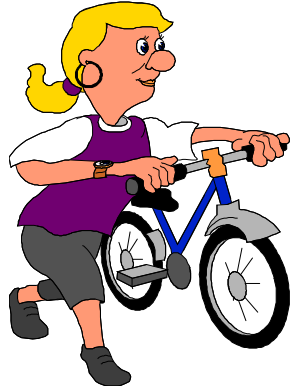


การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วย

เบาหวาน

1. ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เพราะขณะออกกำลังกายกล้ามเนื้อและไขมันจะใช้น้ำตาลเพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง ซึ่งจะทำให้อาการของโรคเบาหวานดีขึ้น
3. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งจะลดโรคแทรกซ้อนบางอย่างของเบาหวานได้



หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องหักโหม แต่ควรทำให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ ครั้งถึง

1 ชั่วโมง และควรเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน เช่น

- อายุมาก อาจเพียงเดินหรือบริหารท่าต่างๆ
- ในรายที่มีโรคหัวใจแทรกต้องระมัดระวังไม่ให้ออกกำลังกายมากเกินไป และจะต้องหยุดทันทีเมื่อรู้สึกเมื่อย หรือเจ็บแน่นหน้าอก



ภาพแสดงการออกกำลังกายของผู้ป่วย

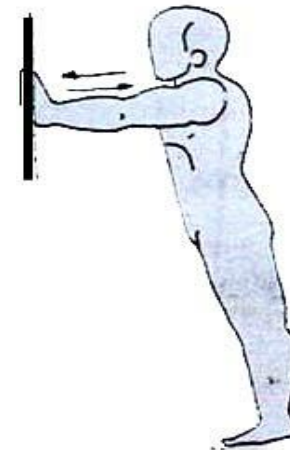
เบาหวาน



เดินวันละ ครั้ง ถึง 1 ชั่วโมง

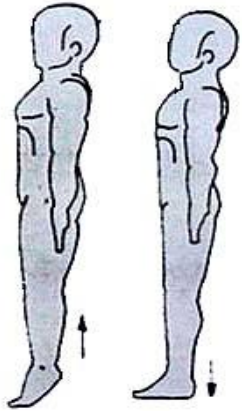


ขึ้นบันไดเชิงปลายเท้า



ยืดกล้ามเนื้อหน้าอก

ภาพแสดงการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวาน
(ต่อ)

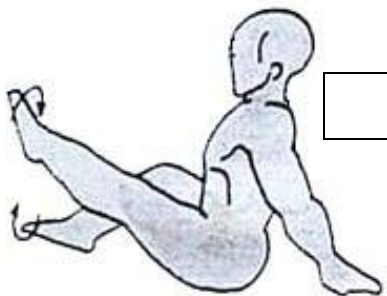


ท่าขกสั้น

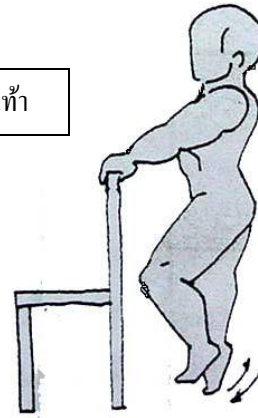
ท่าแกว่งเท้า



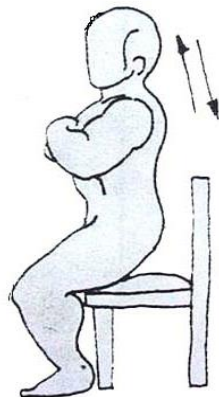
ท่าหมุนเท้า



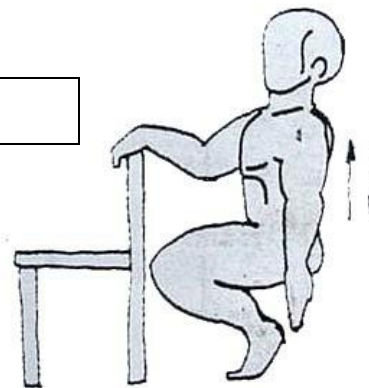
ออกกำลังกายปลายเท้า



ออกกำลังกายบนเก้าอี้

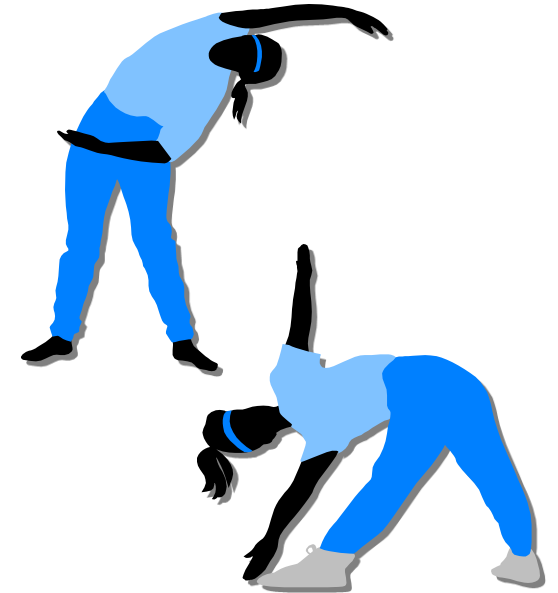


ท่างอเข่า



ผู้ป่วยเบาหวาน

กับการออกกำลังกาย



โดย

- งานผู้ป่วยนอก(กลุ่มงานการพยาบาล)
 - งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
- โรงพยาบาลบางกระทุ่ม