σωματική δραστηριότητα & διαβήτης τύπου 2

Physical activity & type 2 diabetes - Greek

Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικά αρκετή σωματική άσκηση για να διατηρείστε σε καλή κατάσταση υγείας και να διασφαλίζετε την καλή διαχείριση του διαβήτη. Αν και μπορεί να σκέφτεστε ότι «αυτό είναι πιο εύκολο στα λόγια παρά στην πράξη», μπορεί να σας κάνει εντύπωση το γεγονός ότι στην άσκηση δεν ισχύει το ότι «δεν υπάρχει κέρδος χωρίς πόνο». Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να καταστεί ένα ευχάριστο μέρος της ημέρας σας, με μακροπρόθεσμα οφέλη για τον διαβήτη και τη γενική σας υγεία.

Γιατί να την κάνετε;

Η σωματική δραστηριότητα είναι αναγκαία για τη διατήρηση καλής υγείας. Για τα άτομα με διαβήτη, η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει ακόμη μεγαλύτερα οφέλη.

Η σωματική δραστηριότητα βοηθά το διαβητικό άτομο:

- Να βελτιώσει την ανταπόκριση του οργανισμού του στην ινσουλίνη, πράγμα που μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος
- Να ελαττώσει την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερίνης, μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιοπάθειας
- Να ελέγχει το βάρος του
- Να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης επιπλοκών του διαβήτη.

Άλλες θετικές επιδράσεις περιλαμβάνουν:

- Γερά κόκκαλα
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας
- Βελτιωμένο ύπνο.
- Βελτιωμένη διάθεση
- Μειωμένο στρες και ένταση

Ποιες δραστηριότητες συνιστώνται;

Οι αεροβικές δραστηριότητες που θέτουν τους μεγάλους μυς σας σε κίνηση, όπως το περπάτημα, κολύμπι ή ποδηλασία, όλα συνιστώνται. Δεν είναι ευχάριστη για τον καθένα η δραστηριότητα, επομένως επιλέξτε τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε και σας κάνουν να κινείστε.

Οι δραστηριότητες «προπόνησης δύναμης» (προπόνηση με βάρη για τόνωση της μυϊκής δύναμης) που σας κάνουν να χρησιμοποιείτε τους μυς σας με αντίσταση, όπως το οκλαδόν (squats) ή η άρση βαρών, συνιστώνται επίσης.

Ιδέες που σας βοηθούν να «κινείστε»:

- Το περπάτημα είναι εύκολο, φθηνό και δεν χρειάζεται καμιά ιδιαίτερη ικανότητα – απλώς ένα καλό ζευγάρι παπούτσια περπατήματος. Εντείνετε το ρυθμό και αυξάνετε την απόσταση που διανύετε καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.
- Να είστε δημιουργικοί και δοκιμάζετε κάτι διαφορετικό – ίσως χορό πίστας, υδροαεροβική, περπάτημα στο νερό ή Τάι Τσι. Ελέγξτε αν υπάρχουν δωρεάν προγράμματα στο τοπικό σας κοινοτικό κέντρο.
- Αντί να κάθεστε όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, να στέκεστε και να κινείστε.

Συνεχίζεται πίσω...

Η σωματική δραστηριότητα ωφελεί τον καθένα με πολλούς τρόπους αλλά για άτομα που έχουν διαβήτη είναι πολύ σημαντικό για τη μελλοντική τους υγεία να κάνουν τακτική σωματική δραστηριότητα, να τρώνε υγιεινά και να μην καπνίζουν.

- Σκεφτείτε αν θα πρέπει να αγοράσετε ένα βηματόμετρο (μετρητή βημάτων) και μετράτε τα βήματά σας καθημερινά, με στόχο την αύξηση του επιπέδου που αποφασίσατε εσείς και ο γιατρός σας.
- Σκεφτείτε τι πράγματα κάνετε χρησιμοποιώντας μια μηχανή. Θα μπορούσατε να τα κάνετε με πιο δραστήριο τρόπο;

Ποια ποσότητα είναι αρκετή;

Το χρονικό διάστημα που ξοδεύετε θα εξαρτάται από το είδος της δραστηριότητας που επιλέγετε και το αν χρειάζεται να χάσετε βάρος.

