به این نکته توجه داشته باشند که گرما می‌تواند به تشنج آنها منجر شود



references

Epilepsy Fact sheet". WHO. February 2016. "

Archived from the original on 11 March 2016.

.Retrieved 4 March 2016

Hammer GD, McPhee SJ, eds. (2010). "7".

Pathophysiology of disease : an introduction to

clinical medicine (6th ed.). New York: McGraw-Hill

.Medical. ISBN 978-0-07-162167-0

Goldberg EM, Coulter DA (May 2013). "Mechanisms

of epileptogenesis: a convergence on neural circuit

dysfunction". Nature Reviews. Neuroscience. 14 (5):

337–49. doi:10.1038/nrn3482. PMC 3982383. PMID
.23595016

Longo DL (2012). "369 Seizures and Epilepsy".

Harrison's principles of internal medicine (18th ed.).

.McGraw-Hill. p. 3258. ISBN 978-0-07-174887-2

Bergey GK (June 2013). "Neurostimulation in the
treatment of epilepsy". *Experimental Neurology*. 244:

87–95. doi:10.1016/j.expneurol.2013.04.004. PMID

23583414. S2CID 45244964

آسم

آسم برونشیتال، بیماری است که ریه‌های شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و به سبب آن مجاری هوایی باریک و متورم می‌شوند و توسط مخاط اضافی تولید شده، مسدود می‌شوند. این عارضه در حال حاضر بیش از ۲۵ میلیون نفر را در ایالات متحده تحت تاثیر قرار داده است که این تعداد شامل بیش از ۵ میلیون کودک است.

مصرف داروها می‌تواند علائم این بیماری را درمان کند. شایان ذکر است که آسم، یک بیماری مزمن (مداوم) است، به این معنی که قابل‌درمان نیست، اما علائم آن قابل‌کنترل هستند، نیاز به کنترل پزشکی دارد و در صورت عدم درمان، تهدیدی برای زندگی فرد محسوب می‌شوند.

در آسم مداوم، فرد در بیشتر مواقع، دچار علائم آسم می‌شود. این علائم می‌تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد. ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی، شدت آسم را بر اساس تعداد دفعات بروز علائم آن، تعیین می‌کنند. آن‌ها همچنین توجه می‌کنند که حملات آسم تا چه اندازه‌ای فعالیت‌های روزانه فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند

علائم بیماری آسم

افراد مبتلا به آسم معمولاً علائم واضحی دارند. این علائم و نشانه‌ها شبیه بسیاری از عفونت‌های تنفسی است. آن‌ها شامل:

سفتی یا درد قفسه سینه

سرفه (به‌خصوص در شب)

تنگی نفس

خس‌خس سینه

برای افرادی که مبتلا به آسم هستند، فعالیت هایی که نیاز به کش مکش های طولانی دارند توصیه نمی شود. تنفس های سنگین برای حفظ چنین فعالیت هایی باعث خشک شدن و تحریک مجاری هوایی می شود.

فعالیتی شبیه به دویدن طولانی، به خصوص اگر واقعا از آن لذت ببرید، کاملا خارج از این صحبت نیست. فقط باید با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید درست رفتار کرده اید.

در حالی که دوچرخه سواری آسان و تفریحی در واقع به عنوان یک شکل مفید ورزش برای کسانی توصیه می شود که از آسم رنج می برند (و هر کس دیگری نیز)، اما از ورزش های استقامتی و فعالیت های با شدت بالا باید اجتناب شود، در صورتی که بخواهید از تحریک علائم آسم دوری کنید.

اگر کسی آسم دارد و بیماری وی کنترل شده نیست، به عنوان مثال هر ماه یکی، دو بار دچار نفس تنگی حاد می شود بهتر است ابتدا آن را کنترل کند و بعد سراغ ورزش برود ولی در صورتی که بیماری کنترل شده است و هر چند ماه یک بار مشکل پیدا می کند می تواند ورزش انجام دهد ولی حتما اسپری آبی رنگ سالبوتامول خود را همراه داشته باشد و تا حد امکان، تنها ورزش نکند.



Reference

GINA 2011, p. 18

British Guideline 2009, p. 4

Asthma Fact sheet №307". WHO. November 2013. "

Archived from the original on June 29, 2011.

