

قاصدک گابریکی - ورزش

همه افرادی که با دیابت زندگی می‌کنن مثل من، می‌تونن هر ورزشی که دوست دارن رو انجام بدن. فقط کافیه چند تا نکته مهم را رعایت کنن. شما هم با دانستن این مطالب می‌تونید به ما بیشتر کمک کنید تا راحت‌تر و امن‌تر ورزش کنیم.

نکات مهم:

- ۱- موقع ورزش لازمه که کیف جادویی من که داخلش کارت شناسایی دیابت، دستگاه تست قند، خوراکی برای درمان افت قند، بطری آب و خوراکی مناسب برای پیشگیری از افت قند هست، همراهمون باشه.
- ۲- لازمه قبل از انجام ورزش یا بازی قند خونمان رو اندازه‌گیری کنیم.
- ۳- در صورتی که قند خون ۱۰۰-۲۵۰ باشه، می‌تونیم ورزش کنیم.
- ۴- در صورتی که قند خون بالاتر از ۲۵۰ باشه، لازم است تا زمان کاهش آن و رسیدن به زیر ۲۵۰ صبر کنیم. در این شرایط خوبه که یه نقش به ما بدین که خیلی احساس ناراحتی نکنیم مثلاً داور بازی باشیم یا کمک مربی.
- ۵- در صورتی که قند خون کمتر از ۱۰۰ باشه، لازمه که میان وعده بخوریم، کمی صبر کنیم و وقتی قند خون به ۱۰۰ یا بالاتر رسید با خیال راحت ورزش کنیم.
- ۶- در طی ورزش لازمه که حواسمون باشه که دچار افت قند نشیم.
- ۷- در ورزش‌های طولانی مدت شاید نیاز به مصرف میان وعده داشته باشیم که افت قند نشیم.
- ۸- اگر افت قند شدید، شما با ۴ حبه قند یا ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل، نصف لیوان آبمیوه یا نوشابه می‌تونید به درمان افت قند کمک کنید.
- ۹- موقعی که افت قند میشیم ممکنه یه مقدار نگران بشید اما می‌تونید با خانواده‌مون یا انجمن گابریک (۰۲۱-۸۲۴۳۳) تماس بگیرید تا بیشتر راهنمایی تون کنن.

مرسی که مراقبمی. همراهیت بهم احساس امنیت و آرامش میده.

