

# शारीरिक क्रियाकलाप

नियमित शारीरिक कृयाकलाप तपाईंको स्वास्थ्य सुधार्न तथा मधुमेहलाई सन्तुलित बनाउन तपाईंले गर्न सक्ने एक महत्वपूर्ण काम हो।

जति धेरै तपाईं सकृय हुनुहुन्छ, त्यति नै बढी स्वास्थ्य लाभ हुनेछ। तथापी, कुनै पनि गतिविधि, ढिलो गतिमा भए पनि, यसले स्वास्थ्य लाभ हुन्छ र कुनै पनि गतिविधी नगर्नुभन्दा केही गर्नु उत्तम हुन्छ।

## शारीरिक व्यायामको फाइदा

शारीरिक क्रियाकलापले शरीरमा ग्लूकोजलाई मांसपेशीहरूको ईन्धनको रूपमा प्रयोग गर्नमा मद्दत पुर्याउँछ जसको फलस्वरूप रगतमा ग्लूकोजको मात्रा कम गर्छ।

जब शरीरले व्यायाम गर्न शुरु गर्छ चल्नका लागि मांसपेशीलाई शक्ति चाहिन्छ। यो शक्ति रगतमा भएको ग्लूकोजका साथै मांसपेशीमा संग्रह भएको ग्लूकोजबाट र कहिलेकाहीँ कलेजोमा भएको संग्रहबाट आउँछ।

नियमित शारीरिक व्यायामका निम्न लगायतथुप्रै फाइदाहरू छन्:

- » हृदयघात तथा मस्तिष्क घातको जोखिमलाई घटाउँछ
- » कोलेस्ट्रॉलको तहलाई कम गर्छ
- » रक्तचापलाई कम गर्न मद्दत गर्छ
- » शरीरको तौल घटाउन तथा स्वस्थ तौलको सन्तुलन गर्न सहायता गर्छ
- » उमेर वृद्धिसँगै आउने मांसपेशीको मात्रालाई ढिलो गराउँछ
- » ओस्टिओपोरोसिस (osteoporosis) तथा लड्ने जोखिमबाट जोगाउँछ
- » तागत, शक्ति तथा सन्तुलनलाई वृद्धि गर्छ
- » मुड (ब्यवहार) मा सुधार
- » तल्लो अंगहरूमा रक्त संचलनमा मद्दत।

## शारीरिक क्रियाकलापका किसिम

मधुमेहलाई सन्तुलित बनाउन विभिन्न प्रकारका कृयाकलापको मिश्रणसहितको शारीरिक गतिविधिको प्रमाणित लाभहरू छन्। मुख्यगरी दुई प्रकारका शारीरिक कसरतहरू छन्: एरोबिक (aerobic) तथा प्रतिरोध (resistance) व्यायाम।

### एरोबिक (aerobic) व्यायाम

एरोबिक व्यायाम यस्तो गतिविधि हो जसमा ठूला मांसपेशीका समूहहरू एकैनास काम गर्छन् जसलाई केही मिनेटका लागि निरन्तर राख्न सकिन्छ। यसले तपाईंको मुटु तथा फोक्सोलाई राम्रो काम गर्ने बनाउँछ। उदाहरणका लागि, हिँड्ने, नाच्ने, एरोबिक व्यायाम कक्षा, साइकल चलाउने तथा पौडी खेल्ने। केहि व्यक्तिको लागि मध्यम र तीव्र एरोबिक (aerobic) व्यायाम उपयुक्त हुदैन। हल्का एरोबिक व्यायाम एक राम्रो विकल्प हुन सक्छ। जस्तै योगा, लन बल र लिफ्ट लिनु भन्दा भयांग चडेर माथि हिँड्ने।

### प्रतिरोध (resistance) व्यायाम

प्रतिरोध व्यायाममा कुनै भार वा प्रतिरोधका विरुद्ध तपाईंको मांसपेशीलाई काम गराउने गतिविधि संलग्न हुन्छ। यो तपाईंको आफ्नै शरीरको तौल हुन सक्छ (जस्तै उठबस वा स्क्वाट वा भित्तामा पुस-अप गर्ने) वा प्रतिरोध प्रदान गर्न उपकरण प्रयोग गरेर (जस्तै मेसिनको भार, डम्बबेल, खाद्यपदार्थको क्यान वा प्रतिरोध व्याण्डहरू)। योग्य व्यायाम प्रशिक्षकसँग तपाईंको आवश्यकतालाई सुहाउने प्रतिरोध व्यायामका लागि कुरा गर्नुहोस्।

