

Σωματική δραστηριότητα

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την υγεία σας που βοηθάει στη διαχείριση του διαβήτη σας.

Όσο περισσότερο σωματικά δραστήριοι είστε, τόσο πιο περισσότερα θα είναι τα ωφέληματα για την υγεία. Εντούτοις, η κάθε δραστηριότητα, ακόμη και σε χαμηλούς ρυθμούς, μπορεί να φέρει ωφέληματα για την υγεία, ακόμα και λίγη δραστηριότητα είναι καλύτερη από καθόλου.



Ωφέληματα της γυμναστικής

Όταν το σώμα αρχίζει να ασκείται, οι μύες χρειάζονται ενέργεια για να κινούνται. Αυτή η ενέργεια προέρχεται από τη γλυκόζη στο αίμα, καθώς και από τη γλυκόζη που αποθηκεύεται στους μύες και, ορισμένες φορές, από την αποθήκευση στο σπλήν. Η σωματική δραστηριότητα παίζει ζωτικό ρόλο και βοηθάει το σώμα να χρησιμοποιήσει αυτή τη γλυκόζη ως καύσιμο για τους μύες που λειτουργούν, που με τη σειρά του μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Η σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά ωφέληματα, μεταξύ των οποίων:

- » μείωση κινδύνου από ασθένειες της καρδιάς και εγκεφαλικά
- » χαμηλά επίπεδα χοληστερόλης
- » βοήθεια να χαμηλώσει η πίεση
- » βοήθεια να χάσετε βάρος και να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος
- » Αργοπορία της απώλειας της μυϊκής μάζας που σχετίζεται με την ηλικία
- » πρόληψη της οστεοπόρωσης και του κινδύνου πτώσεων
- » αύξηση δύναμης, ισχύος και ισορροπίας.

Είδη γυμναστικής

Ο συνδυασμός διαφορετικών τύπων σωματικής δραστηριότητας έχει αποδεδειγμένα οφέλη ως προς τη διαχείριση του διαβήτη. Υπάρχουν δύο κύρια είδη σωματικής δραστηριότητας: η αερόβια άσκηση και η άσκηση αντίστασης.

Αερόβια γυμναστική

Η αερόβια γυμναστική είναι κάθε δραστηριότητα που κάνει μεγάλες μυϊκές ομάδες να εργάζονται σε ρυθμό ο οποίος μπορεί να κρατήσει περισσότερο από μερικά λεπτά. Κάνει την καρδιά και τους πνεύμονές σας να εργάζονται πιο σκληρά.

Παραδείγματα είναι: το περπάτημα, ο χορός, τα μαθήματα αεροβικής άσκησης, η ποδηλασία και το κολύμπι.

Ασκήσεις αντίστασης

Οι ασκήσεις αντίστασης περιλαμβάνουν την αντίσταση των μυών ενάντια σε βάρος. Αυτό μπορεί να είναι το δικό σας σωματικό βάρος (όπως καθώς να μετακινήσετε από καθιστοί όρθιοι ή όταν κάνετε στάσεις οκλαδόν ή κάμψεις στον τοίχο) ή χρησιμοποιώντας εξοπλισμό για αντίσταση (όπως με: βάρη μηχανής, αλτήρες, κονσέρβες τροφίμων ή λωρίδες αντίστασης). Μιλήστε με ειδικό επαγγελματία ασκήσεων σχετικά με ένα πρόγραμμα αντίστασης κατάλληλο για τις ανάγκες σας.

Πόσο συχνά να γυμνάζεστε

Η ιδανική περίπτωση είναι να κάνετε αερόβιες ασκήσεις για τις περισσότερες - κατά προτίμηση όλες - τις ημέρες της εβδομάδας, και ασκήσεις αντίστασης δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα. Πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα ασκήσεων είναι σημαντικό να το συζητήσετε με το γιατρό σας.

Πόσο σκληρά πρέπει να γυμνάζεστε;

Είναι σημαντικό να σκέφτεστε την ένταση της άσκησης - ή το ποσοστό προσπάθειας που θα καταβάλετε - κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας. Πρέπει να γυμνάζεστε σε μέτριο επίπεδο έντασης για να έχετε το μεγαλύτερο όφελος δραστηριότητας.

Ένας καλός τρόπος για να λειτουργήσει το επίπεδο της έντασής σας είναι να χρησιμοποιήσετε μια κλίμακα μεταξύ 0-10:

- » **Μέτρια Ένταση (3-4 από το 10)**
Απαιτεί κάποια προσπάθεια και θα πρέπει να αισθάνεστε αυξημένη αναπνοή, αλλά μπορείτε ακόμα να συνομιλείτε (π.χ. γρήγορο περπάτημα, ποδηλασία).
- » **Έντονη ένταση (5+ από το 10)**
Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την αναπνοή σας δυσκολότερη, να λαχανιάζετε και να ασθμαίνετε (π.χ. όταν τρέχετε, όταν κάνετε κύκλο ασκήσεων).



