

فعالیت جسمی

انواع سپورت و فعالیت جسمانی

انجام ترکیبی از فعالیت های مختلف، فوایدی برای مدیریت مرض شکر دارد که اثبات شده اند. فعالیت های جسمی عمدتاً دو نوع هستند: فعالیت های سپورتنی هوازی و استقامتی.

فعالیت های سپورتنی هوازی

فعالیت سپورتنی هوازی به حرکتی گفته می شود که دربرگیرنده گروههای عضلانی است که با سرعتی که می توان آن را برای مدتی بیش از چند دقیقه حفظ کرد کار می کنند. این سپورت باعث می شود که قلب و شش های شما با سرعت بیشتری کار کنند. نمونه های این نوع سپورت عبارتند از پیاده روی، رقص، رفتن به کلاس های سپورتنی هوازی، دوچرخه سواری و شنا. برای برخی از افراد، ورزش هوازی متوسط یا شدید مناسب نیست. ورزش هوازی سبک مانند یوگا، چمن زنی و یا استفاده از پله ها به جای آسانسور ممکن است جایگزین مناسبی باشد.

سپورت استقامتی

نرمش استقامتی یعنی قرار دادن عضلات در مقابل وزنه و یا نیروی مقاومتی که میتواند وزن بدن خودتان (به طور مثال نشستن و برخاستن، انجام اسکات و یا حرکت شنا روی دیوار) و یا استفاده از تجهیزات مانند وزنه ماشینی، دمبل، قوطی غذا و یا کش قدرتی برای ایجاد مقاومت باشد. در مورد یک پروگرام نرمشی مقاومتی متناسب با نیازهای خود با یک مربی نرمش ذیصلاح صحبت کنید.

فعالیت جسمی منظم یکی از مهم ترین کارهایی است که میتوانید برای بهبود صحتی و مدیریت مرض شکر خود انجام دهید.

هر چه فعالیت جسمی شما بیشتر باشد، فواید آن برای صحت بیشتر خواهد بود. اما هر قسم فعالیت، حتی بسیار آرام و آهسته می تواند برای صحت مفید باشد و داشتن اندکی فعالیت بهتر از اصلاً فعالیت نکردن است.

فواید نرمش

فعالیت بدنی نقش مهمی در کمک به بدن به منظور استفاده از گلوکز برای سوخت و ساز در عضلات در حال فعالیت که به نوبه خود باعث کاهش سطح شکر در خون میشود، ایفا میکند.

وقتی سپورت می کنید، عضلات برای حرکت نیاز به انرژی دارند. این انرژی توسط گلوکز موجود در خون و یا ذخیره شده در عضلات و گاهی نیز از ذخایر کبد تامین می شود.

فعالیت جسمی منظم فواید بسیاری دارد از جمله:

« کاهش خطر امراض قلبی و سکتته

« کاهش کلسترول

« کمک به کاهش فشار خون

« کمک به کاهش وزن و حفظ وزن سالم

« کاهش تحلیل حجم عضله ناشی از افزایش سن

« جلوگیری از پوکی استخوان و خطر افتیدن

« افزایش مقاومت، قدرت و توازن

« روحیه بخش

« کمک به گردش خون در اندام تحتانی.

هر چند وقت یکبار باید سپورت کرد؟

به طور مطلوب، شما باید سپورت های هوازی را اکثر روزها، ترجیحا هر روز هفته و سپورت های مقاومتی را دو یا سه بار در هفته انجام دهید.

چه قدر باید سپورت کنید؟

فکر کردن در مورد شدت سپورت و یا میزان تلاشی که در طول انجام فعالیت برای آن انجام می دهید حائز اهمیت است. برای اینکه حداکثر استفاده را از سپورت برده بتوانید، باید آن را به صورت متعادل انجام دهید.

یک راه خوب برای تشخیص شدت سپورت استفاده از مقیاس بین 0-10 است:

« سطح متعادل (3-4 از 10) »

این سطح نیاز به تلاش دارد و شما باید افزایش شدت تنفس خود را احساس کنید و در عین حال بتوانید گفتگو کنید (به عنوان مثال پیاده روی و بایسکل دوانی).

« سپورت شدید (+5 از 10) »

این نوع سپورت شامل فعالیت هایی می شود که منجر به تند نفس کشیدن و نفس زدن شود (دویدن نرم و تمرینات دوره ای).

مدت زمان سپورت؟

میزان سپورت مورد نظر برای شما بسته به اهداف و سطح آمادگی جسمانی شما متفاوت است. اگر در حال حاضر هیچ گونه فعالیت جسمی انجام نمی دهید، یک نوع سپورت را شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید. شما می توانید با انجام دو نوع سپورت و اتصال آنها به هم شروع کنید. به عنوان مثال ترکیبی از 15 دقیقه پیاده روی با 15 دقیقه دوچرخه سواری برای 30 دقیقه سپورت متعادل.

