

# Fiziksel aktivite

Düzenli fiziksel aktivite, sağlığını iyileştirmek ve diyabetinizi yönetmenize yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir.

Fiziksel olarak daha aktif olursanız, sağlığınıza olan yararları o kadar artar. Ancak, herhangi bir aktivite, hatta yavaş bir tempoda bile olsa, sağlığa yararlı olabilir ve bazı aktiviteler hiç yoktan iyidir.



## Fiziksel aktivitenin faydaları

Fiziksel aktivite, vücudun şekeri çalışan kaslar için yakıt olarak kullanmasına yardım etmede hayati bir rol oynar ve bu da kan şekeri seviyelerini düşürür.

Vücut egzersiz yapmaya başladığında, kasların hareket etmesi için enerjiye ihtiyacı vardır. Bu enerji, kandaki şekerden ve kaslarda depolanmış şekerden ve bazen de karaciğerin depolarından gelir.

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere düzenli fiziksel aktivitenin birçok faydası vardır:

- » kalp hastalığı ve felç riskini azaltmak
- » kolesterol seviyelerini düşürmek
- » tansiyonu düşürmeye yardımcı olmak
- » kilo kaybına yardımcı olmak ve sağlıklı bir kiloyu korumak
- » kas kütlelerinin yaşla ilintili kaybını yavaşlatmak
- » kemik erimesi ve düşme riskini önlemek
- » dayanıklılığı, gücü ve dengeyi artırmak
- » ruh halini iyileştirmek
- » ayaklarda ve bacaklarda dolaşıma yardımcı olmak.

## Fiziksel aktivite türleri

Farklı fiziksel aktivite türlerini birarada yapmanın, diyabetin yönetilmesi için olan yararları kanıtlamıştır. İki temel fiziksel aktivite türü vardır: aerobik egzersiz ve direnç egzersizi.

**NDSS Yardım Hattı 1300 136 588** **ndss.com.au**



### Aerobik egzersiz

Aerobik egzersiz, birkaç dakikadan fazla sürdürülebilecek bir tempoda çalışan büyük kas gruplarını içeren herhangi bir aktivitedir. Kalbinizi ve ciğerlerinizi daha çok çalıştırır. Örnekler arasında yürüyüş, dans, aerobik egzersiz sınıfları, bisiklet ve yüzme yer alır. Bazı insanlar için ılımlı veya yoğun aerobik egzersiz uygun değildir. Hafif aerobik egzersiz iyi bir alternatif olabilir. Örnekler yoga, çim bovlingi ve asansörle çıkmak yerine merdivenlerden çıkmayı tercih etmeyi içerir.

### Direnç egzersizi

Direnç egzersizi, kaslarınızın bir yüke veya dirence karşı çalışmasını içerir. Bu, kendi vücut ağırlığınızı (oturma pozisyonundan ayağa kalkmak veya çömelmek veya duvar şınavları yapmak gibi) veya direnç sağlamak için bir ekipmanı kullanmak (makine ağırlıkları, halter, konserve gıda kutuları veya direnç bantları gibi) olabilir. İhtiyaçlarınıza uygun bir direnç programı hakkında yetkili bir egzersiz uzmanıyla görüşün.

### Ne sıklıkta egzersiz yapmalısınız?

İdeal olarak, haftanın çoğu günü - tercihan her gün - biraz aerobik egzersiz ve haftada iki veya üç kez de direnç egzersizi yapmayı hedefleyin.

### Egzersizin zorluk derecesi ne kadar olmalı?

Fiziksel aktivite sırasında egzersiz yoğunluğunu ya da ne kadar çaba harcadığınızı düşünmek önemlidir. Aktif olmaktan en fazla faydayı sağlamak için orta düzeydeki bir yoğunlukta egzersiz yapmanız gerekir.

Yoğunluk seviyenizi ölçmek için iyi bir yol 0-10 arasında bir ölçek kullanmaktır :

- » **Orta yoğunluk (10 üstünden 3-4)**  
Biraz çaba gerektirir ve solunumunuzda bir artışa neden olur, ancak hala bir konuşmayı sürdürebilirsiniz (örneğin, tempolu yürüyüş, bisiklet).
- » **Enerjik yoğunluk (10 üstünden 5 veya daha yüksek)**  
Daha sık nefes almanızı, nefes nefese kalmanızı sağlayan aktiviteleri içerir, (örneğin 'jogging, circuit' sınıfları).