Μέτριας έντασης άσκηση

Βάλτε στόχο να κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης, όπως ζωηρό περπάτημα ή κολύμπι κάθε ημέρα. Αυτό μπορεί να αποτελείται από δύο 15λεπτες περιόδους ή και τρεις 10λεπτες περιόδους. Για να επιτύχετε ένα επίπεδο σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης, χρειάζεται να παρατηρήσετε επιτάχυνση της αναπνοής και του σφυγμού σας και ίσως ελαφρά εφίδρωση. Αν έχετε λαχανιάσει και δεν μπορείτε να μιλήσετε, είναι πιθανό ότι ασκείστε πιο εντατικά από όσο πρέπει.

Αν προσπαθείτε να χάσετε βάρος, μπορεί να χρειαστεί να θέσετε στόχο 60-90 λεπτά κάθε ημέρα. Αυτό θα εξαρτηθεί από το πόσο δραστήριοι είστε ήδη και άλλα πράγματα όπως τις τροφές που τρώτε. Συζητήστε με τον γιατρό σας, τον διαιτολόγο και τον φυσιολόγο άσκησης.

Έντονης έντασης άσκηση

Ως εναλλακτική λύση στην μέτριας έντασης άσκηση, μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε τρεις 20λεπτες περιόδους άσκησης έντονης έντασης την εβδομάδα, όπως τζόγκινγκ, τρέξιμο, μαθήματα αεροβικής γυμναστικής ή εντατική κηπουρική.

Προπόνηση δύναμης

Στοχεύετε να περιλαμβάνετε προπόνηση δύναμης δύο φορές την εβδομάδα επιπρόσθετα από την άσκηση μέτριας ή έντονης έντασης που ήδη κάνετε. Κάνετε 8–10 διαφορετικές ασκήσεις χρησιμοποιώντας όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Επαναλάβετε κάθε άσκηση 8–12 φορές, ολοκληρώνοντας δύο σετ για κάθε άσκηση. Σηκώνετε ένα βάρος που μπορείτε να σηκώσετε 8–12 φορές αλλά που δυσκολεύεστε να το σηκώσετε στις λίγες τελευταίες επαναλήψεις.

Οι δραστηριότητες προπόνησης δύναμης περιλαμβάνουν ασκήσεις σωματικού βάρους, όπως κάμψεις σε τοίχο (wall pushups) ή κάθισμα και σήκωμα από καρέκλα, ασκήσεις με μηχανήματα ή ελεύθερες ασκήσεις βάρους όπως η άρση αλτήρων (dumb bells). Εάν δεν είστε βέβαιοι πώς να κάνετε ασκήσεις προπόνησης δύναμης με ασφάλεια, συμβουλευτείτε έναν φυσιολόγο άσκησης, φυσιοθεραπευτή ή άλλο κατάλληλο επαγγελματία υγείας.

Τι θα πρέπει να κάνω πριν αρχίσω ένα πρόγραμμα δραστηριότητας;

Ο διαβήτης μπορεί να σας εκθέσει σε κίνδυνο ορισμένων παθήσεων που ενδέχεται να επηρεάζονται από τη σωματική δραστηριότητα. Αυτή η λίστα ελέγχου θα σας βοηθήσει να «κινείστε» με ασφάλεια.

- Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο πρόγραμμα δραστηριότητας, ρωτήστε τον γιατρό σας, ο οποίος θα ελέγξει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, οποιεσδήποτε σχετικές με το διαβήτη επιπλοκές και την κατάσταση της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων σας.
- Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλεύσει να κάνετε δοκιμασία κόπωσης (stress test) για προληπτικούς λόγους, αν:
  > είστε άνω των 35 ετών
  > έχετε διαβήτη τύπου 2 για περισσότερα από 10 χρόνια
  > έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση
  > έχετε ή είχατε καρδιακά προβλήματα.