در مجموع:

« حداقل 30 دقیقه سپورت هوازی متعادل هر روز هفته (یعنی 210 دقیقه در هفته) یا

« 40-45 دقیقه سپورت هوازی شدید سه روز در هفته (یعنی 125 دقیقه در هفته) یا

« ترکیبی از سپورت هوازی متعادل و شدید به علاوه

« 2-3 جلسه تمرین سپورت مقاومتی هر هفته.

نشستن بیش از حد می تواند بر سلامتی شما تاثیر منفی بگذارد. صرف نظر از رعایت و یا عدم رعایت راهنمایی های مربوط به فعالیت جسمی توصیه شده، به حداقل رساندن مدت زمان نشستن دارای اهمیت است. برای کاهش خطر، مدت زمان نشستن طولانی را تا حد ممکن بشکنید.

توصیه هایی برای فعالیت بیشتر



- برای زمان و روزهای انجام سپورت همانند یک قرار برنامه ریزی کنید.
- با یک دوست، عضو خانواده و یا در یک گروه سپورت کنید.
- فعالیت های روزانه خود مانند پیاده رفتن تمامی و یا قسمتی از مسیر کار یا بازار را افزایش دهید.
- برای خود یک هدف سپورتنی مشخص کنید و برای بررسی میزان پیشرفت یادداشت برداری کنید.
- از یک وسیله فعالیت نگار (دستگاه شمارش گام) برای ثبت تعداد قدم هایتان استفاده کنید.
- هنگام صحبت با تلفون و یا هنگام میان برنامه های تبلیغاتی تلویزیون بایستید و حرکت کنید.
- به طور مثال در جلسات مسلکی به دنبال فرصتی برای ایستادن باشید تا نشستن.



آغاز یک برنامه سپورتی جدید

قبل از آغاز هر نوع پروگرام سپورتی یا فعالیت جسمی برای اطمینان از مناسب بودن آن با وضعیت خود با داکتر خود مشورت کنید.

اگر انسولین و یا داروهای دیگر کاهش دهنده گلوکز مصرف میکنید، ممکن است ضروری باشد که برای جلوگیری از کاهش بیش از اندازه گلوکز (هیپوگلیسمی یا hypo)، در زمان نرمش به صورت ویژه ای احتیاط کنید. در مورد این موضوع حتماً با داکتر خانوادگی، متخصص غدد (متخصص مرض شکر) یا مربی مرض شکر خود گپ بزنید.

چنانچه به نوروپاتی محیطی مصاب هستید (آسیب پذیری اعصاب، معمولاً دست و پا)، حائز به اهمیت است که قبل از شروع یا افزایش نرمش، با تیم مراقبت های بهداشتی مرض شکر خود صحبت نموده تا از به حداقل رسیدن خطر زخم و سایر عوارض اطمینان حاصل کنید.

اگر هر کدام از علائم ذیل را مشاهده کردید، سپورت را متوقف کرده و به طور عاجل با داکتر خود مشورت کنید:

« درد قفسه سینه

« تنگی نفس غیر معمول

« حالت تهوع

« سرگیجه

« درد شدید عضله یا مفاصل.

چنانچه در طول نرمش، درد پا به سراغتان آمد، نرمش را متوقف نموده و تا زمان تسکین درد استراحت کنید. سپس فعالیت را از سر بگیرید. درد پا ممکن است نشانه کاهش جریان خون در قسمت های تحتانی دست و پا (بیماری عروق محیطی) باشد. برای کسب معلومات بیشتر با داکتر خود مشورت کنید.

سپورت و مرض شکر

اگر مرض شکر دارید، باید ملاحظات دیگری را نیز قبل، بعد و در هنگام نرمش در نظر داشته باشید.

نظارت بر گلوکوز خون

اگر داکتر از شما خواسته است بر سطح گلوکوز خون خود نظارت کنید:

« قبل، بعد و در حین سپورت سطح گلوکوز خون خود را بررسی کرده، و اگر مدت زمان سپورت بیش از 30 دقیقه است، در طول مدت انجام فعالیت سپورتی نیز آن را اندازه گیری کنید. سطح گلوکوز خون شما ممکن است تا 48 ساعت بعد از فعالیت های سپورتی پایین تر باشد.

« در صورت مشاهده بالا رفتن سطح گلوکوز خون در هنگام سپورت شدید و کوتاه، نگران نشوید. این روند ممکن است برای 1-2 ساعت بعد از فعالیت ادامه داشته باشد.

