

Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất thường xuyên là một trong những việc quan trọng nhất quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe và giúp kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.

Càng năng động hoạt động thể chất, thì càng có lợi cho sức khỏe của quý vị. Tuy nhiên, bất kỳ hoạt động nào, dù với nhịp điệu chậm, thì cũng đều có thể có lợi cho sức khỏe, và nếu thực hiện vài hoạt động thì còn tốt hơn là không có gì cả.



Lợi ích của việc tập thể dục

Khi cơ thể bắt đầu tập thể dục, cơ bắp cần năng lượng để hoạt động. Năng lượng được sinh ra từ đường trong máu cũng như đường lưu trữ trong cơ bắp và, đôi khi, từ đường dự trữ trong gan. Hoạt động thể chất đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp cơ thể sử dụng loại đường này để làm năng lượng cho các cơ bắp hoạt động, do đó làm giảm mức đường huyết.

Hoạt động thể chất thường xuyên có rất nhiều lợi ích, bao gồm:

- » Giảm nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ
- » Giảm mức cholesterol
- » Giúp giảm huyết áp
- » Giúp giảm cân và duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe
- » Làm chậm sự giảm sút khối cơ bắp do tuổi tác
- » Phòng ngừa bệnh loãng xương và nguy cơ té ngã
- » Làm tăng sức mạnh, nội lực và sự cân bằng.

Các loại bài tập thể dục

Việc tập luyện nhiều loại hoạt động thể chất khác nhau kết hợp lại đã được chứng minh là có lợi trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường. Có hai loại hoạt động thể chất chính: tập thể dục nhịp điệu (aerobic) và tập luyện sức chịu đựng.

Bài tập thể dục nhịp điệu (aerobic)

Bài tập aerobic là bất kỳ hoạt động nào có liên quan đến việc tập luyện các nhóm cơ lớn với nhịp độ có thể được duy trì liên tục trong hơn vài phút. Bài tập khiến cho tim và phổi của quý vị làm việc vất vả hơn. Ví dụ như đi bộ, khiêu vũ, lớp tập thể dục aerobic, đạp xe và bơi lội.

Bài tập sức chịu đựng

Bài tập sức chịu đựng liên quan đến việc tập luyện cơ bắp của quý vị chống lại vật nặng hoặc sức bền. Đó có thể là bài tập chống lại cân nặng cơ thể của quý vị (chẳng hạn như di chuyển từ ngồi sang đứng hoặc thụt đầu hoặc chống đẩy dựa vào tường) hoặc sử dụng dụng cụ để tập sức chịu đựng (như máy tập tạ, tạ, lon thực phẩm hoặc dây đàn hồi chịu lực). Hãy bàn thảo với chuyên viên tập thể dục về chương trình tập luyện sức chịu đựng phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Mức độ thường xuyên quý vị nên tập thể dục?

Tốt nhất, quý vị nên tập aerobic hầu hết - tất cả - các ngày trong tuần, và tập luyện sức chịu đựng hai hoặc ba buổi mỗi tuần. Điều quan trọng là phải thảo luận với bác sĩ của quý vị khi bắt đầu một chương trình tập luyện mới.

Quý vị cần phải tập thể dục với cường độ nào?

Điều quan trọng là cần phải suy tính đến cường độ tập luyện - hay bao nhiêu nỗ lực quý vị bỏ ra - trong khi tập luyện hoạt động thể chất. Quý vị nên tập thể dục ở cường độ vừa phải để hưởng được nhiều lợi ích nhất.

Cách tốt để biết được cường độ của quý vị là sử dụng một thước chia độ từ 0-10:

- » **Cường độ vừa phải (3-4 trên 10)**
Chỉ cần một vài nỗ lực là quý vị sẽ cảm thấy nhịp thở của mình tăng lên, nhưng quý vị vẫn có thể tiếp tục nói chuyện (ví dụ như đi bộ nhanh, đạp xe).
- » **Cường độ mạnh (5+ trên 10)**
Hãy tham gia các hoạt động khiến quý vị phải thở khó hơn, thở phù phù và thở hổn hển (ví dụ như chạy bộ, lớp tập phương pháp chuỗi bài tập xoay vòng).



Quý vị nên tập thể dục trong bao lâu?