### Ne kadar süreyle egzersiz yapayım?

Hedeflenen egzersiz miktarı, amaçlarınıza ve başlangıçtaki zindelik seviyenize göre değişecektir. Şu anda fiziksel aktivite yapmıyorsanız, biraz aktivite yaparak başlayın ve sonra yavaş yavaş artırın. 30 dakikalık orta dereceli egzersiz yapmak için 15 dakikalık bir yürüyüşle 15 dakikalık bir bisiklet çevirmenin birleştirilmesi gibi kısa egzersiz bloklarını birleştirerek başlayabilirsiniz.

Aşağıdakileri yapın:

- » Haftanın her günü en az 30 dakika orta yoğunluklu aerobik aktivite (haftada 210 dakika) **VEYA**
- » Haftanın en az üç günü (yani, haftada 125 dakika) 40-45 dakika enerjik yoğunluklu aerobik aktivite **VEYA**
- » Orta ve enerjik aerobik aktivite bileşimi **ARTI**
- » Her hafta 2-3 seanslık direnç eğitimi.

Tavsiye edilen fiziksel aktivite kurallarına uysanız bile, çok uzun süreler oturmak sağlığını olumsuz etkileyebilir. Oturarak geçirilen süreyi en aza indirmek önemlidir. Sağlık risklerinizi azaltmak için uzun süreli oturma sürelerini kısıtlayın.



### Daha aktif olmanıza yardımcı olacak ipuçları

- Randevu yapar gibi, egzersiz yapacağınız saatleri ve günleri ayarlayın.
- Bir arkadaş, aile üyesi veya bir grupla egzersiz yapın.
- İşe veya alışveriş merkezine gitmek gibi günlük aktivitelerinizde yürüdüğünüz mesafeleri artırın.
- Kendinize bir egzersiz hedefi ayarlayın ve ilerlemenizi izlemek için bir egzersiz günlüğü tutun.
- Her gün adımlarınızı kaydetmek için bir aktivite izleyicisi (adım sayma cihazı) kullanın.
- Telefonda konuşurken veya TV reklam aralarında ayağa kalkın ve dolaşın.
- Oturmak yerine ayakta durmak için fırsatlar arayın (örneğin iş toplantılarında).

### Yeni bir egzersiz programına başlamak

Herhangi bir yeni egzersiz veya aktivite programına başlamadan önce, sizin için uygun olduğundan emin olmak için doktorunuza danışın.

İnsülin ya da başka glikoz düşürücü ilaç kullanıyorsanız, egzersiz yaparken kan şekeri düzeyinizin düşmesini (hipoglisemi veya hipo) önlemek için özel önlemler almanız gerekebilir. Bunu doktorunuz, endokrinoloji uzmanınız (diyabet uzmanı) veya diyabet eğitimcinizle konuştuğunuzdan emin olun.

Eğer periferik nöropatiniz varsa (genellikle eller ve ayaklardaki sinirlerde hasar), ülser ve diğer komplikasyonların riskini en aza indirmek için, egzersize başlamadan veya egzersiz yapmadan önce diyabet sağlık ekibinizle konuşmanız önemlidir.

Aşağıdaki belirtilerden herhangi biriyle karşılaşırsanız, egzersiz yapmayı bırakın ve derhal doktorunuza danışın:

- » göğüs ağrısı
- » olağan dışı nefes darlığı
- » mide bulantısı
- » baş dönmesi
- » şiddetli kas veya eklem ağrısı.

Egzersiz yaparken bacak ağrısı yaşarsanız, ağrı kesilinceye kadar durun ve dinlenin ve ardından aktiviteyi sürdürün. Bacak ağrısı, ayaklara ve bacaklara olan kan akışının azalmasının (periferik vasküler hastalık olarak da bilinir) bir göstergesi olabilir. Daha fazla bilgi için doktorunuzla konuşun.

### Egzersiz ve diyabet

Diyabetiniz olduğunda, egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında dikkate alınması gereken bazı ekstra şeyler vardır.

