

# Vận động cơ thể

Thường xuyên vận động cơ thể là một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể thực hiện để cải thiện sức khỏe và giúp kiểm soát bệnh tiểu đường.

Càng năng vận động cơ thể, càng có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, bất kỳ hoạt động nào, ngay cả ở tốc độ chậm, có thể có lợi cho sức khỏe, và vận động cơ thể đôi chút vẫn tốt hơn là không vận động cơ thể gì cả.

## Lợi ích của vận động cơ thể

Vận động cơ thể đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cơ thể sử dụng đường làm nhiên liệu cho các cơ bắp hoạt động, do đó làm giảm lượng đường trong máu.

Khi cơ thể bắt đầu tập thể dục, cơ bắp cần năng lượng để di chuyển. Năng lượng này xuất phát từ đường trong máu cũng như đường được tồn trữ trong cơ bắp và đôi khi từ các nơi tồn trữ trong lá gan.

Thường xuyên vận động cơ thể đem lại rất nhiều lợi ích khác, bao gồm:

- » giảm nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ
- » giảm mức cholesterol
- » giúp hạ huyết áp
- » giúp giảm cân và duy trì thể trọng có lợi cho sức khỏe
- » làm chậm tình trạng teo cơ liên quan đến tuổi tác
- » ngăn ngừa loãng xương và nguy cơ té ngã
- » tăng sức mạnh, sức lực và thể thăng bằng
- » cải thiện tâm tư
- » giúp máu tuần hoàn ở chi dưới.

## Các loại vận động cơ thể

Kết hợp các loại vận động cơ thể khác nhau đã chứng minh có lợi khi đối phó với bệnh tiểu đường. Hiện có hai loại vận động cơ thể chính: tập thể dục nhịp điệu và tập thể dục phải vận sức.

### Tập thể dục nhịp điệu

Tập thể dục nhịp điệu là bất kỳ hoạt động nào mà các nhóm cơ bắp lớn phải làm việc ở tốc độ có thể được duy trì trong hơn một vài phút. Nó khiến tim và phổi của quý vị làm việc mạnh hơn. Ví dụ như đi bộ, khiêu vũ, lớp tập thể dục nhịp điệu, đi xe đạp và bơi lội. Đối với một số người, tập thể dục nhịp điệu ở mức độ vừa phải hoặc cường độ cao thì không phù hợp. Tập thể dục nhịp điệu nhẹ có thể là hình thức khác tốt hơn. Ví dụ như yoga, thầy bành trên cỏ và đi bộ lên cầu thang thay vì đi thang máy.

### Tập thể dục phải vận sức

Tập thể dục phải vận sức bao gồm vận dụng cơ bắp của quý vị chống lại sức nặng hoặc sức kháng lại, có thể là sức nặng cơ thể của quý vị (chẳng hạn như chuyển từ tư thế ngồi sang tư thế đứng hoặc ngồi xổm hoặc đẩy tường) hoặc sử dụng thiết bị để tạo ra sức kháng lại (chẳng hạn như máy tạ, tạ cầm tay, lon thức ăn hoặc dải thun). Hãy nói chuyện với chuyên gia tập thể dục chuyên nghiệp về chương trình tập thể dục sức kháng lại phù hợp với nhu cầu của quý vị.



## xuyên như thế nào?

Lý tưởng nhất, cố gắng tập một số bài tập nhịp điệu đa số – tốt nhất là tất cả – các ngày trong tuần, và tập thể dục sức kháng lại hai hoặc ba lần một tuần.

## Tôi cần tập thể dục mạnh như thế nào?

Điều quan trọng là phải suy nghĩ về cường độ tập thể dục – hoặc quý vị bỏ ra bao nhiêu sức lực – trong khi vận động cơ thể. Quý vị cần tập thể dục ở mức độ vừa phải để đạt được nhiều lợi ích nhất khi vận động.

Một cách hay để xác định mức độ của cường độ tập thể dục của quý vị là sử dụng thang điểm từ 0–10:

- » **Cường độ vừa phải (3–4 trên 10)**  
Cần phải gắng sức phần nào và làm cho quý vị thở nhanh hơn nhưng vẫn có thể trò chuyện được (ví dụ như đi bộ nhanh, đi xe đạp).
- » **Cường độ mạnh (5+ trên 10)**  
Liên quan đến các hoạt động khiến quý vị thở khó khăn hơn, và thở hổn hển (ví dụ như chạy bộ, lớp tập thể dục kết hợp nhiều động tác với nhau).

