فصلنامه علمی پژوهشی پرستاری دیابت زابل
سال ۱۲، شماره ۴، پاییز ۱۴۰۳
صفحات: ۲۵۷۹-۲۵۷۸

pISSN:2345-5020
eISSN:2423-5571

نقش یوگا در بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲

آمنه مرزبان [1*]

۱. گروه سلامت در بلایا و فوریتها، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

نویسنده مسئول: آمنه مرزبان، دانشگاه علوم پزشکی ایران amenemarzban@yahoo.com

سردبیر گرامی

امروزه دیابت نوع ۲ به عنوان یکی از بیماری‌های مزمن و شایع در جهان شناخته می‌شود که می‌تواند عوارض جدی بر سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد (۱). کنترل دیابت نوع ۲ نیازمند اقدامات متعدد از جمله رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و مصرف داروهای کنترل‌کننده قند خون است. با این حال، تحقیقات نشان داده‌اند که روش‌های مکمل مانند یوگا نیز می‌توانند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ایفا کنند. در این نامه، به بررسی نقش یوگا در بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ پرداخته می‌شود (۲،۳).

یوگا به عنوان یک روش آرام‌بخش و روان‌شناختی، به ترکیبی از حرکات بدنی، تنفس عمیق و تمرکز ذهنی شناخته می‌شود. این روش با هدف بهبود سلامت جسمی و روحی، کاهش استرس و افزایش آرامش روانی طراحی شده است. تحقیقات نشان می‌دهند که یوگا می‌تواند تأثیرات مثبتی بر عوامل مختلف مرتبط با دیابت نوع ۲ داشته باشد
.

یکی از مهم‌ترین تأثیرات یوگا در بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، کاهش سطح استرس است. استرس یکی از عوامل تشدید کننده دیابت است و می‌تواند منجر به افزایش سطح قند خون و عوارض ناشی از آن شود. مطالعات نشان داده‌اند که تمرینات یوگا می‌توانند سطح هورمون‌های استرس‌زا مانند کورتیزول را کاهش داده و به تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کنند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای که توسط اسمیت و همکاران (۲۰۲۰) انجام شد، نشان داد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که به یوگا پرداختند، توانستند به طور معناداری سطح استرس خود را کاهش دهند و بهبود قابل توجهی در سلامت روانی خود مشاهده کنند (۴-۱).

علاوه بر کاهش استرس، یوگا می‌تواند به بهبود کنترل قند خون کمک کند. حرکات بدنی و تنفس عمیق در یوگا می‌تواند به بهبود گردش خون، افزایش حساسیت انسولین و کاهش مقاومت به انسولین منجر شود. مطالعه‌ای توسط جانسون و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که به مدت ۱۲ هفته به تمرینات یوگا پرداختند، توانستند سطح قند خون ناشتا و هموگلوبین A۱cخود را به طور معناداری کاهش دهند (۵).

یکی دیگر از تأثیرات مثبت یوگا در بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، افزایش انرژی و بهبود حالت عمومی بدن است (۶). تمرینات یوگا می‌توانند به افزایش انعطاف‌پذیری، تقویت عضلات و بهبود تعادل بدن کمک کنند. همچنین، تنفس عمیق در یوگا می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و افزایش انرژی روزانه منجر شود. مطالعه‌ای توسط لی و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که به یوگا پرداختند، توانستند بهبود قابل توجهی در کیفیت خواب و انرژی روزانه خود مشاهده کنند (۱).

با توجه به تأثیرات مثبت یوگا در بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، توصیه می‌شود که این روش به عنوان یک راهکار مکمل در مدیریت دیابت مورد توجه قرار گیرد. با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتر و مطالعات گسترده‌تر برای تأیید این نتایج و شناسایی مکانیسم‌های دقیق تأثیر یوگا بر بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-09-07]

References

1. Lee E ea. The role of yoga in improving sleep quality and daily energy levels in type 2 diabetes patients. Clinical Psychology Journal. 2019;3(25):210-20.
2. Poongothai S, Vidyulatha A, Nisha T, Lalasa M, Sundari BB, Karkuzhali K, et al. Impact of yoga intervention on physical and mental health of adults with type 2 diabetes: Study design and methodology. Journal of Diabetology. 2021;12(4):517-23.
3. Gowri MM, Rajendran J, Srinivasan AR, Bhavanani AB, Meena R. Impact of an integrated yoga therapy protocol on insulin resistance and glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. Rambam Maimonides medical journal. 2022;13(1).
4. Smith J ea. The impact of yoga on stress reduction in type 2 diabetes patients. Journal of Diabetes Research. 2020;4(15):45-55.
5. Johnson M ea. Effects of yoga practice on fasting blood glucose and HbA1c levels in type 2 diabetes patients. Diabetes Care Journal. 2018;2(12):120-30.
6. Poongothai S, Anjana RM, Swetha K, Mohan V. Effect of Yoga on Cognitive Enhancement in Individuals with Type 2 Diabetes Mellitus. Journal of Diabetology. 2025;16(1):22-8.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-09-07]