

กิจกรรมทางกาย

การทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ที่คุณสามารถทำได้เพื่อทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้น และช่วยจัดการโรคเบาหวานของคุณ

ยิ่งคุณยกระดับกระแงทางกายมากขึ้นเท่าไร ผลดีต่อสุขภาพก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม กิจกรรมใดๆ ก็ตาม แม้จะเป็นไปอย่างช้าๆ ก็สามารถมีผลดีต่อสุขภาพได้ และทำกิจกรรมบ้างดีกว่าไม่ทำกิจกรรมใดๆ เลย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ร่างกายใช้กลูโคสเป็นเชื้อเพลิงในการใช้กล้ามเนื้อ ซึ่งในทางกลับกัน ช่วยลดระดับกลูโคสในเลือด

เมื่อร่างกายเริ่มจะออกกำลังกาย กล้ามเนื้อต้องการพลังงานเพื่อ การเคลื่อนไหว พลังงานนี้มาจากน้ำตาลกลูโคสในเลือด และน้ำตาลกลูโคสที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อ และบางครั้งมาจากที่เก็บไว้ในตับ

กิจกรรมทางกายที่สม่ำเสมอให้ประโยชน์มากมายหลายอย่างซึ่งรวมถึง:

- » การลดความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคเส้นเลือดสมองตีบ (สโตรค)
- » การลดระดับคอเลสเตอรอล
- » การช่วยลดความดันโลหิต
- » การช่วยเรื่องการลดน้ำหนัก และการรักษาน้ำหนักที่ถูกต้องสุขภาพ
- » การชะลอการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับอายุ
- » การป้องกันโรคกระดูกพรุนและการเสี่ยงต่อการหกล้ม
- » การเพิ่มความแข็งแรง กำลัง และความสมดุล
- » ช่วยปรับปรุงอารมณ์
- » ช่วยการไหลเวียนในช่วงล่างของขา

ประเภทของกิจกรรมทางกาย

การรวมทำกิจกรรมทางกายชนิดต่างๆ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีประโยชน์สำหรับการจัดการโรคเบาหวาน มีกิจกรรมทางการสองประเภทหลัก: การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการออกกำลังกายแบบแรงต้าน

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อหัวใจ ที่ทำงานตามระดับที่สามารถคงไว้ได้มากกว่าสองสามนาที มันทำให้หัวใจและปอดของคุณทำงานหนักขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น การเดิน การเต้นรำ ชั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การขี่จักรยาน และการว่ายน้ำ สำหรับคนบางคน การออกกำลังกายแบบปานกลางหรือหนักกว่าไม่เหมาะสม การออกกำลังกายแบบเบาๆ อาจเป็นทางเลือกที่ดีกว่า อาทิ เช่น โยคะ, ลอน โบวล์ และ การเลือกการเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์

การออกกำลังกายแบบแรงต้าน

การออกกำลังกายแบบแรงต้านเกี่ยวข้องกับการทำให้กล้ามเนื้อต่อต้านน้ำหนักหรือแรงต้าน นี่อาจเป็นน้ำหนักตัวของตนเอง (เช่น การเปลี่ยนจากการนั่งเป็นการยืน หรือการนั่งยองๆ หรือทำพุช-อัพกับกำแพง) หรือการใช้อุปกรณ์เพื่อให้เกิดการต้านทาน (เช่น เครื่องยกน้ำหนัก ดัมเบลล์ กระป๋องอาหาร หรือสายยืด) โปรดหารือกับผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายผู้มีความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแรงต้านที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณ

คุณควรออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน?

ถ้าจะให้สมบูรณ์แบบ คุณควรออกกำลังกายแบบแอโรบิค ให้เกือบทุกวัน-หรือถ้าเป็นไปได้ควรทำทุกวัน- และออกกำลังกายแบบแรงต้านทานสัปดาห์ละสองหรือสามครั้ง

คุณจำเป็นต้องออกกำลังกายหนักแค่ไหน?

