

Bedensel etkinlik

Sağlığını geliştirmenize ve şeker hastalığınızın yönetimine yardımcı olması nedeniyle düzenli olarak yapılan bedensel etkinlik çok önemlidir.

Bedensel olarak ne kadar etkin olursanız sağlığınız da o kadar yarar görür. Bununla birlikte yavaş tempoda yapılacak olsa dahi, herhangi bir etkinlik sağlığınız için yararlıdır ve biraz etkin olmak, hiç etkin olmaktan daha iyidir.



Egzersiz yapmanın yararları

Beden egzersize başladığında, kasların harekete geçmeleri için enerji gerekir. Bu enerji kandaki ve kaslarda depolanan glikozdan ve zaman zaman da karaciğerde depolanan glikozdan sağlanır. Bedenin, glikozu çalışan kaslara yakıt olarak sağlaması için bedensel etkinliğin yardımı büyük önem taşır. Böylece kan şekeri düzeyinde düşüş sağlanır.

Düzenli bedensel etkinliğin, aşağıda belirtilenler dahil birçok yararları bulunur:

- » kalp hastalığı ve felç riskini azaltır
- » kolesterol düzeyini düşürür
- » tansiyonun düşürülmesine yardımcı olur
- » kilo verilmesi ve sağlıklı bir beden ağırlığının sürdürülmesine yardımcı olur
- » kas kitlesinde yaşlılığa bağlı kaybı yavaşlatır
- » osteoporozu ve düşme riskini önler
- » direnci, gücü ve dengeyi artırır.

Egzersiz türleri

Çeşitli egzersizlerin birleşiminin uygulanmasının, şeker hastalığının yönetiminde yarar sağladığı bir gerçektir. Bedensel etkinlik iki ana bölüme ayrılabilir: aerobik etkinlikler ve direnç egzersizleri.

Bilgi hattı 1300 136 588

ndss.com.au

Aerobik egzersizleri

Aerobik egzersizleri, büyük kas gruplarını harekete geçirerek birkaç dakikadan daha fazla süreli bir tempoda sürdürülen etkinliklerdir. Kalbinizin ve ciğerlerinizin daha fazla çalışmasını sağlar. Yürüyüş, dans, aerobik egzersiz sınıfları, bisiklet binme ve yüzme örnekler arasında sayılabilir.

Direnç egzersizleri

Direnç egzersizleri, bir ağırlığa ya da dirence karşı kaslarınızı çalıştırmanızıdır. Bu kendi beden ağırlığınızı (söz gelimi, oturup kalkma, diz çökme ya da şınav çekmek [push-ups]) kullanmak ya da direnç oluşturmak için (makine ağırlıkları, halter, içi dolu konserve kutular ya da direnç bantları gibi) araç gereç kullanmak olabilir. Gereksinimlerinize uygun bir direnç programı için nitelikli bir egzersiz uzmanıyla görüşün.

Ne sıklıkta egzersiz yapmalısınız?

İdeal olarak aerobic egzersizlerini haftanın çoğu günlerinde - tercihen her günü - ve direnç egzersizlerini de haftada iki ya da üç kez yapmalısınız. Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.

Egzersizlerin yoğunluğu ne olmalıdır?

Egzersizin yoğunluğunu - ya da ne kadar güç kullandığınızı tasarlamanız önemlidir. Etkin olmak bakımından en yüksek derecede yararlanmak için egzersizlerinizi orta yoğunluk düzeyinde tutmalısınız.

Yoğunluk düzeyinizi anlamak için 0-10 arası bir ölçek kullanmak iyi bir yoldur:

- » **Orta yoğunluk (10 üzerinden 3-4)**
Biraz gayret gerektirir ve nefesinizin hızlandığını hissedersiniz ancak aynı zamanda konuşmanızı sürdürebilirsiniz (söz gelimi; tempolu yürüyüş, bisiklet binme).
- » **Yüksek yoğunluk (10 üzerinden 5+)**
Daha hızlı nefes almanıza, hızla solumanıza yol açan egzersizler (söz gelimi; yavaş tempoda koşmak, parkurda koşma dersleri).



Ne kadar süreli egzersiz yapmalısınız?