.Retrieved 3 March 2016

Martinez FD (January 2007). "Genes, environments,

development and asthma: a reappraisal". The

European Respiratory Journal. 29 (1): 179–84.

.doi:10.1183/09031936.00087906. PMID 17197483

Lemanske, Robert F.; Busse, William W. (2010).

"Asthma: Clinical expression and molecular mechanisms". Journal of Allergy and Clinical

Immunology. 125 (2): S95–S102.

doi:10.1016/j.jaci.2009.10.047. ISSN 0091-6749. PMC

.2853245. PMID 20176271

NHLBI Guideline 2007, pp. 169–72

NHLBI Guideline 2007, p. 214

Asthma–Level 3 cause" (PDF). The Lancet. 396: "

.S108–S109. October 2020

NHLBI Guideline 2007, pp. 11–12

GINA 2011, p. 20,51

کاهش قند خون

سطح طبیعی قند خون انسان در طول روز در حال نوسان است، اما

فقط به میزان اندکی. در حقیقت سطح قند خون خیلی بالا یا خیلی

پایین می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای سلامتی شود.

وقتی سطح قند خون شما از حد طبیعی پایین‌تر می‌آید، به آن

«هیپوگلیسمی» می‌گویند. بسیاری از علائم کاهش قند خون توسط

خودتان قابل تشخیص است، اما تنها راه تشخیص قطعی اینکه آیا قند

خونتان افت کرده، انجام آزمایش قند خون است.

پایین آمدن سطح قند خون، تقریباً رو تمام عملکردهای اساسی بدن

انسان تأثیر گذاشته و باعث بروز اختلال در آنها می‌گردد.

عارضه‌ی هیپوگلیسمی، که به عنوان سطح پایین قند خون شناخته

می‌شود، به حالتی اطلاق می‌شود که غلظت قند در خون انسان به زیر

حد نرمال برسد. این مسأله می‌تواند در عملکرد طبیعی بدن اختلال

ایجاد کند.

متخصصان حوزه‌ی پزشکی معمولاً قند خون را بر حسب میلی‌گرم در

دسی‌لیتر اندازه می‌گیرند. در حالت طبیعی، سطح قند خون سالم بین

۶۰ تا ۱۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر متغیر است.

علائم خفیف تا سطح متوسط افت قند خون معمولاً شامل موارد زیر

است:

گرسنگی

لرزش دست یا بدن

تعریق

سرگیجه

تاری دید

سردرد

خستگی یا خواب‌آلودگی

رنگ‌پریدگی پوست

احساس گیجی

احساس ضعف

عصبی شدن

ورزش‌های هوازی یا کاردیو ، بهترین مدل انجام ورزش در افراد دیابتی است. این نوع از ورزش ها قادرند قند خون را به سرعت و در اولین دقایق ورزش پایین بیاورند لذا لازم است حتماً سطح قند خون حداقل در اوایل که برنامه های ورزشی شروع می شود ، چندین بار اندازه گیری شود تا میزان افت قند خون در دفعات بعد را بدانید. از ورزش در ساعات عصر و شب ، پرهیز کنید. حتماً بین ساعت ورزش و ساعت خواب شما، 4 ساعت فاصله باشد. اگر شما نزدیک به زمان خواب ورزش کنید ، خطر افت قند خون در خواب وجود دارد که بسیار خطرناک است.

بدن برای ورزش به گلوکز نیاز دارد پس کسانی که قند خونشان زیر ۱۰۰ است ممکن است طی ورزش دچار افت قندخون یا هیپوگلیسمی شوند پس برای آنها حتی ورزش خفیف نیز توصیه نمی‌شود افراد مبتلا به دیابت، قبل از ورزش حتما باید چیزی نوشیده یا خورده باشند و نیم ساعت پس از آن ورزش کنند.



References

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). "Low Blood Glucose (Hypoglycemia)". NIDDK.nih.gov. Archived from the original on 28 July 2017. Retrieved 12 January 2022

Cryer PE, Axelrod L, Grossman AB, Heller SR, Montori VM, Seaquist ER, Service FJ (March 2009). "Evaluation and management of adult hypoglycemic disorders: an Endocrine Society Clinical Practice Guideline". The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. 94 (3): 709–728. doi:10.1210/jc.2008-1410. PMID 19088155

مواردی که ورزش کردن ممنوع است