

Σωματική δραστηριότητα

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την υγεία σας και να διαχειριστείτε το διαβήτη σας.

Όσο πιο σωματικά δραστήριοι είστε, τόσο πιο πολλά οφέλη στην υγεία σας θα έχετε. Βέβαια κάθε δραστηριότητα, ακόμη και σε χαμηλούς ρυθμούς, ωφελεί την υγεία, ακόμη και λίγη άσκηση είναι καλύτερη από καθόλου.



Οφέλη της γυμναστικής

Η σωματική δραστηριότητα παίζει ζωτικό ρόλο γιατί βοηθάει το σώμα να χρησιμοποιήσει τη γλυκόζη σαν καύσιμο για τους μύες που λειτουργούν, με αποτέλεσμα να μειώνονται τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

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 έχει αποθηκευτεί στους μύες και, ορισμένες φορές, από τις αποθηκεύσεις στο συκώτι.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά οφέλη, όπως:

- » μείωση κινδύνου καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού
- » χαμηλά επίπεδα χοληστερόλης
- » βοήθεια να μειωθεί η πίεση
- » βοήθεια με την απώλεια βάρους και τη διατήρηση υγιούς βάρους
- » καθυστέρηση απώλειας μυϊκής μάζας που σχετίζεται με την ηλικία
- » πρόληψη της οστεοπόρωσης και του κινδύνου πτώσεων
- » αυξημένη δύναμη, ισχύ και ισορροπία
- » βελτίωση διάθεσης
- » βοήθεια στην κυκλοφορία των κάτω άκρων.

Είδη σωματικής δραστηριότητας

Ο συνδυασμός διαφορετικών ειδών σωματικής δραστηριότητας αποδεδειγμένα ωφελεί στη διαχείριση του διαβήτη. Τα δύο κύρια είδη σωματικής δραστηριότητας είναι: η αερόβια άσκηση και η άσκηση αντίστασης.

Γραμμή βοήθειας NDSS 1300 136 588

ndss.com.au



Αερόβια γυμναστική

Η αερόβια γυμναστική είναι κάθε δραστηριότητα κατά την οποία μεγάλες μυϊκές ομάδες εργάζονται σε ρυθμό που κρατάει πάνω από μερικά λεπτά. Κάνει την καρδιά και τους πνεύμονές σας να εργάζονται πιο σκληρά. Για παράδειγμα: περπάτημα, χορός, μαθήματα αερόβιας άσκησης, ποδηλασία και κολύμπι. Για ορισμένους ανθρώπους, η μέτρια και η έντονη αερόβια άσκηση δεν είναι κατάλληλη. Μια καλή εναλλακτική λύση είναι η ελαφριά αερόβια άσκηση. Παραδείγματα είναι η γιόγκα, μπάλες επί χόρτου, να ανεβαίνετε από τις σκάλες παρά να παίρνετε το ασανσέρ.

Ασκήσεις αντίστασης

Οι ασκήσεις αντίστασης είναι εκείνες όπου οι μύες γυμνάζονται κόντρα σε κάποιο βάρος ή αντίσταση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο σας το σωματικό βάρος (όπως από καθιστοί να σηκωθείτε όρθιοι ή να καθήσετε οκλαδόν ή να κάνετε κάμπιες κόντρα στον τοίχο) ή χρησιμοποιώντας εξοπλισμό αντίστασης (όπως βάρη μηχανής, αλτήρες, κονσέρβες τροφίμων ή λωρίδες αντίστασης). Μιλήστε με ειδικό επαγγελματία ασκήσεων για ένα πρόγραμμα αντίστασης που να ταιριάζει στις ανάγκες σας.

Πόσο συχνά πρέπει να γυμνάζεστε;

Ιδανικά, επιδιώξτε να κάνετε αερόβιες ασκήσεις τις περισσότερες - κατά προτίμηση όλες - τις ημέρες της εβδομάδας, και ασκήσεις αντίστασης δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

Πόσο εντατικά πρέπει να γυμνάζομαι;

Είναι σημαντικό να σκεφτείτε την ένταση της άσκησης - ή πόση προσπάθεια καταβάλετε - κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας. Πρέπει να γυμνάζεστε σε μέτρια ένταση για να έχετε το μεγαλύτερο όφελος.

