

Физичка активност

Редовната физичка активност е една од најважните работи што можете да ја правите за да го подобрите вашето здравје и да го контролирате вашиот дијабетес.

Колку што сте повеќе физички активни, толку поголеми ќе бидат здравствените поволности. Меѓутоа, секоја активност, дури и таа со бавно темпо, може да биде корисна за здравјето, па и мала активност е подобра од никаква.

Поволности од физичка активност

Физичката активност има многу значајна улога, бидејќи му помага на телото да ја користи глукозата како гориво за мускулите кои работат, што придонесува за намалувањето на нивото на глукоза во крвта.

Кога телото ќе започне да вежба, на мускулите им е потребна енергија за да се движат. Таа енергија доаѓа од глукозата во крвта, како и од глукозата која е складирана во мускулите и понекогаш во цигерот (црниот дроб).

Постојат многу поволности од редовната физичка активност, вклучувајќи ги следните:

- » го намалува ризикот на заболување од срцева болест или мозочен удар
- » го намалува нивото на холестерол
- » помага при намалување на крвниот притисок
- » помага за слабеење и одржување на здрава телесна тежина
- » ја забавува загубата на мускулната маса која се јавува со стареење
- » ги спречува остеопорозата и ризикот од падови
- » ги зголемува силата, енергијата и рамнотежата
- » го подобрува расположението
- » ја помага циркулацијата во долните екстремитети.

Видови на физички вежби

Комбинирањето на различни видови на физичка активност има докажани поволности во контролирањето на дијабетес. Постојат два главни видови на физичка активност: аеробик вежби и вежби со отпор.

Аеробик вежби

Аеробик вежбите се било кои активности кои ги вклучуваат групите на големи мускули кои работат со темпо кое може да се одржува повеќе од неколку минути. Тие ја забрзуваат работата на срцето и белите дробови. Примери на овој вид вежби се пешачење, танцување, аеробик часови, возење велосипед и пливање. Аеробик вежбите со умерено или засилено темпо не се соодветни за некои лица. Можеби е подобро за нив да прават аеробик вежби со ниско темпо. Примери вклучуваат јога, куглање на трева, и избирање да се качувате по скали наместо да користите лифт.

Вежби со отпор

При вежбите со отпор, вашите мускули се спротиставуваат на некој товар или отпор. Тоа може да биде вашата телесна тежина (на пример, станување од седечка во стоечка положба или склекови или туркање на сид) или користење на опрема што дава отпор (на пример, машина со тегови, рачни тегови, конзерви со храна или ленти со отпор). Разговарајте со квалификувано стручно лице за физички вежби за програма на вежби со отпор што ќе одговара на вашите потреби.

Колку често треба да вежбате?

Идеално, треба да правите аеробик вежби повеќето – по можност сите – денови во неделата и да правите вежби со отпор два до три пати неделно.

Колку напорно треба да вежбате?

Важно е да размислите за интензитетот на вежбите – или колку напор вложувате – во текот на физичката активност. За да имате најголема корист од активноста треба да вежбате со умерено темпо.

Најдобар начин да го утврдите темпото на вежбање што ви одговара е да користите скала од 0–10:

» Умерено темпо (3–4 од 10)

Потребен е мал напор и треба да чувствувате дека забрзано дишете, но сепак можете да водите разговор (на пример, брзо пешачење, возење велосипед).

» Засилено темпо (5+ од 10)

Вклучува активности кои предизвикуваат да дишете забрзано, да збивате и да се задишувате (на пример, џогинг, часови по кружен тренинг).

Колку долго треба да вежбате?

Времето на вежбање кое имате за цел да го постигнете ќе биде различно во зависност од вашите цели и почетниот степен на вашата физичка форма. Ако моментално не се занимавате со никаква физичка активност, започнете со некоја активност и потоа постепено зголемувајте ја. Можете да започнете со тоа што ќе поврзете две кратки сесии на вежби, на пример, комбинирајте 15 минути пешачење со 15 минути возење велосипед, за да ви се соберат 30 минути умерено вежбање.

Комбинирајте:

- » најмалку 30 минути аеробик вежби со умерено темпо секој ден во неделата (тоа е 210 минути неделно) **ИЛИ**
- » 40–45 минути аеробик вежби со засилено темпо, најмалку три дена во неделата (тоа е 125 минути неделно) **ИЛИ**
- » комбинација на аеробик вежби со умерено и засилено темпо **ПЛУС**
- » 2–3 сесии тренинг со отпор секоја недела.

Седејќи долго време може да има негативно влијание на вашето здравје, без разлика дали ги задоволувате препорачаните упатства за физичка активност. Важно е седењето да го намалите на минимум. Прекинувајте ги периодите на предолго седење колку што можете почесто, за да го намалите ризикот по вашето здравје.



Практични совети како да бидете поактивни

- Планирајте го времето и деновите кога ќе вежбате, како да се договорени состаноци.
- Вежбајте со пријател, член од семејството или во група.
- Зголемувајте ја вашата физичка активност од ден на ден. На пример, пешачете кога одите на работа или во продавниците, целосно или делумно.
- Поставете си цел во вежбањето и водете дневник за вежбањето, за да следите како напредувате.
- Користете педометар (справа за броење на чекори) за да водите евиденција колку чекори сте направиле секој ден.
- Станете и движете се наоколу додека разговарате на телефон или за време на рекламните на телевизија.
- Користете ги сите можности да стоите наместо да седите (на пример, на состаноци на работа).



Започнување на нова програма на вежби

Пред да започнете со која и да е нова програма на вежби или активности, проверете со вашиот доктор дали е таа соодветна за вас.