## Tôi tập thể dục trong bao lâu?

Lượng thời gian tập thể dục sẽ thay đổi theo mục tiêu của quý vị và mức thể lực ban đầu của quý vị. Nếu hiện không vận động cơ thể, quý vị hãy bắt đầu bằng một số hoạt động và sau đó tăng dần. Quý vị có thể bắt đầu bằng cách kết hợp các đợt tập thể dục ngắn, chẳng hạn như kết hợp 15 phút đi bộ với 15 phút đi xe đạp thành tập thể dục 30 phút.

Kết hợp:

- » ít nhất 30 phút hoạt động nhịp điệu ở cường độ vừa phải mỗi ngày trong tuần (nghĩa là, 210 phút một tuần) **HOẶC**
- » 40–45 phút hoạt động nhịp điệu ở cường độ mạnh ít nhất ba ngày trong tuần (nghĩa là 125 phút một tuần) **HOẶC**
- » kết hợp hoạt động nhịp điệu ở cường độ vừa phải và ở cường độ mạnh **CỘNG**
- » 2–3 buổi tập luyện sức kháng lại mỗi tuần.

Ngồi quá nhiều có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe của quý vị, bất kể quý vị có đáp ứng các hướng dẫn về vận động cơ thể đã được đề nghị hay không. Điều quan trọng là giảm thiểu thời gian ngồi. Chia thời gian ngồi lâu thành những khoảng thời gian càng ngắn càng tốt để giảm các nguy cơ về sức khỏe.



## Các gợi ý giúp quý vị thường xuyên vận động cơ thể hơn

- Sắp xếp thời gian và định ngày để tập thể dục, giống như cuộc hẹn.
- Tập thể dục với bạn bè, thân nhân trong một nhóm.
- Tăng hoạt động hàng ngày của quý vị như cuộc bộ trọn quãng đường hoặc một phần đường đi đến nơi làm việc hoặc các cửa tiệm.
- Đặt ra mục tiêu tập thể dục và giữ cuốn nhật ký tập thể dục để theo dõi quý vị tiến triển ra sao.
- Sử dụng máy theo dõi hoạt động (thiết bị đếm bước) để ghi lại các bước của quý vị đi mỗi ngày.
- Đứng và đi loanh quanh trong khi nói chuyện trên điện thoại hoặc trong lúc có quảng cáo trên truyền hình.
- Tìm cơ hội đứng hơn là ngồi (ví dụ như tại các cuộc họp tại nơi việc).



## Bắt đầu chương trình tập thể dục mới

Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục hoặc hoạt động mới, quý vị hãy hỏi bác sĩ để bảo đảm rằng chương trình đó phù hợp với quý vị.

Nếu đang sử dụng insulin hoặc các thuốc hạ đường huyết khác, quý vị có lẽ cần phải đề phòng đặc biệt khi tập thể dục, để ngăn chặn lượng đường trong máu quý vị giảm xuống quá thấp (hạ đường huyết). Hãy bảo đảm rằng quý vị thảo luận điều này với bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa nội tiết (bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường) hoặc nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường.

Nếu quý vị bị bệnh thần kinh ngoại biên (dây thần kinh tổn thương, thường là ở bàn tay và bàn chân), điều quan trọng là nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường trước khi bắt đầu tập thể dục hoặc tập thể dục thêm nữa, để bảo đảm giảm thiểu nguy cơ lở loét và các biến chứng khác.

Nếu bị bất kỳ triệu chứng nào dưới đây, quý vị hãy ngừng tập thể dục và hỏi ý kiến bác sĩ ngay lập tức:

- » đau ngực
- » khó thở bất thường
- » buồn nôn
- » chóng mặt
- » đau cơ hoặc khớp dữ dội.

Nếu bị đau chân khi tập thể dục, quý vị hãy ngưng tập và nghỉ ngơi cho đến khi đã hết đau, và sau đó tiếp tục vận động. Đau chân có thể là dấu hiệu lượng máu tuần hoàn đến chi dưới giảm sút (còn gọi là bệnh mạch máu ngoại vi). Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để được biết thêm thông tin.

## Tập thể dục và bệnh tiểu đường

Khi bị bệnh tiểu đường, quý vị cần cân nhắc một số điều trước khi, trong lúc và sau khi tập thể dục.

## Theo dõi lượng đường trong máu

Nếu bác sĩ đã yêu cầu quý vị tự theo dõi lượng đường trong máu mình:

- » Thử lượng đường trong máu quý vị trước khi và sau khi tập thể dục, và trong lúc đang tập thể dục nếu tập lâu hơn 30 phút. Lượng đường trong máu quý vị có thể thấp hơn cho đến 48 giờ sau khi tập thể dục.
- » Đừng lo lắng nếu thấy lượng đường trong máu quý vị tăng lên trong lúc đang tập thể dục cường độ mạnh. Tình trạng này có thể kéo dài trong 1–2 tiếng sau khi vận động.