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงความหนักหน่วงของการออกกำลังกาย-หรือคุณใส่ความพยายามลงไปมากน้อยแค่ไหน ในระหว่างการออกกำลังกาย คุณควรออกกำลังกายในระดับหนักหน่วงปานกลางเพื่อให้ได้ประโยชน์มากที่สุดจากการออกกำลัง

วิธีที่ดีในการคำนวณระดับความหนักหน่วงคือการใช้มาตราส่วนระหว่าง 0-10:

- » **ระดับหนักหน่วงปานกลาง (3-4 ใน 10)**
ต้องใช้ความพยายามบ้าง และคุณจะมีสติว่าการหายใจแรงขึ้น แต่คุณก็ยังสามารถสนทนาได้ (ยกตัวอย่าง เช่น การเดินเร็วๆ การขี่จักรยาน)
- » **ระดับความหนักหน่วง (5+ จาก 10)**
เกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้คุณหายใจแรงขึ้น หายใจหอบและถี่ (ยกตัวอย่าง เช่นการวิ่งเหยาะๆ ขึ้นออกกำลังแบบวงจร)

คุณควรออกกำลังกายนานเท่าไร?

เป้าหมายของปริมาณการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามความมุ่งหมายและระดับความแข็งแรงเบื้องต้นของคุณ ถ้าในขณะนี้คุณไม่ได้กระทำกิจกรรมทางกาย คุณควรเริ่มต้นด้วยการทำกิจกรรมบ้าง แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ คุณสามารถเริ่ม ด้วยการเอาการออกกำลังกายระยะสั้นๆ มารวมกัน เช่นรวม การเดิน 15 นาทีเข้ากับการขี่จักรยาน 15 นาที เพื่อทำให้เป็นการออกกำลังระดับหนักหน่วงปานกลาง 30 นาที

นำมารวมกัน:

- » ออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับหนักหน่วงปานกลาง อย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวัน (นั่นคือ สัปดาห์ละ 210 นาที) **หรือ**
- » ออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับหนักหน่วงเข้มข้น ครั้งละ 40-45 นาที อย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละสามวัน (นั่นคือ สัปดาห์ละ 125 นาที) **หรือ**
- » การผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับหนักหน่วงปานกลางและระดับหนักหน่วงเข้มข้น **บวกกับ**
- » การฝึกแบบแรงต้านสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

การใช้เวลานั่งนานมากเกินไปอาจมีผลเชิงลบต่อสุขภาพ ของคุณได้ ทั้งนี้ โดยไม่คำนึงว่าคุณกำลังปฏิบัติตามคำแนะนำด้านกิจกรรมทางกายหรือไม่ก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องลดเวลานั่งให้มากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการนั่งนานๆ ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ



ข้อเสนอแนะที่จะช่วยให้คุณให้เป็นคนกระฉับกระเฉงมากขึ้น

- ทำตารางเวลาและกำหนดวันออกกำลังกายของคุณ เหมือนการทำกรานัดหมาย
- ออกกำลังกายกับเพื่อน สมาชิกในครอบครัวหรือเป็นกลุ่ม
- เพิ่มกิจกรรมแต่ละวันของคุณ เช่นเดินไปทำงานหรือไปร้านค้าปลีกตลอดเส้นทางหรือบางตอน
- ตั้งเป้าหมายการออกกำลัง และทำบันทึกประจำวันเพื่อติดตามความก้าวหน้าของคุณ
- ใช้เครื่องติดตามความเคลื่อนไหว (อุปกรณ์การนับจำนวนก้าว) เพื่อบันทึกจำนวนก้าวของคุณในแต่ละวัน
- ยืนและเคลื่อนไหวไปมา ในขณะที่กำลังพูดโทรศัพท์หรือระหว่างภาคโฆษณาทางโทรทัศน์
- มองหาโอกาสที่จะยืนมากกว่านั่ง (เช่นในการประชุม ณ ที่ทำงาน)



เริ่มต้นโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่

ก่อนที่จะเริ่มต้นการออกกำลังกายหรือโปรแกรมกิจกรรมใหม่ใดๆ โปรดตรวจสอบกับแพทย์ของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับคุณ

หากคุณใช้อินซูลินหรือยาลดกลูโคสชนิดอื่นๆ คุณอาจต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้ระดับกลูโคสในเลือดของคุณลดลงต่ำเกินไป (ไฮโปไกลซีเมียหรือไฮโป) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ปรึกษาหารือกับแพทย์ของคุณ ผู้เชี่ยวชาญโรคต่อมไร้ท่อ (ผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวาน) หรือผู้ให้การศึกษารื่องโรคเบาหวาน

หากคุณมีปลายประสาทอักเสบ (ความเสียหายที่เส้นประสาท โดยปกติจะเป็นที่มือและเท้า) เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องหารือกับทีมดูแลสุขภาพด้านโรคเบาหวานของคุณ ก่อนที่จะเริ่มต้นหรือเพิ่มการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อความแน่ใจว่าคุณลดความเสี่ยงต่อการเป็นแผลเรื้อรังและภาวะซับซ้อนอื่นๆ

หากคุณเคยมีอาการต่อไปนี้ ควรหยุดออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์ของคุณทันที:

- » เจ็บหน้าอก
- » การหายใจลำบากผิดปกติ
- » คลื่นไส้
- » วิงเวียนศีรษะ
- » ปวดกล้ามเนื้อหรือข้ออย่างรุนแรง

หากคุณมีประสบการณ์เกี่ยวกับการปวดเจ็บที่ขาหรือขาออกกำลังกาย จงหยุดและพักจนกว่าอาการปวดเจ็บบรรเทาแล้วจึงออกกำลังกายต่อไป การปวดขาอาจเป็นสัญญาณของการไหลเวียนที่ลดลงของโลหิตไปสู่ขาส่วนล่าง (ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน (peripheral vascular disease) หรือกับแพทย์ของคุณเพื่อการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

การออกกำลังกายและโรคเบาหวาน

เมื่อคุณเป็นโรคเบาหวาน มีสิ่งพิเศษที่คุณต้องคำนึงถึงในช่วงก่อน ระหว่างและหลังการออกกำลังกาย

การเผาผลาญกลูโคสในเลือด

หากแพทย์ของคุณ ขอให้คุณเผาผลาญระดับกลูโคสในเลือดของคุณด้วยตัวเอง:

- » ตรวจสอบระดับกลูโคสในเลือดของคุณทั้งก่อน หลัง และระหว่างการออกกำลังกายหากเป็นการออกกำลังกายเกิน 30 นาที ระดับกลูโคสในเลือดอาจลดต่ำลงจนถึง 48 ชั่วโมงหลังการออกกำลังกาย
- » อย่าวิตกกังวลหากคุณพบว่าระดับกลูโคสในเลือดของคุณสูงขึ้นระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงระยะสั้นๆ เหตุการณ์นี้อาจเป็นอยู่นาน 1-2 ชั่วโมงหลังกิจกรรมนั้น

การปรับปริมาณอินซูลิน

- » หากคุณกำลังใช้อินซูลิน คุณอาจต้องปรับปริมาณอินซูลินของคุณสำหรับกิจกรรมทางกาย การปรับอินซูลินแตกต่างกันไปแต่ละคน ดังนั้น โปรดปรึกษาเรื่องกิจวัตรในการออกกำลังกายและการปรับอินซูลินกับแพทย์ของคุณ หรือผู้ให้การศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน.

ระดับกลูโคสในเลือดสูง

- » หากระดับกลูโคสในเลือดของคุณสูงกว่า 15mmol/L และคุณไม่สบาย คุณควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
- » หากคุณเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 และระดับกลูโคสในเลือดของคุณสูงกว่า 15mmol/L คุณต้องแน่ใจว่าคุณได้ตรวจดู คีโตนส์ในปัสสาวะก่อนคุณออกกำลังกาย อาจเป็นอันตรายได้ถ้าคุณออกกำลังกายขณะที่ระดับกลูโคสในเลือดสูง และ/หรือมีคีโตนส์ในปัสสาวะ ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญสุขภาพ ด้านโรคเบาหวานเกี่ยวกับปริมาณอินซูลินที่เพิ่มขึ้นเพื่อช่วยให้ระดับกลูโคสในเลือดของคุณกลับลงมาอยู่ในระดับที่ตั้งเป้าหมายไว้



ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (ไฮโปไกลซีเมีย)

ถ้าคุณกำลังใช้อินซูลิน หรือยาลดระดับกลูโคส ในเลือดอื่นๆ คุณอาจเสี่ยงที่จะเป็นไฮโปไกลซีเมีย (ไฮโป) อาการนี้เกิดขึ้นเมื่อระดับกลูโคสในเลือดลดลงต่ำกว่า 4mmol/L.

