

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ, ਓਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੌਲੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਅਤੇ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਸਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਅਤੇ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- » ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- » ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- » ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
- » ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੁੰਜ ਦੇ ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- » ਔਸਟਾਈਪੋਰਸਿਸ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- » ਤਾਕਤ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਧਾਉਣਾ

- » ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- » ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ /ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਾਇਦੇ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ: ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਸਰਤ।

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਹੋਰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਨੱਚਣਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਤੈਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ, ਲਾਅਨ ਬੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਲਿਫਟ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਸਰਤ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਬੋਝ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠ ਕੇ ਖੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਟਸ ਜਾਂ ਵਾਲ ਪੁਸ਼ਅਪ ਕਰਨਾ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਵਿਪਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਵਜ਼ਨ, ਡੰਬਲ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਰਸਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ)। ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ - ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੋਂ ਦਿਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਅਭਿਆਸ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ 0-10 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ:

- » ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ (10 ਵਿੱਚੋਂ 3-4)
ਕੁੱਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੇਜ਼ ਪੈਦਲ ਚਲਨਾ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- » ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ (10 ਵਿੱਚੋਂ 5+)
ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌਗਿੰਗ, ਸਰਕਟ ਕਲਾਸਾਂ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੌੜ ਕਰੋ।

ਇਕੱਠੇ ਕਰਣਾ:

- » ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਭਾਵ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 210 ਮਿੰਟ) ਜਾਂ
- » ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ 40-45 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਭਾਵ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 125 ਮਿੰਟ) ਜਾਂ
- » ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਏਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਪਲੱਸ
- » ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ 2-3 ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਬਤਿਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਕੀਤੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਦਿਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਧਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਰਸਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਟਰੈਕਰ (ਪਗ-ਕਾਉਂਟਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਲੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ।
- ਬੈਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਖੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ)।



ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋ)। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ।ਪੀ (GP), ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਿਯੂਰੋਪੈਥੀ ਹੈ (ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ), ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- » ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- » ਅਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜਨਾ
- » ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣੀ
- » ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- » ਗੰਭੀਰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੱਤ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਲੱਤ ਦੇ ਦਰਦ ਨਿਚਲੇ ਅੰਗਾਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ:

- » ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਕਸਰਤ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਪਿੱਛੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- » ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਸੰਖੇਪ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਤ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ 1-2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ

- » ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ

- » ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 15mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- » ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 15mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੀਟੋਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਇੱਕ ਹਾਈਪੋ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ 4mmol/L ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਪੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਜੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 4 ਅਤੇ 6mmol/L ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)। ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌਖਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਜੈਲੀ ਬੀਨਜ਼, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੈੱਲ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਕਵੇਂ ਜੁੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪੌਡੀਆਸਟ੍ਰਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਲੈ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਤੋਂ ਛੋਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਿਹਤ ਫੰਡ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਲਈ ਵੀ ਛੋਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਲਭਣ ਲਈ essa.org.au ਤੇ ਜਾਓ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ, ਕਾਰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਉੱਤਮ ਸੁਝਾਅ

- 'ਇਕੋ-ਤਰੀਕਾ' ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਮਿਲੋ।
- **NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline) 1800 637 700** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਕੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ। ਫੋਨ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ **1800 637 700** ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।

ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

NDSS ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।