



Інформаційний бюлетень

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

Фізична активність — запорука міцного здоров'я та ефективний спосіб боротьби з надлишковою вагою та ожирінням. Але як бути діабетику, чи сумісні речі діабет і заняття спортом і як підібрати найкращий та найбезпечніший вид активності.

Чому надлишкова вага — це погано?

Жирова тканина — самостійний ендокринний орган, який виробляє безліч речовин. Надлишок жиру знижує чутливість тканин до інсуліну, що є причиною розвитку цукрового діабету 2-го типу

Фізичні навантаження та спорт при діабеті сприяють:

- покращенню загального самопочуття та обміну речовин
- підвищенню настрою, адже ендорфіни (гормони радості) виробляються в мозку у відповідь на деякі природні стимули, а фізичні вправи — одні з них
- нормалізації усіх видів обміну речовин в організмі: білкового, жирового, вуглеводного
- підвищенню чутливості тканин до інсуліну та зниженню цукру в крові.

Щоб тренування для діабетика принесли тільки позитивні результати і гарний настрій, необхідно дотримуватися кількох простих правил:

- перед виконанням фізичних вправ потрібно вимірювати рівень цукру
- хворий повинен мати при собі продукти, що містять глюкозу, таким чином, він уникне нападу гіпоглікемії
- фізичні навантаження повинні збільшуватися поступово, надмірно виснажувати себе не можна
- необхідно робити вправи регулярно, в іншому випадку, вони не принесуть очікуваного результату, і стануть фактором стресу для організму

- під час тренувань і в повсякденному житті потрібно ходити в зручному взутті, будь-які мозолі або ранки можуть стати проблемою при діабеті, оскільки будуть довго гоїтися
- не можна займатися фізкультурою натщесерце, це може привести до гіпоглікемії. Ідеальним варіантом будуть заняття після 2-3 годин після трапези.
- Перш, ніж почати виконувати вправи, необхідно проконсультуватися з лікарем, оскільки навантаження визначається індивідуально для кожного пацієнта.

Проте, тренування можуть бути протипоказані при важкій формі цукрового діабету, який розвивається у пацієнта вже більше 10 років.

Якщо ви ще вагаєтесь, чи варто займатися фізкультурою. “Я не тренуюсь, адже це дорого, далеко від дому, потребує спеціальної підготовки тощо”, — слова, що лікарі так часто чують від пацієнтів. На щастя, бути спортивним і активним набагато простіше.

Вісім фізичних активностей, що не потребують великої кількості грошей або взагалі є цілком безкоштовними:

1. Зарядка – це бюджетно і просто, такий вид активності лікарі дозволяють навіть при важкому діабеті з ускладненнями.





Інформаційний бюлетень

2. **Ходьба** – найбільш популярними техніками ходьби є скандинавська, разминочна і теренкур. Якщо регулярно ходити, дотримуючись однієї з них, можна зміцнити опорно-руховий апарат і попередити розвиток серцево-судинних захворювань. Під час ходьби задіяно близько 90% м'язів. А за допомогою спеціальних палиць навантаження рівномірно розподіляється по всьому тілу.

У день бажано ходити як мінімум 20 хвилин. Якщо діабетик відчуває себе добре, значить, пішу прогулянку можна продовжити.

3. **Біг** – можна бігати для профілактики або при легкій формі даного захворювання. Забороняється займатися бігом людям з ожирінням (надлишкова маса понад 20 кг) та хворим на важку форму цукрового діабету і ретинопатію.

Найкраще бігати підтюпцем, саме таким чином, дотримуючись ще й правильного харчування, можна домогтися нормалізації глікемії. Біг допомагає наростити м'язову масу і спалювати зайві кілограми.

Плануйте заняття бігом так:

- розпочніть з ходьби
- поступово чергуйте ходьбу з бігом
- бігайте в повільному або дуже повільному темпі.

4. **Їзда на велосипеді** – це не лише цікавий вид фізичної активності, а й можливість подихати свіжим повітрям. Щоб заняття були безпечними, виберайте відомі маршрути з рівною поверхнею.

5. **Плавання** – корисний та ефективний спосіб покращити здоров'я та обмін речовин. Під час плавання працюють майже всі групи м'язів, а ризик травмування при цьому низький. Перебуваючи у воді, людина віддає своє тепло, щоб її нагріти і цей фізіологічний процес сприяє помірній втраті калорій.

6. **Аквааеробіка** – найбільш ефективний спосіб для зниження ваги серед усіх водних процедур. Рухи енергійні, а гідромасаж під час занять покращує кровообіг.



7. **Стрибки зі скакалкою** – доволі інтенсивний вид фізичного навантаження, який краще підійде людям із легким ступенем важкості цукрового діабету та під час переддіабету.

8. **Аеробні танці (степ аеробіка)** – досить напружений вид вправ, адже активні рухи значно прискорюють частоту серцевих скорочень. Та якщо використовувати невисокий степ-табурет (15-20 см), виконувати вправи повільніше та пити достатньо води під час тренування, результат здивує. Степ аеробіка може допомогти знизити вагу та рівень цукру крові. Будьте уважні! Інтенсивні заняття зі степ-аеробіки протипоказані при важких формах діабету, людям із серцевими та неврологічними ускладненнями.

Навіть якщо пацієнту поставили невтішний діагноз, не можна залишати своє здоров'я і життя на самотпів. Хворому потрібно дотримуватися правильного харчування та активного способу життя, щоб потім не довелося страждати від ускладнень діабету. Однозначної відповіді на питання, який вид спорту краще, немає. Пацієнт підбирає сам, виходячи зі своїх можливостей і бажання, а також рекомендацій лікаря найбільш підходящий варіант.