Hedef alınan toplam egzersizler, amacınıza ve başlangıçtaki formunuza bağlı olarak değişir. Halen hiçbir bedensel etkinlikte bulunmamanız durumunda, biraz etkinlik yaparak başlayın ve yavaş yavaş artırın. 15 dakika yürüyüş ve 15 dakika bisiklet binme gibi, küçük bloklar halindeki egzersizleri birleştirerek 30 dakikalık orta düzeyde egzersiz yapın.

Birleştirin:

- » haftanın her günü en az 30 dakika orta yoğunlukta aerobik etkinliği uygulayın (bu da haftada 210 dakikadır) **YA DA**
- » haftada en az üç gün 40-45 dakikalık yüksek yoğunlukta aerobik etkinliği uygulayın (bu da haftada 125 dakikadır) **YA DA**
- » orta ve yüksek yoğunlukta aerobik etkinliklerinin birleşimini uygulayın **ARTI**
- » her hafta 2-3 kez direnç antrenmanı uygulayın.

Önerilen bedensel etkinlik kurallarını uygulasanız dahi, uzun süre oturmak sağlığınız üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Oturarak geçirilen sürenin azaltılması önemlidir. Sağlığınız üzerindeki risk etmenini azaltmak için, uzun süre oturmaya mümkün olduğunca sıkça ara verin.



Daha etkin olmanız için öneriler

- Aynen bir randevu alır gibi, egzersiz zamanınızı planlayarak günlerinizi saptayın.
- Bir arkadaş, aile üyesi ya da bir grup içinde egzersiz yapın.
- İşinize ya da alış verişe giden yolun bir kısmını ya da tamamını yürüyerek, günlük etkinliklerinizi artırın.
- Gelişmenizi izlemek amacıyla, bir egzersiz hedefi saptayın ve bir egzersiz günlüğü tutun.
- Günlük adımlarınızı kaydetmek için bir etkinlik izleme cihazı (adım sayacı) kullanın.
- Telefonda konuşurken ya da televizyon reklam aralarında ayağa kalkarak dolaşın.
- Oturmak yerine ayakta kalmak için fırsatlar arayın (söz gelimi; iş toplantıları).

Yeni bir egzersiz programına başlama

Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce size uygun olup olmadığından emin olmanız için doktorunuzla görüşün.

Ensülin ya da diğer glükoz düşürücü ilaç kullanmanız durumunda, kan şekerinizin çok fazla düşmesini önlemek için (hipoglisemi ya da hipo) egzersiz yaparken özel olarak önlem almanız gerekebilir. Bu durumu doktorunuz ya da endokrinoloji uzmanı ya da şeker hastalığı eğitmeni ile görüşün.

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini hissetmeniz durumunda derhal doktorunuzla görüşün:

- » göğüs ağrısı
- » olağan dışı soluksuz kalmak
- » mide bulantısı
- » baş dönmesi
- » ciddi kas ya da eklem ağrısı.

Egzersiz sırasında bacağınız ağrırsa, ağrı geçene kadar oturup dinlenin sonra etkinliğinize tekrar başlayın. Bacak ağrısı alt organlarımıza giden kan akımında azalma olduğunun bir işareti olabilir (periferik vasküler hastalığı olarak da bilinir). Daha fazla bilgi almak için doktorunuzla konuşun.

Egzersiz ve şeker hastalığı

Şeker hastası olmanız durumunda, egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında gözönünde bulundurmanız gereken hususlar vardır.

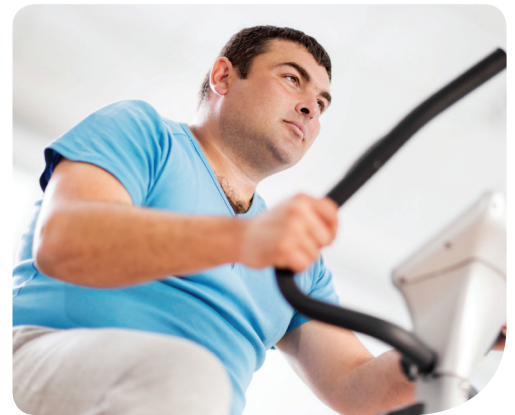
Kan şekerinin kontrolü

Kan şeker düzeyini kendiniz kontrol etmeniz durumunda:

- » Şeker düzeyinizi egzersiz öncesi ve sonrası kontrol edin ve egzersizin 30 dakikadan daha uzun sürmesi durumunda, egzersiz sırasında da kontrol edin. Kan şekeriniz egzersizi izleyen 48 saat süresince düşük düzeyde bulunabilir.
- » Yüksek yoğunlukta kısa egzersizleriniz sırasında kan şeker düzeyinin yükseldiğini görürseniz kaygılanmayın. Bu, etkinliğinizden sonraki 1-2 saat boyunca devam edebilir.

