

การเคลื่อนไหวร่างกาย: คู่มือฉบับย่อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้คุณดูแลโรคเบาหวานและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงได้
ประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่:



ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง



ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพ



ช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง



ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว



ช่วยให้คุณรู้สึกอารมณ์ดีขึ้นและมีพลังมากขึ้น

ประเภทของกิจกรรมทางกายที่แนะนำให้ทำ

การออกกำลังกายทางกายหลากหลายรูปแบบเป็นผลดีต่อร่างกายของคุณ เช่น

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ทำให้คุณหายใจแรงขึ้นและหัวใจเต้นเร็วขึ้น เช่น



การเดิน



การว่ายน้ำ



การปั่นจักรยาน

พยายามออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้ได้วันละประมาณ 30 นาที ในเกือบทุกวันของสัปดาห์

กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรง

กิจกรรมที่ช่วยให้คุณกล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น เช่น



การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัว



การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน



การฝึกยกน้ำหนัก

ควรออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวที่คุณทำเป็นประจำในแต่ละวัน เช่น



ทำสวน



งานบ้าน



เดินไปป้ายรถเมล์

พยายามทำให้มากขึ้นกว่าที่คุณทำอยู่ตอนนี้ เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์

ดูแลความปลอดภัยขณะทำกิจกรรม



ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก่อนเริ่มการออกกำลังกายรูปแบบใหม่



สวมรองเท้าที่พอดีกับเท้า และตรวจดูเท้าของตนเองหลังออกกำลังกาย



ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย



หยุดออกกำลังกายทันที หากรู้สึกเวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก หรือรู้สึกไม่สบาย

หากคุณใช้อินซูลินหรือยารักษาโรคเบาหวาน



ปรึกษาแพทย์ว่าคุณจำเป็นต้องปรับอินซูลิน ยา หรืออาหารของคุณสำหรับการทำกิจกรรมทางกายหรือไม่



ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรมทางกาย รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเล็กน้อย หากจำเป็นเพื่อช่วยให้อัตราระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น



ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หากระดับน้ำตาลในเลือดของคุณสูงกว่า 15 มิลลิโมล/ลิตร หรือหากคุณรู้สึกไม่สบาย



ควรพกอุปกรณ์สำหรับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (ไฮโป) ติดตัวเสมอ

ขยับร่างกายให้สม่ำเสมอ

- ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับประเภทของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับคุณ เพื่อช่วยให้คุณสุขภาพแข็งแรง
- กิจกรรมที่เน้นการทรงตัวและการประสานงาน เช่น การกระโดด การกระโดดเชือก และไทเก๊ก ก็ดีต่อสุขภาพเช่นกัน
- หลีกเลี่ยงการนั่งอยู่กับที่นาน ๆ พยายามลุกขึ้นยืนหรือขยับร่างกายให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

เคล็ดลับในการเริ่มขยับร่างกายให้มากขึ้น



- เริ่มอย่างช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มระดับขึ้นทีละน้อย
- กิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ รวมกันแล้วช่วยได้ เช่น เดินวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที
- กำหนดวันและเวลาการออกกำลังกาย แล้วบันทึกลงในปฏิทินของคุณ
- เลือกทำกิจกรรมที่คุณชอบ หรือออกกำลังกายกับเพื่อนก็ได้



โครงการ NDSS และคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม (รวมถึงในภาษาของคุณ) โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด ไปที่ ndss.com.au หรือโทรสายด่วน NDSS Helpline 1800 637 700