

সক্রিয় থাকুন: দ্রুত নির্দেশিকা

নিয়মিতভাবে সক্রিয় থাকা আপনাকে আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।
নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপের কিছু উপকারিতা হলো:



হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি
কমাতে সহায়তা করে



রক্তের গ্লুকোজের
মাত্রা স্বাস্থ্যকর সীমার মধ্যে
রাখতে সহায়তা করে



পেশি ও হাড়কে আরও মজবুত
রাখতে সাহায্য করে



ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা
করে



মনের অবস্থা ও শক্তি বাড়াতে
সাহায্য করে

করতে পারেন এমন শারীরিক কার্যকলাপের ধরন

আপনার শরীরের জন্য বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ করা সবচেয়ে উপকারী, যেমন:

হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখার ব্যায়াম (Cardio activity)

যে ধরনের শারীরিক কাজ করলে আপনার শ্বাস
স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত হয় এবং হৃদস্পন্দন বাড়ে,
যেমন:



হাঁটা



সাঁতার



সাইকেল চালানো

সপ্তাহের বেশিরভাগ দিনে ৩০ মিনিটের মতো
কাড়িও ধরনের শারীরিক কাজ করার চেষ্টা
করুন।

শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম

যে ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ আপনার পেশি ও
হাড়কে আরও মজবুত করে, যেমন:



নিজের শরীরের ওজন
ব্যবহার করে ব্যায়াম



রেজিস্ট্রার তথা
প্রতিরোধমূলক ব্যায়াম



ওজন তোলার ব্যায়াম

সপ্তাহে অন্তত ২ দিন শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম
করুন।

প্রতিদিনের নড়াচড়া ও কাজকর্ম

আপনার প্রতিদিনের স্বাভাবিক নড়াচড়া বা
কাজকর্ম, যেমন:



বাগান করা



গৃহস্থালির কাজ



বাসস্টপ পর্যন্ত হেঁটে যাওয়া

এখন আপনি যতটা করছেন, তার থেকে একটু
বেশি শারীরিক কাজ বা নড়াচড়া করার চেষ্টা
করুন। যেমন, লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করা।

শরীরচর্চা বা নড়াচড়া করার সময় নিরাপদ থাকা



নতুন কোনও ব্যায়াম শুরু করার আগে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য পেশাদারের সঙ্গে কথা বলে পরামর্শ নিন।



যে জুতো আপনার পায়ে ঠিকমতো মানায় ও আরামদায়ক, তা পড়ুন এবং ব্যায়ামের পর আপনার পা ভালো করে দেখে নিন।



ব্যায়াম শুরুর আগে, ব্যায়াম চলাকালীন এবং ব্যায়ামের পরে পর্যাপ্ত পানি পান করুন।



যদি মাথা ঘোরা, বুকে ব্যথা বা অন্যভাবে অসুস্থ লাগতে শুরু করে, থামুন।

ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের ওষুধ ব্যবহার করলে



শারীরিক কার্যকলাপের জন্য আপনার ইনসুলিন, অন্যান্য ওষুধ বা খাবারের পরিমাণ পরিবর্তন করার প্রয়োজন আছে কি না, তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।



শারীরিক কার্যকলাপের আগে এবং পরে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন। প্রয়োজন হলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়াতে কিছু কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার বা পানীয় গ্রহণ করুন।



আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যদি ১৫ mmol/L-এর বেশি হয় বা আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে ব্যায়াম করবেন না।



সবসময় আপনার সঙ্গে কম রক্তে গ্লুকোজ (হাইপো) সামাল দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় খাবার বা সরঞ্জাম রাখুন।

শরীর নড়াচড়া করে সক্রিয় থাকুন

- আপনার জন্য কোন ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ স্বাস্থ্যকর হবে, তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে জেনে নিন।
- ভারসাম্য ও সমন্বয় বাড়ানোর কার্যকলাপ, যেমন লাফানো, দড়ি লাফ, আর তাই চি (Tai Chi) অনুশীলন করাও আপনার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।
- একটানা অনেকক্ষণ বসে থাকবেন না – যতবার সম্ভব উঠে দাঁড়ান এবং একটু হাঁটাচলা বা নড়াচড়া করুন।

আরও বেশি নড়াচড়া ও শারীরিকভাবে সক্রিয় হতে শুরু করার কিছু পরামর্শ

- ধীরে ধীরে শুরু করুন এবং আস্তে আস্তে বাড়ান।
- অল্প অল্প করে নড়াচড়া করলেও যোগ হয়ে যায় – যেমন দিনে ৩ বার করে ১০ মিনিট হাঁটা।
- কোন দিন ও কোন সময় ব্যায়াম করবেন তা আগে থেকে ঠিক করে ক্যালেন্ডারে লিখে রাখুন।
- আপনি যে কাজটি করতে পছন্দ করেন, সেটি করুন বা বন্ধুর সঙ্গে ব্যায়াম করুন।



এনডিএসএস (NDSS) এবং আপনি

আরও তথ্য ও সহায়ক উপকরণ (আপনার ভাষাসহ) পেতে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন, ndss.com.au ওয়েবসাইটে যান অথবা এনডিএসএস হেল্পলাইন 1800 637 700 নম্বরে ফোন করুন।