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

- » **Μέτρια ένταση (3-4 από το 10)**
Απαιτεί κάποια προσπάθεια και προκαλεί αύξηση της αναπνοής σας, αλλά να μπορείτε ακόμα να συζητάτε (π.χ. γρήγορο βάδισμα, ποδηλασία).
- » **Έντονη ένταση (5+ από το 10)**
Περιλαμβάνει δραστηριότητες που καθιστούν την αναπνοή σας δυσκολότερη, λαχανιάζετε και ασθμαίνετε (π.χ. τζόγκινγκ, σειρά εντατικών ασκήσεων).

Για πόσο χρονικό διάστημα να γυμνάζομαι;

Το επιθυμητό χρονικό διάστημα ασκήσεων ποικίλει ανάλογα με τους στόχους σας και το αρχικό επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Αν προς το παρόν δεν κάνετε καμία σωματική δραστηριότητα, ξεκινήστε με κάποιες δραστηριότητες αυξάνοντάς τις σταδιακά. Μπορείτε να αρχίσετε με ένα συνδυασμό ασκήσεων μικρής διάρκειας, όπως πεζοπορία 15 λεπτών με 15 λεπτά ποδήλατο για να κάνετε 30 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης.

Συνδυάστε:

- » τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης αερόβιας γυμναστικής κάθε μέρα της εβδομάδας (δηλαδή, 210 λεπτά την εβδομάδα) **Ή**
- » 40-45 λεπτά έντονης έντασης αερόβιας γυμναστικής τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα (δηλαδή, 125 λεπτά την εβδομάδα) **Ή**
- » συνδυάζοντας αερόβια γυμναστική μέτριας και έντονης έντασης **ΣΥΝ**
- » 2-3 φορές προπόνηση αντίστασης κάθε εβδομάδα.

Η υπερβολική καθιστική ζωή έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία σας, ανεξάρτητα αν ακολουθείτε τις οδηγίες σωματικής άσκησης που προτείνονται. Είναι σημαντικό να ελαχιστοποιήσετε το χρονικό διάστημα που κάθεστε. Κάντε όσο πιο συχνά γίνεται διαλείμματα ανάμεσα στις μεγάλες περιόδους που κάθεστε για να μειώσετε τους κινδύνους υγείας.



Ιδέες πώς να είστε πιο δραστήριοι

- Προγραμματίστε τις ώρες και κανονίστε τις ημέρες που θα κάνετε τις ασκήσεις σας, κάτι σαν να κλείνετε ραντεβού.
- Γυμναστείτε με φίλους, συγγενείς ή με μια ομάδα.
- Αυξήστε τις δραστηριότητες μέρα με τη μέρα όπως να περπατήσετε όλη τη διαδρομή για τη δουλειά ή τα μαγαζιά ή μέρος της διαδρομής.
- Βάλτε ένα δικό σας στόχο ασκήσεων και κρατήστε ημερολόγιο ασκήσεων για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.
- Χρησιμοποιήστε μετρητή των δραστηριοτήτων σας (μηχάνημα μετρητή βημάτων) για να καταγράψετε καθημερινά τα βήματά σας.
- Να σηκώνεστε και να βηματίζετε καθώς μιλάτε στο τηλέφωνο ή στα διαλείμματα διαφημιστικών σποτ στην τηλεόραση.
- Να ψάχνετε ευκαιρίες να στέκεστε παρά να κάθεστε (π.χ. σε συνεδρίες στη δουλειά σας).

Όταν ξεκινάτε ένα καινούριο πρόγραμμα ασκήσεων

Πριν αρχίσετε το καινούριο πρόγραμμα ασκήσεων ή δραστηριοτήτων, συζητήστε το με το γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο για εσάς.

Εάν παίρνετε ινσουλίνη ή άλλα φάρμακα που χαμηλώνουν τη γλυκόζη, ίσως χρειαστεί να παίρνετε ειδικές προφυλάξεις όταν ασκείστε, για να μην πέσει το επίπεδο της γλυκόζης σας υπερβολικά (υπογλυκαιμία). Ωπωσδήποτε να μιλήσετε γι' αυτό με το γιατρό σας, τον ενδοκρινολόγο ή τον εκπαιδευτικό υπεύθυνο για το διαβήτη.

Εάν έχετε περιφερική νευροπάθεια (βλάβη στα νεύρα, συνήθως στα χέρια και στα πόδια), είναι σημαντικό να μιλήσετε με την ομάδα φροντίδας του διαβήτη πριν αρχίσετε ή αυξήσετε τη γυμναστική, για να βεβαιωθείτε ότι θα ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο εμφάνισης πληγών και άλλων επιπλοκών.