Πόσο χρονικό διάστημα πρέπει να γυμνάζεστε;

Το χρονικό διάστημα των ασκήσεων ποικίλει ανάλογα με τους στόχους σας και το αρχικό επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Αν προς το παρόν δεν ασχολείστε με σωματική δραστηριότητα, ξεκινήστε κάνοντας λίγες δραστηριότητες και στη συνέχεια τις πολλαπλασιάζετε σταδιακά. Μπορείτε να ξεκινήσετε συνδέοντας μικρά διαστήματα άσκησης, όπως συνδυάζοντας μια βόλτα 15 λεπτών με 15 λεπτά ποδήλατο για να κάνετε 30 λεπτά άσκηση μέτριας έντασης.

Συνδυάσετε:

- » τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα κάθε μέρα της εβδομάδας (δηλαδή, 210 λεπτά την εβδομάδα) **Ή**
- » 40-45 λεπτά εντατικής έντασης αερόβια δραστηριότητα τρεις μέρες την εβδομάδα (δηλαδή, 125 λεπτά την εβδομάδα) **Ή**
- » έναν συνδυασμό μέτριας και εντατικής αερόβιας δραστηριότητας **ΚΑΙ**
- » 2-3 φορές ασκήσεις αντίστασης κάθε εβδομάδα.

Η καθιστική στάση για υπερβολικό χρόνο μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις στην υγεία σας, άσχετα με το αν πληρείτε τους προτεινόμενους κανόνες σωματικών δραστηριοτήτων. Είναι σημαντικό να μειώσετε το χρόνο που ξοδεύετε καθιστοί. Να κάνετε διαλείματα του χρόνου που κάθεστε όσο πιο συχνά σας είναι δυνατόν για να μειώσετε τους κινδύνους για την υγεία σας.



Ιδέες που βοηθούν να είστε πιο δραστήριοι

- Προγραμματίστε τις ώρες και κανονίστε τις ημέρες που θα κάνετε τις ασκήσεις σας, κάτι σα ραντεβού.
- Γυμναστείτε με φίλους, συγγενείς ή με μια ομάδα.
- Πολλαπλασιάστε τις δραστηριότητες μέρα με τη μέρα όπως περπατώντας όλη ή μέρος της διαδρομής για τη δουλειά ή τα μαγαζιά.
- Βάλτε τον προσωπικό σας στόχο ασκήσεων και κρατήστε ημερολόγιο ασκήσεων για να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας.
- Χρησιμοποιήστε μετρητή των δραστηριοτήτων σας (μηχάνημα μετρητή βημάτων) για να καταγράψετε καθημερινά τα βήματά σας.
- Να σηκώνεστε όρθιοι και να βηματίζετε καθώς μιλάτε στο τηλέφωνο ή στα διαλείματα διαφημιστικών σποτ της τηλεόρασης.
- Να ψάχνετε ευκαιρίες να στέκεστε παρά να κάθεστε (π.χ. σε συνεδρίες στη δουλειά).

Ξεκινήστε ένα νέο πρόγραμμα ασκήσεων

Πριν αρχίσετε νέο πρόγραμμα ασκήσεων ή δραστηριοτήτων, έλεγξε το με το γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο για σας.

Εάν παίρνετε ινσουλίνη ή άλλα φάρμακα που χαμηλώνουν την γλυκόζη, ίσως χρειαστεί να προσέξετε ιδιαίτερα όταν ασκείστε, για να μην πέσουν τα επίπεδα της γλυκόζης σας υπερβολικά (υπογλυκαιμία). Να μιλήσετε οπωσδήποτε με το γιατρό σας, τον ενδοκρινολόγο ή τον εκπαιδευτικό υπεύθυνο για το διαβήτη.

Εάν παρατηρήσετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα, σταματήστε τη γυμναστική και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας αμέσως:

- » πόνο στο στήθος
- » ασυνήθιστη δύσπνοια
- » ναυτία
- » ζαλάδα
- » υπερβολικό πόνο στους μύες ή στις κλειδώσεις.

Εάν αισθανθείτε πόνο στα άνω άκρα των ποδιών σας ενώ κάνετε γυμναστική, σταματήστε και ξεκουραστείτε έως ότου ο πόνος πάψει, και μετά συνεχίστε τη γυμναστική. Ο πόνος στα πόδια είναι σημάδι μειωμένης ροής αίματος στα κάτω άκρα (γνωστή ως περιφερική αγγειακή νόσος). Για περισσότερες πληροφορίες μιλήστε με το γιατρό σας.

Γύμναση και διαβήτης

Όταν έχετε διαβήτη, υπάρχουν κάποια επιπλέον πράγματα που θα πρέπει να γνωρίζετε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη γύμναση.