Ако примате инсулин или други лекови за намалување на нивото на глукоза, може ќе треба да преземете посебни мерки на претпазливост кога вежбате, за да спречите нивото на глукоза во вашата крв премногу да се намали (хипогликемија или 'хипо'). Не пропуштете да разговарате за тоа со вашиот доктор, ендокринолог (специјалист за дијабетес) или едукатор за дијабетес.

Ако имате периферна невропатија (оштетување на нервите, обично на рацете и стопалата), важно е да разговарате со вашиот тим за здравствена нега на дијабетес пред да започнете или да го зголемите вежбањето, за да се осигурате да го намалите на минимум ризикот од појава на чир и други компликации.

Ако почувствувате кој и да е од следните симптоми, престанете да вежбате и веднаш консултирајте се со вашиот доктор:

- » болка во градниот кош
- » невообичаена задишаност
- » мачнина
- » вртоглавица
- » силна болка во мускулите или зглобовите.

Ако чувствувате болка во нозете додека вежбате, престанете со вежбањето и одморете се додека да престане болката, и потоа продолжете со активноста. Болката во нозете може да биде знак на намален крвоток во долните екстремитети (исто така позната како периферна васкуларна болест). За повеќе информации разговарајте со вашиот доктор.

Вежбањето и дијабетес

Кога имате дијабетес, постојат дополнителни работи што треба да ги земете предвид пред, во текот и после вежбањето.

Надгледување на нивото на глукоза во крвта

Ако вашиот доктор ви кажал самите да го надгледувате нивото на глукоза во крвта:

- » Проверете го нивото на глукозата во крвта пред и после вежбање, и во текот на вежбањето ако тоа трае подолго од 30 минути. Нивото на глукоза во крвта може да ви биде пониско до 48 часа после вежбањето.
- » Не грижете се ако видите дека нивото на глукоза во крвта се зголемило во текот на кратка вежба со засилено темпо. Ова може да трае 1–2 часа после активноста.

Приспособување на дозите на инсулин

- » Ако примате инсулин, можеби дозата на инсулин ќе треба да ја приспособите на физичката активност. Приспособувањето на дозата е различно за различни лица, затоа разговарајте со вашиот доктор или едукатор за дијабетес за вашата рутина на вежбање и приспособувањето на дозата на инсулин.

Високо ниво на глукоза во крвта

- » Ако нивото на глукоза во крвта ви е повисоко од 15mmol/L, и вие не се чувствувате добро, треба да избегнувате вежбање.
- » Ако имате дијабетес тип 1 и нивото на глукоза во крвта ви е повисоко од 15mmol/L, не пропуштајте да проверите за присуство на кетони пред да вежбате. Може да биде опасно да вежбате кога нивото на глукоза во вашата крв е високо и/или кога се присутни кетони. Следете ги советите од вашите стручни здравствени лица за дијабетес во врска со примање на дополнителни дози на инсулин што ќе помогне нивото на глукоза во вашата крв да се врати во соодветните граници.



Хипогликемија

Ако примате инсулин или други лекови за намалување на нивото на глукоза во крвта, можеби ќе бидете изложени на ризик од хипогликемија ('хипо'). Ова се јавува кога нивото на глукоза во крвта ќе се намали под 4mmol/L.

- Ако имате епизода на 'хипо', треба да ја лекувате и да го одложите вежбањето додека нивото на глукоза во вашата крв да се врати во соодветните граници.
- Ако нивото на глукоза во крвта пред вежбање ви е меѓу 4 и 6mmol/L, можеби ќе треба да јадете дополнителна храна богата со јагленихидрати пред да вежбате. Исто така, можеби ќе треба да земате дополнителни јагленихидрати во текот и после физичката активност (во зависност колку долго вежбате) за да го намалите ризикот од епизоди на 'хипо'. Побарајте совет од вашиот едукатор за дијабетес или диететичар.
- Обезбедете при рака да имате некој вид на јагленихидрати кои лесно се апсорбираат (на пример, 'гумени бомбони' (jelly beans), глукозни таблети или глукозен гел) за да можете да лекувате епизода на 'хипо', ако тоа е потребно.

Запамтете

Важно е да бидете добро хидрирани пред, во текот и после вежбањето.

Носете соодветни обувки и проверувајте ги стапалата најмалку еднаш дневно. Повеќе информации можете да добиете од подијатар.

Ако вежбате сами, носете го со вас вашиот мобилен телефон за да бидете безбедни.



Повеќе информации

Прашајте го вашиот доктор дали ги исполнувате условите за добивање попуст од Medicare за да се консултирате со физиолог за вежбање. Приватните здравствени фондови исто така може да нудат попуст за физиолог за вежбање - проверете го тоа со вашиот здравствен фонд.

Ако сакате да добиете повеќе информации за физичката активност и би сакале да се консултирате со квалификуван физиолог за вежбање, отидете на essa.org.au о вашата областarea.

Секојдневните активности - на пример, градинарење, миене на автомобилот или работа низ дома - се одлични начини да останете активни.

Клучни совети

- „Една мерка“ не одговара на сите. Физиолог за вежбање може да ви помогне да направите план за вежбање што ви одговара.
- Редовно посетувајте го вашиот доктор за да го одржувате под контрола вашиот дијабетес.
- Јавете се на **Линијата за помош (Helpline)** на **NDSS** на **1800 637 700** и побарајте да разговарате со здравствено стручно лице за вашиот дијабетес да го одржувате под контрола. Ако ви треба преведувач, јавете се на Службата за писмено и усно преведување (Translating and Interpreting Service) (TIS) на **131 450**. Речете кој јазик го зборувате. Почекајте да ве поврзат и побарајте да ве поврзат со **1800 637 700**.

NDSS и вие

NDSS нуди низа услуги на поддршка, информации и субвенционирани производи за да ви помогне да го одржувате под контрола вашиот дијабетес, да останете здрави и да живеете добро.