Ensülinin ayarı

- » Ensülin kullanmanız durumunda, bedensel etkinlikler için Ensülin dozunu ayarlamanız gerekebilir. Ensülin ayarlaması kişiden kişiye değişir. Bu nedenle egzersiz düzeninizi ve ensülin ayarlarını doktorunuzla ya da şeker hastalığı eğitmeninizle görüşün.



Düşük kan şekeri düzeyleri

Ensülin ya da diğer glükoz düşürücü ilaç kullanmanız durumunda hipoglisemi (hipo) riski içinde bulunabilirsiniz. Bu durum, kan şekerinizin 4mmol/L altına düşmesi halinde oluşur.

- » Hipogliseminiz varsa, bunun tedavi edilmesi gerekir ve kan şekeriniz hedeflenen düzeye gelene kadar ekzersizi ertelemelisiniz.
- » Egzersizden önce, kan şekeri düzeylerinizin 4 ve 6mmol/L arasında bulunması durumunda, egzersize başlamadan önce ek karbonhidrat içeren yiyecekler yemeniz gerekebilir. Bedensel etkinlik sırasında ve sonrasında da (ne kadar süre egzersiz yaptığınıza bağlı olarak) hipoglisemi riskini azaltmak için ekstra karbonhidrata gerek duyabilirsiniz.
- » Hipoglisemiye tedavi etmenizin gerekmesi durumunda, kolayca emilen karbonhidratlı maddeleri (jöle şekerler, glikoz tabletleri ya da jöleler gibi) yanınızda bulundurun.

Yüksek kan şekeri düzeyleri

- » Kan şekeri düzeyinizin 15mmol/L'den yukarıda olması ve kendinizi iyi hissetmemeniz durumunda egzersiz yapmaktan kaçınınız.
- » 1. tip şeker hastası olmanız ve kan şekeri düzeyiniz 15mmol/L'nin üzerinde bulunması durumunda, egzersize başlamadan önce ketonları kontrol edin. Kan şekeri düzeyinin yüksek olması ve/ya da kanda ketonlar bulunması durumunda egzersiz yapmak tehlikeli olabilir. Kan şekerinizi hedeflenen düzeye getirmeniz için, şeker hastalığı uzmanlarının ekstra insülin dozu ile ilgili tavsiyelerini uygulayınız.

Unutmayın

Egzersiz sırasında ve sonrasında bol su içmek önemlidir.

Uygun ayakkabı giyin ve ayaklarınızı en az her gün kontrol edin. Bir ayak sağlığı uzmanı size daha fazla bilgi verebilir.

Tek başına egzersiz yapmanız durumunda, yanınızda bir cep telefonu bulundurun.



Daha fazla bilgi

Bir egzersiz fizyologunu görmemiz için Medicare'den indirim almaya uygun olup olmadığını pratisyen doktorunuza danışın. Özel sağlık fonları, egzersiz fizyologları için indirim sağlayabilir – özel sağlık sigortanızla görüşün.

Bedensel etkinlikle ilgili daha fazla bilgi almak ve nitelikli bir egzersiz fizyologunu görmek istemeniz durumunda www.essa.org.au adresine girerek bölgenizdeki bir fizyologu bulabilirsiniz.

Bahçe uğraşları, arabanızı yıkamak ve ev işleri gibi günlük etkinlikler, hareketli kalmanız için en iyi yollardır.

NDSS ve siz

NDSS şeker hastalığınızı yönetmenizde size yardımcı olur. Bu yardımlar arasında, şeker hastalığı yönetimi ile ilgili tavsiyelerde bulunan Bilgi hattı ve internet sitesi, NDSS ürünleri ve şeker hastalığının yönetimini daha iyi öğrenmeniz için bir dizi destek programları bulunmaktadır.

Haziran 2016 tarihinde yayımlanmıştır