Έλεγχος της γλυκόζης στο αίμα

Εάν ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα μόνοι σας:

- » Ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πριν και μετά από την άσκηση, και κατά τη διάρκεια της άσκησης εάν γυμνάζεστε πάνω από 30 λεπτά. Το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα μπορεί να πέσει έως και 48 ώρες μετά την άσκηση.
- » Μην ανησυχείτε εάν δείτε ότι το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας ανέβει κατά τη διάρκεια σύντομης, έντονης ή εντατικής άσκησης. Αυτό μπορεί να διαρκέσει για 1-2 ώρες μετά τη δραστηριότητα.

Ρύθμιση της ινσουλίνης

- » Εάν παίρνετε ινσουλίνη, ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε τη δόση ινσουλίνης με τη σωματική δραστηριότητα. Η ρύθμιση ινσουλίνης διαφέρει από άτομο προς άτομο, γι αυτό συζητήστε με το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή υπεύθυνο για το διαβήτη τη ρουτίνα ασκήσεων και τη ρύθμιση ινσουλίνης.



Χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

Εάν παίρνετε ινσουλίνη ή άλλα φάρμακα που χαμηλώνουν τη στάθμη γλυκόζης στο αίμα μπορεί να κινδυνεύσετε από υπογλυκαιμία. Αυτό συμβαίνει όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πέσουν κάτω από 4mmol/L.

- » Εάν έχετε υπογλυκαιμία, θα πρέπει να κάνετε αγωγή της υπογλυκαιμίας και να αναβάλετε τις ασκήσεις έως ότου το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα έρθει στο αναμενόμενο επίπεδο.
- » Εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πριν τις ασκήσεις είναι μεταξύ 4 και 6mmol/L, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε επιπλέον τροφές με υδατάνθρακες πριν γυμναστείτε. Ίσως χρειαστεί να λάβετε επιπλέον υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια και μετά από σωματική δραστηριότητα (ανάλογα με το πόση ώρα γυμνάζεστε) για να μειώσετε τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας. Ζητήστε τη συμβουλή του εκπαιδευτή διαβήτη ή του διαιτολόγου.
- » Να βεβαιωθείτε ότι οι υδατάνθρακες που είναι διαθέσιμοι απορροφούνται εύκολα (όπως καραμέλες (jelly beans), χάπια γλυκόζης ή ζελέδες), έτσι ώστε να μπορεί να θεραπεύσετε την υπογλυκαιμία, αν χρειαστεί.

Υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

- » Εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι άνω των 15mmol/L, και δεν αισθάνεστε καλά, θα πρέπει να αποφεύγετε τη γύμναση.
- » Αν έχετε διαβήτη τύπου 1 και τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας είναι υψηλότερα των 15 mmol/L, βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει για κετόνες πριν την άσκηση σας. Μπορεί να είναι επικίνδυνο να γυμνάζεστε όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι υψηλά και/ή παρουσιάζονται και κετόνες. Ακολουθήστε τις συμβουλές των επαγγελματιών υγείας για το διαβήτη σας για επιπλέον δόσεις ινσουλίνης που βοήθησαν στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας να επιστρέψουν στην επιθυμητή κλίμακα.

Θυμηθείτε

Είναι σημαντικό να μείνετε καλά ενυδατωμένοι, κατά τη διάρκεια και μετά από τη γύμναση.

Να βεβαιωθείτε ότι φοράτε κατάλληλα υποδήματα και να ελέγχετε τα πόδια σας τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Για περισσότερες πληροφορίες αποτανθείτε σε ποδιάτρο.

Εάν γυμνάζεστε μόνοι σας, για την ασφάλειά σας να έχετε μαζί σας ένα κινητό τηλέφωνο.



Περισσότερες πληροφορίες

Ζητήστε από το γιατρό σας να μάθετε αν δικαιούστε οικονομική ενίσχυση από τη Medicare για να δείτε φυσιολόγο άσκησης. Υπάρχει περίπτωση να προσφέρουν εκπτώσεις ακόμη και οι ιδιωτικές ασφαλιστικές υγείας - ελέγξτε με τον πάροχο του ταμείου υγείας σας.

Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για σωματικές δραστηριότητες και θέλετε να δείτε ένα επαγγελματία φυσιολόγο άσκησης στην περιοχή που μένετε, επισκεφθείτε τη www.essa.org.au

Οι καθημερινές δραστηριότητες όπως η κηπουρική, το πλύσιμο του αυτοκινήτου και οι δουλειές του σπιτιού είναι ένας πολύ καλός τρόπος να μένετε δραστήριοι.

Το NDSS και εσείς

Το NDSS παρέχει μια σειρά από υπηρεσίες για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Αυτές περιλαμβάνουν Τηλεφωνική Γραμμή και ιστοσελίδα για συμβουλές σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη, προϊόντα του NDSS και μια σειρά από προγράμματα στήριξης για να σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη σας.

Εκδόθηκε τον Ιούνιο 2016