Mức độ mục tiêu tập thể dục sẽ thay đổi tùy theo mục tiêu của quý vị và khả năng tập ban đầu của quý vị. Nếu quý vị hiện đang không tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào, hãy bắt đầu bằng cách tập một vài hoạt động và sau đó từng bước nâng cao lên dần. Quý vị có thể bắt đầu bằng cách thực hiện các bài tập thể dục ngắn kết hợp, chẳng hạn như kết hợp 15 phút đi bộ với 15 phút đạp xe để tạo thành 30 phút tập thể dục vừa phải.

Kết hợp các bài tập cùng với nhau:

- » tập aerobic ít nhất 30 phút với cường độ vừa phải các ngày trong tuần (tức là 210 phút mỗi tuần)
HOẶC
- » tập aerobic 40-45 phút với cường độ mạnh ít nhất ba ngày mỗi tuần (tức là 125 phút mỗi tuần)
HOẶC
- » kết hợp tập aerobic cường độ vừa phải và mạnh
CỘNG THÊM
- » 2-3 buổi tập luyện sức chịu đựng mỗi tuần.

Ngồi quá lâu có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của quý vị, cho dù quý vị có đang đáp ứng được những khuyến cáo về hoạt động thể chất hay là không. Điều quan trọng là hãy giảm thiểu lượng thời gian ngồi. Nếu ngồi lâu, hãy chia nhỏ thời gian ngồi ra càng nhiều lần càng tốt để giảm thiểu rủi ro về sức khỏe của quý vị.



Lời khuyên giúp quý vị năng động hơn

- Lập kế hoạch tập thể dục, số lần tập và ngày tập, giống như một cuộc hẹn vậy.
- Tập thể dục với một người bạn, thành viên gia đình hoặc với một nhóm.
- Nâng các hoạt động hàng ngày của quý vị lên ví dụ như đi bộ một đoạn hoặc nguyên quãng đường đến chỗ làm hoặc đi mua sắm.
- Đặt một mục tiêu tập luyện cho bản thân mình và giữ một cuốn nhật ký tập thể dục để theo dõi sự tiến bộ của quý vị.
- Sử dụng thiết bị theo dõi hoạt động (thiết bị đếm bước chân) để ghi lại số bước của quý vị mỗi ngày.
- Đứng và di chuyển trong khi nói chuyện điện thoại hoặc trong thời gian nghỉ quảng cáo trên truyền hình.
- Tìm cơ hội để đứng thay vì ngồi (ví dụ: trong buổi họp làm việc).

Bắt đầu một chương trình tập luyện mới

Trước khi bắt đầu bất kỳ một chương trình tập thể dục hoặc hoạt động mới nào đó, hãy bàn thảo với bác sĩ của quý vị để chắc chắn rằng chương trình đó phù hợp với quý vị.

Nếu quý vị đang dùng insulin hoặc các thuốc hạ đường huyết khác, quý vị có thể cần phải có biện pháp phòng ngừa đặc biệt khi tập thể dục, để ngăn không cho mức đường huyết hạ xuống quá thấp (hạ đường huyết hoặc chứng hạ đường huyết). Hãy bảo đảm rằng quý vị thảo luận điều này với bác sĩ gia đình, bác sĩ nội tiết hay bác sĩ chuyên bệnh tiểu đường của mình.

Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy ngừng việc tập luyện lại và tham khảo ý kiến bác sĩ của mình ngay lập tức:

- » đau ngực
- » khó thở bất thường
- » buồn nôn
- » chóng mặt
- » đau cơ hay khớp nghiêm trọng.

Nếu quý vị bị đau chân trong khi tập thể dục, hãy dừng lại và nghỉ ngơi cho đến khi hết đau, và sau đó tiếp tục tập lại. Đau chân có thể là một dấu hiệu của việc giảm lưu lượng máu đến các chi dưới (còn gọi là bệnh mạch máu ngoại biên). Hãy bàn thảo với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

Tập thể dục và bệnh tiểu đường

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

Theo dõi lượng đường huyết

Nếu quý vị tự theo dõi mức đường huyết của mình, thì hãy:

- » Kiểm tra mức đường huyết của quý vị trước và sau khi tập thể dục, và trong khi tập luyện nếu quý vị tập lâu hơn 30 phút. Cho tới tận 48 giờ sau khi tập thể dục, mức đường huyết của quý vị vẫn có thể bị hạ xuống thấp hơn.
- » Đừng lo lắng nếu quý vị thấy mức đường huyết của mình tăng lên khi tập một chút thể dục cường độ mạnh. Điều này có thể kéo dài 1-2 giờ sau khi hoạt động.