## Điều chỉnh liều lượng Insulin

- » Nếu đang sử dụng insulin, quý vị có thể cần phải điều chỉnh liều lượng insulin của mình khi vận động cơ thể. Việc điều chỉnh insulin của mỗi người mỗi khác, vì vậy quý vị hãy thảo luận về thông lệ tập thể dục và điều chỉnh insulin với bác sĩ hoặc nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường của quý vị.

## Lượng đường trong máu cao

- » Nếu lượng đường huyết của quý vị cao hơn 15mmol/L, và quý vị không khỏe, quý vị nên tránh tập thể dục.
- » Nếu bị bệnh tiểu đường loại 1 và lượng đường huyết của quý vị cao hơn 15mmol/L, hãy bảo đảm quý vị kiểm tra xeton trước khi tập thể dục. Tập thể dục khi lượng đường trong máu cao và/hoặc có xeton có thể nguy hiểm. Hãy tuân theo lời hướng dẫn của các chuyên viên y tế bệnh tiểu đường về liều lượng insulin bổ sung để giúp tăng lượng đường trong máu quý vị trở lại khoảng cần thiết.



## Hạ đường huyết

Nếu đang sử dụng insulin hoặc các loại thuốc hạ đường huyết khác, quý vị có thể có nguy cơ bị hạ đường huyết. Tình trạng này xảy ra khi lượng đường trong máu quý vị giảm xuống thấp hơn 4mmol/L.

- Nếu bị hạ đường huyết, điều quan trọng là điều trị chứng hạ đường huyết và trì hoãn tập thể dục cho đến khi lượng đường huyết của quý vị nằm trong khoảng cần thiết.
- Nếu lượng đường trong máu quý vị trước khi tập thể dục là từ 4 đến 6mmol/L, quý vị có thể cần phải ăn thêm thức ăn bột đường (carbohydrate) trước khi tập thể dục. Quý vị cũng có thể cần ăn thêm thức ăn bột đường trong lúc đang vận động cơ thể và sau khi vận động cơ thể (tùy thuộc quý vị tập thể dục bao lâu) để giảm nguy cơ bị hạ đường huyết. Hãy hỏi nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường hoặc chuyên viên dinh dưỡng để được tư vấn.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị có sẵn một số thức ăn bột đường (carbohydrate) hấp thu dễ dàng (chẳng hạn như kẹo jelly beans, viên đường nén hoặc gel đường) để quý vị có thể điều trị chứng hạ đường huyết nếu cần.

## Xin nhớ

Điều quan trọng là phải uống nhiều nước trước khi, trong khi và sau khi tập thể dục.

Hãy chắc chắn rằng quý vị mang giày thích hợp và kiểm tra bàn chân của mình ít nhất một lần một ngày. Chuyên viên chăm sóc bàn chân (túc khoa) có thể cho quý vị biết thêm thông tin.

Nếu tập thể dục một mình, quý vị hãy đem theo điện thoại di động để giữ an toàn cho bản thân.



## Muốn biết thêm thông tin

Hãy hỏi bác sĩ nếu quý vị hội đủ điều kiện được Medicare bồi hoàn khi đi gặp Chuyên viên vật lý trị liệu về thể dục. Công ty bảo hiểm sức khỏe tư cũng có thể bồi hoàn chi phí Chuyên viên vật lý trị liệu về thể dục – hãy hỏi công ty bảo hiểm sức khỏe của quý vị.

Nếu muốn biết thêm thông tin về vận động cơ thể và muốn đi gặp Chuyên viên vật lý trị liệu về thể dục chuyên nghiệp, quý vị hãy vào trang [essa.org.au](http://essa.org.au) tìm một người trong khu vực nơi quý vị cư ngụ.

**Các công việc hàng ngày như làm vườn, rửa xe và làm việc nhà là những cách tuyệt vời để luôn vận động cơ thể.**

## Những gợi ý hay

- Không có ‘một cỡ’ phù hợp cho tất cả. Chuyên viên thể dục sinh lý học có thể giúp quý vị lập kế hoạch tập thể dục phù hợp cho quý vị.
- Gặp bác sĩ của quý vị thường xuyên để việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị được theo dõi.
- Hãy gọi **NDSS Helpline** (Đường dây giúp đỡ NDSS) qua số **1800 637 700** và yêu cầu được nói chuyện với chuyên viên y tế về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Cần thông dịch viên? Hãy gọi Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch (Translating and Interpreting Service) (TIS) qua số **131 450**. Cho biết ngôn ngữ của quý vị. Chờ để được kết nối và yêu cầu gọi số **1800 637 700**.

## The NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ, thông tin, và các sản phẩm được trợ giá để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường, giữ gìn sức khỏe và sống khỏe.