



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

ورزش و دیابت



معرفی بیمارستان

تخصصی و فوق تخصصی نور شهریار

ضمن تشکر از اینکه بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نور شهریار را برای اقدامات درمانی خود انتخاب نموده اید.

این مرکز به عنوان بیمارستان جنرال ۲۰۰ تختخوابی تخصصی و فوق تخصصی با داشتن کلیه خدمات تخصصی کلینیکی و پاراکلینیکی یکی از مجهزترین بیمارستان های کشور و استان تهران می باشد که در ۷ طبقه و بیش از ۲۰,۰۰۰ متر مربع طراحی شده است.

این مرکز همواره امیدوار است با کمک تجهیزات پیشرفته، دانش به روز و کادر تخصصی درمان، در بهبود و ارتقا سلامت مردم شریف منطقه نقشی اساسی داشته باشد.



بمنظور بهبود کیفیت خدمات ارائه شده، شماره های ذیل آماده ثبت انتقادات و نقطه نظرات شما مراجعین محترم می باشد:

شماره تماس: (داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۶۵۵۷۷۰۰۱-۱۰

(داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۵۴۱۲۱

واتساپ: ۰۹۰۵۴۹۳۰۵۵۰

اینستاگرام: noorhospital_shahriyar

تلگرام: noorhospital_shahriyar

آدرس سایت: www.noorhospital.ir

معرفی دپارتمان های تخصصی و فوق تخصصی

- *جراحی مغز و اعصاب
- *جراحی ستون فقرات
- *جراحی فک و صورت
- *جراحی اطفال
- *جراحی توراکس
- *اطفال
- *داخلی
- *جراحی عمومی
- *جراحی لاغری (اسلیو، بای پس)
- *جراحی کلیه و مجاری ادراری
- *جراحی چشم
- *جراحی گوش و حلق و بینی
- *جراحی ارتوپدی
- *جراحی قلب باز
- *آنژیوگرافی
- *جراحی پلاستیک و زیبایی
- *زبایی
- *CCU
- *ICU
- *NICU و نوزادان
- *ریه
- *زنان و زایمان
- *شنوایی سنجی
- *داخلی مغز و اعصاب
- *غدد
- *آندوسکوپی و کلونوسکوپی
- *سنگ شکن
- *فیزیوتراپی (الکتروتراپی، تمرین درمانی، درمان خار پاشنه و ...)
- *تصویربرداری (رادیولوژی، سونوگرافی، MRI ، CT Scan، فلورسکوپی، ماموگرافی، تراکم استخوان، OPG)
- *آزمایشگاه و پاتولوژی
- *دیالیز
- *درمانگاه های تخصصی و فوق تخصصی سرپایی
- *اورژانس شبانه روزی
- *پزشکی هسته ای (اسکن قلب، تیروئید و ...)
- *کلینیک درد
- *داروخانه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

• قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید زیرا بدلیل تاثیر ورزش بر قند خون ، پزشک باید در جریان نوع ورزش و فعالیت شما باشد .

• پوشیدن کفش ورزشی مناسب که به انگشتان پا فشار نیاورد و پا کاملا راحت باشد تا ورزش به پاها آسیب نرساند

• جورابها باید مناسب و نخی باشد تا رطوبت پا را گرفته و پاها را خشک نگه دارد

• در صورت استفاده از انسولین با دستگاه گلوکومتر قبل ، حین و بعد از ورزش قند

• در صورتی که قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر داشتید ورزش سنگین نکنید چون فعالیت ورزشی ، باعث افزایش قند خون شما می شود.

• افراد دیابتی نوع ۲ که انسولین استفاده نمی کنند وعده غذایی در ورزش ضرورتی ندارد. افت قند خون در آنها کمتر اتفاق می افتد

با توجه به اینکه چاقی یکی از عوامل مهم ابتلا به دیابت است ، فعالیت جسمی و ورزش یکی از روش های مهم در پیشگیری و درمان دیابت به شمار می رود.

چه ورزشی برای دیابتی ها مناسب است ؟

ورزش افراد دیابتی باید در مدت حداقل ۲۰ الی ۲۵ دقیقه و با شدت کم یا متوسط و به طور مداوم انجام شود. از جمله ورزش های مناسب فرد دیابتی پیاده روی ، دوچرخه سواری ، اسکیت ، شنا ، و شرکت در کلاس اروبیک می باشد. پیاده روی ، ورزش انتخابی در دیابت است.

زمان فعالیت ورزشی در افراد دیابتی

به افراد دیابتی بخصوص افرادی که دارای دیابت نوع ۱ هستند و یا از انسولین استفاده می کنند ، پیشنهاد می شود ، ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهند تا تغییرات قند خون قابل پیش بینی باشد .

بهترین زمان ورزش در این افراد بعد از میان وعده عصر و قبل از وعده شام توصیه نموده اند.

با علایم افت قند خون در هنگام ورزش آشنا شوید . در صورت مشاهده علایم :

• لرزش

• تعریق

• تپش قلب

• رنگ پریدگی

• اختلال در بیان و سستی زانو

اثرات ورزش منظم در دیابت چیست ؟

• کاهش وزن

• کنترل بهتر قند خون

• کاهش نیاز به مصرف دارو و انسولین

• افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین

• کاهش میزان فشار خون کاهش چربی خون

• حفظ استحکام استخوانها

• ایجاد شادابی و نشاط کاهش استرس

با توجه به اینکه یکی از مهمترین فاکتورهای خطر در دیابت نوع دوم چاقی و افزایش وزن است که می توان با انجام ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب آن را کنترل کرد. ورزش می تواند با افزایش سوخت و ساز قند