Điều chỉnh lượng insulin

- » Nếu quý vị đang sử dụng insulin, quý vị có thể cần phải điều chỉnh liều insulin của mình để phù hợp với hoạt động thể chất. Việc điều chỉnh insulin thay đổi khác nhau tùy từng người, vì vậy hãy bàn thảo thói quen tập thể dục của quý vị và việc điều chỉnh lượng insulin của mình với bác sĩ hoặc chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường của quý vị.



Mức đường huyết thấp

Nếu quý vị đang sử dụng insulin hoặc các thuốc hạ đường huyết khác, thì quý vị có thể có nguy cơ bị hạ đường huyết (chứng hạ đường huyết). Điều này xảy ra khi mức đường huyết giảm xuống dưới 4 mmol/L.

- » Nếu quý vị bị hạ đường huyết, thì quý vị nên điều trị bệnh hạ đường huyết và ngưng việc tập thể dục cho đến khi mức đường huyết của quý vị nằm trong mức ấn định.
- » Nếu mức đường huyết của quý vị trước khi tập thể dục nằm giữa 4 và 6mmol/L, thì quý vị có thể cần phải ăn thêm thức ăn chứa chất tinh bột và đường trước khi quý vị tập thể dục. Quý vị cũng có thể cần phải bổ sung thêm chất tinh bột và đường trong và sau khi thực hiện hoạt động thể chất (tùy thuộc vào thời lượng quý vị tập luyện) để giảm nguy cơ bị hạ đường huyết. Hãy hỏi chuyên gia giáo dục bệnh tiểu đường hoặc chuyên viên dinh dưỡng của quý vị để được tư vấn.
- » Hãy bảo đảm rằng quý vị có sẵn một vài món chứa chất tinh bột và đường dễ hấp thụ (chẳng hạn như kẹo jelly, viên nén hoặc keo đường), để quý vị có thể ứng phó với chứng hạ đường huyết nếu cần thiết.

Mức đường huyết cao

- » Nếu mức đường huyết cao hơn 15 mmol/L, và quý vị cảm thấy không khỏe, thì quý vị nên tránh việc tập thể dục.
- » Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1 và mức đường huyết của quý vị cao hơn 15mmol/L, hãy bảo đảm rằng quý vị kiểm tra chất xê-tôn trước khi quý vị tập thể dục. Việc tập thể dục có thể nguy hiểm khi mức đường huyết cao và / hoặc có chất xê-tôn hiện diện. Thực hiện theo các lời khuyên của các chuyên viên chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị trong việc bổ sung liều insulin để giúp mức đường huyết của mình trở lại mức ấn định.

Hãy ghi nhớ

Điều quan trọng là luôn giữ cho cơ thể luôn đủ nước trước, trong và sau khi tập thể dục.

Hãy bảo đảm rằng quý vị mang giày và vớ phù hợp và kiểm tra bàn chân của quý vị ít nhất mỗi ngày một lần. Chuyên viên điều trị chân có thể cung cấp thêm thông tin cho quý vị.

Nếu quý vị đang tập thể dục một mình, hãy bảo đảm an toàn bằng cách mang theo một điện thoại di động bên mình.



Để biết thêm thông tin

Hãy bàn thảo với bác sĩ của quý vị xem liệu quý vị có đủ điều kiện để được nhận tiền bồi hoàn từ Medicare khi khám chuyên viên sinh lý thể dục học hay không. Quỹ chăm sóc sức khỏe y tế tư nhân cũng có thể bồi hoàn tiền cho quý vị khi khám chuyên viên sinh lý thể dục học – hãy kiểm tra với nhà cung cấp bảo hiểm y tế của quý vị.

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về các hoạt động thể chất và muốn khám chuyên viên sinh lý thể dục học có chứng nhận, hãy truy cập www.essa.org.au để tìm một chuyên viên trong khu vực của mình.

Các hoạt động hàng ngày như làm vườn, rửa xe và làm việc nhà là cách tuyệt vời để luôn sống năng động.

NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Những dịch vụ này bao gồm Đường dây thông tin và trang mạng để cung cấp những lời khuyên trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường, các sản phẩm của NDSS và một loạt các chương trình hỗ trợ nhằm giúp quý vị tìm hiểu thêm về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.

Phát hành Tháng 6, 2016