## तपाईंले कति नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ?

सैद्धान्तिकरूपमा, तपाईंले धेरैजसो एरोबिक व्यायाम गर्नुपर्छ- हप्ताको सबै दिनहरूमा गर्नु र प्रतिरोध व्यायाम हप्तामा दुई वा तीन पटकउचित हुन्छ।

## तपाईंले कति कठिन व्यायाम गर्नु जरुरी हुन्छ?

शारीरिक कृयाकलापका क्रममा व्यायामको गहनताका बारेमा वा तपाईंले कति प्रयत्न गर्नुहुन्छ भन्ने बारे सोच्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। सक्रिय हुनुको धेरै लाभ लिनका लागि तपाईंले व्यायामलाई मध्यम तहमा गर्नु जरुरी हुन्छ।

तपाईंको तहको व्यायामको गहनतालाई नाप 0 देखि 10 को नाप प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

- » **Moderate Intensity (मध्यम गहनता) (10 मा 3-4)**  
यसमा केही प्रयत्न चाहिन्छ र तपाईंले आफ्नो श्वासमा वृद्धि महसुस गर्नुपर्छ तर पनि तपाईंले वार्तालाप जारी राख्न सक्नुहुन्छ (जस्तै छिटो हिँडाइ, साइक्लिङ्ग)।
- » **Vigorous intensity (जोरदार गहनता) (10 मा 5 भन्दा बढी)**  
तपाईंलाई कडा श्वास फेर्न लगाउने गतिविधिहरू संलग्न हुन्छ, लामोलामो श्वास लिने छोड्ने (जस्तै दौडने, पथ कक्षा)।

## तपाईंले कति लामो समयसम्म व्यायाम गर्नुपर्छ?

व्यायामको लक्षित मात्रा तपाईंको लक्ष्य तथा आफ्नो तन्दुरुस्तीको शुरुआती तहअनुसार फरक पर्नेछ। यदि तपाईं हाल कुनै शारीरिक कृयाकलाप गर्नुहुन्न भने, केही गतिविधिबाट शुरु गर्नुहोस् र तब बिस्तारै बढाउनुहोस्। तपाईंले छोटो व्यायामको चरणहरूलाई जोडेर शुरु गर्न सक्नुहुन्छ- जस्तै 30 मिनेटको मध्यम व्यायाम गर्नका लागि 15 मिनेट हिँडाइलाई 15 मिनेट साइक्लिङ्गसँग मिसाउने।

यसरी मिलाउनुहोस्:

- » हप्ताको हरेक दिन कम्तीमा 30 मिनेटको मध्यम गहनताको एरोबिक कृयाकलाप (जुन 210 मिनेट प्रतिहप्ता हुन्छ) वा
- » 40-45 मिनेटको जोरदार गहनताको एरोबिक कृयाकलापलाई कम्तीमा हप्ताको 3 दिन (जुन 125 मिनेट प्रतिहप्ता हुन्छ) वा
- » मध्यम तथा जोरदार एरोबिक कृयाकलापको मिश्रण साथै
- » हरेक हप्ता 2-3 चरणको प्रतिरोध तालिम।

लामो समय बसेर बिताउँदा तपाईंको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुर्याउँछ, तपाईंले सिफारिस गरिएको शारीरिक व्यायामको निर्देशन पूरा गरेकै भएता पनि। बसिरहने समयको मात्रालाई न्यूनीकरण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो स्वास्थ्य जोखिमलाई घटाउन लामो बसिरहने समयलाई जतिसक्दो टुक्र्याउनुस्।



## तपाईंलाई बढी सक्रिय बनाउन मद्द गर्ने सुझाव

- भेटघाटको समय मिलाएको जस्तै गरी व्यायाम गर्नका लागि दिनहरू छुट्याउनुहोस् तथा समयको योजना बनाउनुहोस्।
- साथीभाइ, परिवार सदस्य वा समूहमा व्यायाम गर्नुहोस्।
- तपाईंको दिनदिनको कृयाकलापहरू बढाउनुहोस् जस्तै काममा जाँदा वा पसलमा जाँदा बाटोमा पूरै वा केही दूरीमा हिँड्नुहोस्।
- आफ्नो लागि व्यायाम लक्ष्य राख्नुहोस् तथा तपाईंको प्रगतिलाई पहिल्याउन व्यायाम डायरी राख्नुहोस्।
- हरेक दिन तपाईंले हिडेको रेकर्ड गर्न कृयाकलाप ट्याकर (पाइला गन्ने यन्त्र) को प्रयोग गर्नुहोस्।
- टिभीको विज्ञापन समयवा फोनमा कुरा गर्ने समयमा उभिएर केही हिँड्नुहोस्।
- बस्नको लागि भन्दा उभिने अवसर खोज्नुहोस् (जस्तै कार्यालयको सभामा)।