#### Kan şekerinin izlenmesi

Doktorunuz sizden kan şekeri düzeylerini izlemenizi istiyorsa:

- » Kan şekeri seviyenizi egzersizden önce ve sonra, ancak egzersiz 30 dakikadan uzun sürüyorsa egzersiz sırasında da kontrol edin. Kan şekeri seviyeleriniz egzersizden sonraki 48 saat içinde daha düşük olabilir.
- » Kan şekeri seviyelerinizin kısa, enerjik yoğunluktaki egzersiz sırasında arttığını görürseniz endişelenmeyin. Bu durum, etkinlikten sonra 1-2 saat devam edebilir.

#### İnsülin dozlarını ayarlama

- » İnsülin kullanıyorsanız, insülin dozlarınızı fiziksel aktivite için ayarlamanız gerekebilir. İnsülin ayarlaması kişiden kişiye değişir, bu nedenle egzersiz rutini ve insülin.

## Yüksek kan şekeri seviyeleri

- » Kan şekeri seviyeniz 15mmol / L'den yüksekse ve kendinizi iyi hissetmiyorsanız, egzersizden kaçınmanız önerilir.
- » Eğer tip 1 diyabetiniz varsa ve kan şekeri seviyeleriniz 15mmol / L'den yüksekse, egzersiz yapmadan önce ketonları kontrol ettiğinizden emin olun. Kan glikoz seviyeleri yüksek ve / veya ketonlar mevcut.
- » olduğunda egzersiz yapmak tehlikeli olabilir. Kan şekeri seviyenizi hedef aralığına geri getirmeye yardımcı olması için, diyabet sağlık çalışanlarınızın ekstra insülin dozları hakkındaki tavsiyelerini takip edin.

## Hipoglisemi

İnsülin veya diğer kan şekeri düşürücü ilaçları kullanıyorsanız, hipo riski altında olabilirsiniz. Bu durum, kan şekeri seviyeniz 4mmol / L'nin altına düştüğünde ortaya çıkar.

- Eğer bir hipo geçiriyorsanız, kan şekeri seviyeniz hedef aralığa ulaşana kadar hipoyu tedavi etmek ve egzersizi ertelemek önemlidir.
- Egzersizden önce kan şekeri seviyeleriniz 4 ila 6 mmol / L arasındaysa, egzersiz yapmadan önce ekstra karbonhidratlı yiyecek almanız gerekebilir. Ayrıca, fiziksel aktivite sırasında ve sonrasında da (ne kadar egzersiz yaptığınıza bağlı olarak) hipo riskinizi azaltmak için fazladan karbonhidrat gerekebilir. Tavsiye için diyabet eğitimcinize veya beslenme uzmanınıza danışın.
- Gerekirse bir hipoyu tedavi edebilmeniz için yanınızda kolayca emilen karbonhidrat (şekerlemeler, glikoz tabletleri veya jeller gibi) bulunduğundan emin olun.

## Unutmayın

Egzersizden önce, egzersiz sırasında ve sonrasında yeterince sıvı almak önemlidir.

Ayakkabılarınızın uygun olduğundan emin olun ve ayaklarınızı günde en az bir kez kontrol edin. Bir ayak bakımı uzmanı size daha fazla bilgi sağlayabilir.

Yalnız başınıza egzersiz yapıyorsanız, yanınızda bir cep telefonu taşıyarak güvende olun.



## Daha fazla bilgi

Medicare'den bir egzersiz fizyoloğuna başvurmak için bir yardım almaya uygun olup olmadığınızı doktorunuza danışın. Özel sağlık fonları da egzersiz fizyologları için yardım sunabilir - sağlık fonu sağlayıcınıza danışın.

Fiziksel aktivite hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız ve yetkili bir egzersiz fizyoloğunu görmek istiyorsanız, bölgenizde birini bulmak için [essa.org.au](http://essa.org.au) adresine gidin.

Bahçe işleri, araba yıkama ve ev işleri gibi günlük aktiviteler aktif kalmanın harika yollarıdır.

## NDSS ve siz

Diyabetinizi yönetmenize yardımcı olmak için NDSS aracılığıyla çok çeşitli hizmetler ve destek sağlanmaktadır. Buna, NDSS Yardım Hattı ve internet sitesi aracılığıyla diyabet yönetimi hakkında bilgiler dahildir. Mevcut ürünler, hizmetler ve eğitim programları, diyabetiniz konusuna hakim olmanıza yardımcı olabilir.

Sürüm 2 Ekim 2018. İlk olarak Haziran 2016'da yayınlandı.