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

- » πόνο στο στήθος
- » ασυνήθιστη δύσπνοια
- » ναυτία
- » ζαλάδα
- » σοβαρό πόνο στους μύες ή στις αρθρώσεις.

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

Γυμναστική και διαβήτης

Όταν έχετε διαβήτη, υπάρχουν κάποια επιπλέον πράγματα που θα πρέπει να σκεφτείτε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη γυμναστική.

Έλεγχος γλυκόζης στο αίμα

Εάν ο γιατρός σας ζήτησε να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα μόνοι σας:

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

Ρύθμιση της δόσης ινσουλίνης

- » Εάν παίρνετε ινσουλίνη, ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε τη δόση της ινσουλίνης με τη σωματική σας δραστηριότητα. Η ρύθμιση ινσουλίνης διαφέρει από άτομο σε άτομο, για αυτό συζητήστε το πρόγραμμα των ασκήσεών σας με το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή του διαβήτη σας.

Υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

- » Εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι άνω των 15mmol/L, και δεν αισθάνεστε καλά, προτείνεται να αποφεύγετε τη γυμναστική.
- » Αν έχετε διαβήτη τύπου 1 και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι υψηλότερα των 15 mmol/L, βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει για κετόνες πριν την άσκησή 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 βοηθούν να επιστρέψουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας στα φυσιολογικά όρια.

Υπογλυκαιμία

Εάν παίρνετε ινσουλίνη ή άλλα φάρμακα που ελαττώνουν τη γλυκόζη στο αίμα μπορεί να κινδυνεύετε από υπογλυκαιμία. Αυτό συμβαίνει όταν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πέσει κάτω από 4mmol/L.

- Εάν πάθετε υπογλυκαιμία, είναι σημαντικό να την αντιμετωπίσετε και να καθυστερήσετε τη γυμναστική έως ότου το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πάει στα φυσιολογικά όρια.
- Εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πριν τη γυμναστική είναι μεταξύ 4 και 6mmol/L, μπορεί να χρειαστεί να φάτε περισσότερες τροφές με υδατάνθρακες πριν τη γυμναστική. Μπορεί επίσης να χρειαστείτε περισσότερους υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα (ανάλογα με το πόση ώρα γυμνάζεστε) για να μειώσετε τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας. Συμβουλευτείτε τον εκπαιδευτικό του διαβήτη σας ή το διαιτολόγο σας.
- Φροντίστε να έχετε μαζί σας υδατάνθρακες που απορροφούνται εύκολα από το σώμα (όπως καραμέλες jelly beans, χάπια ή ζελέ γλυκόζης) για να αντιμετωπίσετε την υπογλυκαιμία αν χρειαστεί.

Να θυμάστε

Είναι σημαντικό να είστε καλά ενυδατωμένοι, κατά τη διάρκεια και μετά τη γυμναστική.

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

Εάν γυμνάζεστε μόνοι σας, για να είστε ασφαλείς πάρτε μαζί σας κινητό τηλέφωνο.



Περισσότερες πληροφορίες

Ρωτήστε το γιατρό σας αν δικαιούστε επιστροφή χρημάτων από τη Medicare για να συμβουλευτείτε φυσιολόγο γυμναστικής. Υπάρχει περίπτωση ακόμη και ιδιωτικές ασφάλειες υγείας να παρέχουν επιστροφή χρημάτων για φυσιολόγους γυμναστικής - ελέγξτε με το ταμείο υγείας σας.

Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για σωματικές δραστηριότητες και θέλετε να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία φυσιολόγο γυμναστικής επισκεφθείτε το essa.org.au να βρείτε έναν στην περιοχή σας.

Οι καθημερινές δραστηριότητες όπως κηπουρική, πλύσιμο του αυτοκινήτου και δουλειές του σπιτιού είναι ένας πολύ καλός τρόπος να γυμνάζεστε.

Το NDSS και εσείς

Μέσω του NDSS υπάρχει μια σειρά υπηρεσιών και υποστήριξης για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον διαβήτη σας και περιλαμβάνονται πληροφορίες για τη διαχείριση του διαβήτη μέσω της Γραμμής Βοήθειας και της ιστοσελίδας του NDSS. Τα προϊόντα, οι υπηρεσίες και τα εκπαιδευτικά προγράμματα που διατίθενται μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας.

Έκδοση 2 Οκτωβρίου 2018. Δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά τον Ιούνιο του 2016.