## नयाँ व्यायम कार्यक्रमको शुरुआत

कुनै नयाँ व्यायम वा कृयाकलाप कार्यक्रम शुरु गर्नुपूर्व तपाईंलाई त्यो उपयुक्त छ छैन निश्चित गर्नका लागि आफ्नो डाक्टरलाई जँचाउनुहोस्।

यदि तपाईं इन्सुलिनमा वा अरु ग्लुकोज कम गर्ने औषधोपचारमा हुनुहुन्छ भने व्यायम गर्ने समयमा तपाईंले विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ-तपाईंको ग्लुकोज तहलाई निकै तल झर्नबाट रोक्नका लागि (हाइपोग्लाइकेमिया वा हाइपो)। निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले यो कुरा आफ्नो डाक्टर, इन्डक्रिनोलोजिस्ट (डायबिटीज विशेषज्ञ) वा डायबिटीज शिक्षकसँग छलफल गरेको हुनुपर्छ।

यदि तपाईंको पेरिफेरल न्यूरोपैथी (सामान्यतया हात र खुट्टाका स्नायुमा हानी) छ भने तपाईंको व्यायम शुरु गर्नु वा बढाउनु अघि तपाईंलाई हुन सक्ने अल्सर र अन्य जटिलत जोखिमलाई कम गर्न निश्चित गर्न तपाईंको डायबिटीज स्वास्थ्य सेवा टोली संग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण छ।

यदि तपाईं निम्नमध्ये कुनै लक्षणको अनुभव गर्नुहुन्छ भने व्यायम रोक्नुहोस् र तुरुन्त आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्::

- » छातीमा दुखाइ
- » असामान्यरूपमा श्वास फेर्न गाह्रो
- » वाकवाकी
- » रिंगटा लाग्ने
- » गम्भीर मांसपेशी वा जोर्नी दुखाइ।

यदि तपाईं व्यायम गर्दा खुट्टा दुख्छ भने दुखेको कम नहुन्जेल रोक्नुहोस् र आराम गर्नुहोस् अनि मात्र त्यसपछि व्यायम पुनः शुरु गर्नुहोस्। खुट्टा दुखाइ शरीरको तल्लो भागमा हुने रगतको कम प्रवाहको लक्षण हुन सक्छ (पेरिफेरल भास्कुलर रोग पनि भनिन्छ)। थप जानकारीका लागि आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

## व्यायम तथा मधुमेह

जब तपाईंलाई डायबिटीज छ भने तपाईंले व्यायम शुरु गर्न अघि, व्यायमका दौरान र अन्त्यमा केही थप कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ।

## रक्त ग्लुकोजको निगरानी

यदि तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई आफ्नो रक्त ग्लुकोजको तहलाई आफैँ निगरानी गर्न भनेका छन् भने:

- » व्यायमको शुरुमा तथा अन्त्यमा र यदि व्यायम 30 मिनेटभन्दा लामो समयका लागि भए त्यो बेलामा आफ्नो रक्त ग्लुकोजलाई जाँच्नुहोस्। तपाईंको ग्लुकोजको तह व्यायम गरिसकेपछि 48 घण्टासम्मका लागि कम हुन सक्छ।
- » छोटो, जोरदार गहन व्यायमका समयमा तपाईंको ग्लुकोजको तह बढेमा चिन्ता नगर्नुहोस्। व्यायमपछि यो 1-2 घण्टासम्म रहन सक्छ।

## इन्सुलिनको मात्रा समायोजन गर्ने

- » यदि तपाईं इन्सुलिन प्रयोग गरिराख्नु भएको छ भने तपाईंले शारीरिक व्यायमका लागि इन्सुलिनको मात्रामा समायोजन गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन सक्छ। इन्सुलिनको समायोजन व्यक्ती पिच्छे फरक पर्छ त्यसैले तपाईंको व्यायम तालिका तथा इन्सुलिनको समायोजनका बारेमा आफ्नो डाक्टर वा मधुमेह प्रशिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस्।

## रगतमा उच्च ग्लुकोज मात्रा

- » यदि तपाईंको रगतको ग्लुकोज मात्रा 15mmol/L भन्दा बढी छ भने र तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले व्यायम त्याग्नुपर्छ।
- » यदि तपाईंसँग type 1 मधुमेह छ र तपाईंको रगतको ग्लुकोज मात्रा 15mmol/L भन्दा बढी छ भने व्यायम गर्नुअघि किटोन्स (ketones) का लागि जाँच गरेको निश्चित गर्नुहोस्। रगतको ग्लुकोज मात्रा उच्च हुँदा र/वा किटोन्स देखा पर्दा व्यायम गर्नु खतरनाक हुन सक्छ। लक्षित तहमा तपाईंको रक्त ग्लुकोजको तहलाई झार्नका लागि अतिरिक्त इन्सुलिनको मात्राका विषयमा मधुमेह स्वास्थ्य व्यवसायीहरूको सुझावलाई पालना गर्नुहोस्।