- หากคุณเป็นไฮโป คุณควรรักษาอาการไฮโปนั้น และยึดการออกกำลังกายออกไปจนกว่าระดับกลูโคสในเลือดกลับมาอยู่ในช่วงเป้าหมาย
- ถ้าระดับกลูโคสในเลือดก่อนการออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 4 และ 6mmol/L คุณอาจต้องกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษก่อนออกกำลังกาย นอกจากนี้ คุณยังอาจต้องการคาร์โบไฮเดรตเพิ่มระหว่างและหลังจากทำกิจกรรมทางกายด้วย (ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเรื่องที่ว่าคุณออกกำลังกายนานเท่าไร) เพื่อลดความเสี่ยงของการเป็นไฮโป โปรดขอคำแนะนำจากผู้ให้การ ศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน หรือนักควบคุมอาหารของคุณ
- โปรดตรวจให้แน่ใจว่าคุณมีคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมได้ง่ายติดตัวไว้ (เช่น เจลลี่บีน กลูโคสเม็ดหรือเจล) เพื่อที่คุณจะได้แก้ไขอาการไฮโปได้หากจำเป็น

โปรดพึงระลึกว่า

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ก่อน ระหว่างและหลังการออกกำลังกาย

ตรวจให้แน่ใจว่าคุณใส่รองเท้าที่เหมาะสม และตรวจเท้าของคุณอย่างน้อยวันละครั้ง นักบำบัดรักษาโรคเท้าสามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่คุณได้

หากคุณกำลังออกกำลังกายตามลำพัง ควรมีโทรศัพท์มือถือติดตัวไว้เพื่อความปลอดภัย



ข้อมูลเพิ่มเติม

สอบถามแพทย์ของคุณ ว่าคุณมีสิทธิรับเงินส่วนลดค่านายหน้าจากเมดิแคร์หรือไม่ถ้าคุณจะไปพบนักสรีรวิทยาด้านการออกกำลังกาย กองทุนการประกันสุขภาพส่วนตัวอาจให้ส่วนลดในการใช้นักสรีรวิทยาด้านการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน – โปรดตรวจสอบกับผู้ให้ประกันสุขภาพส่วนตัวของคุณ

หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และต้องการพบนักสรีรวิทยาด้านการออกกำลังกายผู้มีคุณวุฒิ โปรดไปที่ essa.org.au เพื่อหาชื่อนักกายภาพที่อยู่ในท้องถิ่นเดียวกับคุณ

กิจกรรมประจำวันต่างๆ เช่น การทำสวน การล้างรถและการทำงานบ้าน เป็นวิธีที่ดีที่จะทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ

สุดยอดเคล็ดลับ

- 'บริการมาตรฐาน' ไม่ได้เหมาะกับทุกคน นักสรีรวิทยาการออกกำลังกายสามารถช่วยคุณจัดทำแผนการออกกำลังกายที่เข้ากับคุณ
- พบแพทย์เป็นประจำเพื่อควบคุมโรคเบาหวานให้อยู่หมัด
- โทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอปรึกษาผู้เชี่ยวชาญชีฟด้านการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรับมือกับโรคเบาหวาน ต้องการล่ามใช้ใหม่ โทรติดต่อบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service) (TIS) ที่หมายเลข **131 450** ระบุภาษาของคุณ รอระบบเชื่อมต่อ และขอให้โทรไปที่หมายเลข **1800 637 700**

NDSS และคุณ

NDSS ให้บริการช่วยเหลือต่างๆ ข้อมูล รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการอุดหนุนเพื่อช่วยคุณจัดการกับโรคเบาหวาน มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตได้ดี