تنظیم دوز انسولین

« اگر انسولین مصرف می کنید، ممکن است لازم باشد برای فعالیت جسمانی دوز انسولین خود را تغییر دهید. تنظیم انسولین از فردی به فرد دیگر متفاوت است، بنابراین درباره برنامه سپورتی و تنظیم انسولین با داکتر یا مربی مرض شکر خود مشورت کنید.

سطح گلوکوز خون بالا

« اگر سطح گلوکوز خون شما بالاتر از 15mmol/L است، و احساس ناخوشی دارید، بهتر است از سپورت اجتناب کنید.

« اگر مرض شکر نوع 1 دارید و سطح گلوکوز خون شما بالاتر از 15mmol/L است، حتماً وجود کتون را قبل از سپورت بررسی کنید. سپورت کردن هنگام بالا بودن سطح گلوکوز خون و/یا وجود کتون می تواند خطرناک باشد. توصیه فرد مسلکی صحتی مرض شکر خود را درباره دوزهای اضافی انسولین برای کمک به بازگشت سطح گلوکوز خون به محدوده هدف، به کار بگیرید.



معلومات بیشتر



برای اطلاع از این که آیا واجد شرایط تخفیف فیس فزیولوژیست سپورتنی از Medicare هستید، با داکتر خود مشورت کنید. شرکت های بیمه خصوصی هم ممکن است کمک هزینه های طبی برای مصارف فیزیولوژیست سپورتنی ارائه نمایند. در این مورد با شرکت بیمه خود صحبت کنید.

اگر نیازه معلومات بیشتر در مورد فعالیت جسمی دارید و می خواهید یک فیزیولوژیست سپورتنی متخصص را ببینید برای پیدا کردن آنها در محله خود به سایت essa.org.au مراجعه نمایید.

فعالیت های روزانه مانند باغبانی، شستن ماشین و انجام کارهای خانه راه های بسیار خوبی برای داشتن فعالیت جسمی می باشند.

نکات برتر

- «یک اندازه» مناسب همه نیست. یک فیزیولوژیست ورزشی به شما کمک کرده می تواند تا پلان ورزشی مناسب خود را تنظیم کند.
- منظمآً به داکتر مراجعه کنید تا مدیریت مرض شکر خود را در مسیر درست نگه دارید.
- **با خط راهنمای 1800 637 700** (Helpline) NDSS به تماس شوید و بخواهید با یک متخصص صحتی درباره مدیریت مرض شکر خود صحبت کنید. به مترجم ضرورت دارید؟ با خدمات ترجمانی تیس (Translating and Interpreting Service) (TIS) به نمبر **131 450** به تماس شوید. لسان خود را بیان کنید صبر کنید تا متصل شوید و بخواهید با نمبر **1800 637 700** به تماس شوند.

هیپوگلیسمی

اگر از انسولین یا دیگر داروهای کاهش دهنده گلوکوز خون استفاده می کنید، ممکن است در معرض خطر هیپوگلیسمی (hypo) باشید. این اتفاق هنگامی رخ می دهد که سطح گلوکوز خون شما به زیر 4mmol/L کاهش یابد.

« اگر دچار هایپو شده اید، باید آن تداوی کنید و تا زمان رسیدن سطح گلوکوز خون به محدوده هدف، سپورت را به تاخیر بیندازید.

« اگر سطح گلوکوز خون شما قبل از سپورت بین 4 و 6mmol/L باشد، ممکن است ضرورت داشته باشید که قبل از سپورت کربوهیدرات اضافی مصرف کنید. همچنین ممکن است (بسته به مدت زمان سپورت)، در حین و بعد از فعالیت سپورتنی نیز برای کاهش خطر هایپو، به کربوهیدرات اضافی ضرورت داشته باشید. در این مورد با مربی مرض شکر یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

« از دسترسی به مقداری کربوهیدریت زود هضم (مانند آبناپت ژله ای، قرص گلوکوز) اطمینان حاصل کنید تا در صورت لزوم بتوانید مشکل هایپو را رفع نمایید.

به یاد داشته باشید

نوشیدن مایعات به اندازه کافی قبل، بعد و در طی فعالیت سپورتنی مهم است.

اطمینان حاصل کنید که کفش مناسبی می پوشید و حداقل روزی یکبار پاهای خود را بررسی کنید. متخصص پا می تواند اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار دهد.

اگر به تنهایی سپورت می کنید برای رعایت نکات ایمنی موبایل همراه داشته باشید.

شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات حمایتی، معلومات و محصولات ارزان را برای کمک به مدیریت مرض شکر، صحتمندی و زندگی خوب ارائه می دهد.