## हाइपोग्लाइकेमिया (hypoglycaemia)

यदि तपाईं इन्सुलिनको प्रयोग गरिरहनुभएको छ वा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम गराउने औषधि लिँदै हुनुहुन्छ भने तपाईं हाइपोग्लाइकेमिया (हाइपो) को जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ। यो तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 4mmol/L भन्दा कम हुँदा देखा पर्छ।

- यदि तपाईंलाई हाइपो छ भने तपाईंले यसलाई उपचार गर्नुपर्छ र तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा लक्षित मात्रामा नघटेसम्म व्यायामलाई पर सार्नुहोस्।
- यदि तपाईंको ग्लुकोजको मात्रा व्यायाम गर्नुअघि 4 र 6mmol/L को बीचमा छ भने व्यायामअघि तपाईंले अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट खाना लिनु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ। हाइपोको जोखिमलाई कम गर्न शारीरिक कृयाकलापका बेलामा र पछि पनि तपाईंले अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट लिनुपर्ने आवश्यकता हुन सक्छ (तपाईं कति लामो समयसम्म व्यायाम गर्नुहुन्छ भन्नेमा भर पर्छ)। सुझावका लागि तपाईंको मधुमेह शिक्षक वा आहारविशेषज्ञ (dietitian) लाई सोध्नुहोस्।
- तपाईंसँग सजिलै सोसिने कार्बोहाइड्रेट उपलब्ध छ (जस्तै जेली बिन्स, ग्लुकोज चक्री वा जेल) रहेकोनिश्चित गर्नुहोस् ता कि आवश्यक पर्दा तपाईंले हाइपोको उपचार गर्न सक्नुहुन्छ।

## याद गर्नुहोस्

अगाडि, व्यायामको बेलामा र त्यसपछि राम्रोसँग शरीरमा पानीको मात्रा हुनु जरुरी हुन्छ।

निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंसँग उपयुक्त जुत्ता छ र आफ्नो खुट्टा दिनमा कम्तीमा एकपटक जाँच्नुहोस्। पोडियट्रिस्टले तपाईंलाई थप जानकारी उपलब्ध गराउन सक्छन्।

यदि तपाईं एकलै व्यायाम गरिरहनुभएको छ भने सुरक्षित रहनुहोस् आफूसँग मोबाइल फोन बोकेर।



## थप जानकारी

तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नुस यदि तपाईं मेडिकेयरबाट व्यायाम फिजियोलोजिस्टलाई भेट्नका लागि छुट (रिबेट)पाउन योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर। निजी स्वास्थ्य कोषहरूले पनि व्यायाम फिजियोलोजिस्टका लागि छुट दिन सक्छन्-तपाईंको स्वास्थ्य कोष प्रदायकसँग बुझ्नुहोस्।

यदि शारीरिक कृयाकलापका बारेमा तपाईं थप जानकारी चाहनुहुन्छ र योग्य व्यायाम फिजियोलोजिस्टलाई भेट्न चाहनुहुन्छ भने [essa.org.au](http://essa.org.au) मा जानुहोस् र आफ्नो क्षेत्रमा कुनै एकलाई फेला पार्नुहोस्।

**हरेक दिन बगैँचाको काम, गाडी धुने तथा घरायसी काम गर्ने गतिविधिहरू सक्रिय रहने गतिला तरिकाहरू हुन्।**

## प्रमुख सुझावहरू:

- 'एउटै-कुरा' सबै ठाउँमा मिल्दैन। एकजना व्यायाम फिजियोलोजिस्टले तपाईंलाई उपयुक्त व्यायाम योजना बनाउन मद्दत गर्न सक्छन्।
- तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापनलाई नियन्त्रणमा राख्न नियमित रूपमा आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।
- **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न एकजना स्वास्थ्य पेशाकर्मीसँग कुरा गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। के तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ? अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले बोल्ने भाषा बताउनुहोस्। अनि जोडिनको लागि पर्खनुहोस् र त्यसपछि **1800 637 700** मा जोडिदिन आग्रह गर्नुहोस्।

## NDSS र तपाईं

NDSS ले तपाईंलाई आफ्नो मधुमेह व्यवस्थापन गर्न, स्वस्थ रहन र राम्रोसँग बाँच्न मद्दत गर्न विभिन्न सहयोग सेवाहरू, जानकारी र सहूलियतयुक्त सामानहरू प्रदान गर्दछ।