“θέσετε ως στόχο τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας «μέτριας έντασης» κάθε ημέρα”

- Δεδομένου ότι χρησιμοποιείτε τα πόδια σας για τις περισσότερες σωματικές δραστηριότητες, σκεφτείτε αν θα πρέπει να δείτε έναν ποδίατρο, πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας, για συμβουλές σχετικά με τα κατάλληλα υποδήματα και άλλες χρήσιμες πληροφορίες.

Υπάρχει κάτι που χρειάζεται να κάνω πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου σωματικής δραστηριότητάς μου;

- Θέτετε στόχους για να διατηρείτε το ενδιαφέρον σας – και όταν επιτυγχάνετε τους στόχους σας, ανταμείβετε τον εαυτό σας!
- Τις λίγες πρώτες περιόδους, είναι καλή ιδέα να εξετάζετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση, ιδιαίτερα αν παίρνετε ινσουλίνη ή ορισμένα χάπια διαβήτη που μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Πάντα να έχετε μαζί σας γρήγορα απορροφώμενη γλυκόζη, όπως καραμέλες «jellybeans» ή χάπια γλυκόζης, σε περίπτωση που το επίπεδο γλυκόζης του αίματος πέσει πολύ χαμηλά. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο πληροφοριακό φυλλάδιο Υπογλυκαιμία και Διαβήτης.
- Φοράτε καλής ποιότητας κλειστά υποδήματα που εφαρμόζουν καλά, όπως σας συνέστησε ο ποδίατρός σας.
- Ξεκινήστε αργά, αυξάνοντας σταδιακά τον ρυθμό και τη διάρκεια κάθε περιόδου.
- Στοχεύετε να κάνετε τακτικά τις περιόδους δραστηριότητας, σε συγκεκριμένες ημέρες και ώρες.
- Μην κάνετε σωματικές δραστηριότητες αν δεν αισθάνεστε καλά.
- Αποφεύγετε την αφυδάτωση. Πίνετε αρκετό νερό για να μη διψάτε και να θυμάστε ότι θα χρειάζεστε λίγο περισσότερο από το συνηθισμένο όταν γυμνάζεστε.
- Κάνετε σύντομα ενδιάμεσα διαλείμματα αν γυμνάζεστε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Φοράτε ταυτότητα διαβητικού (π.χ.: Medic Alert®).
- Πιστέψτε ότι η σωματική δραστηριότητα είναι τόσο ζωτική για την υγεία σας όσο και ο αέρας που αναπνέετε. Κάθε φορά που ξεκινάτε την περίοδο της δραστηριότητάς σας, αναλαμβάνετε μια διανοητική δέσμευση: «Αυτό είναι για πάντα».
- Αν γυμνάζεστε με ένα φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας ή ως μέλος μιας τακτικής ομάδας, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε το ενδιαφέρον σας και να είναι πιο ευχάριστο.
- Φοράτε αντηλιακό, προστατεύετε το κεφάλι σας και φοράτε αλλεπάλληλες στρώσεις ρούχων για να μπορείτε να προσθέτετε ή να αφαιρείτε ρούχα ανάλογα με την περίπτωση.

Υπάρχουν φορές που θα πρέπει να σταματήσω την περίοδο δραστηριότητάς μου;

- Σταματήστε και ξεκουραστείτε αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, στην κοιλιά, στον αυχένα ή στο χέρι, ή ακόμη και ασαφή δυσφορία. Σταματήστε και ξεκουραστείτε εάν αισθανθείτε δύσπνοια, λιποθυμία ή ζάλη ή έχετε οποιαδήποτε άλλα ασυνήθιστα συμπτώματα ενώ γυμνάζεστε. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να σημαίνουν καρδιακό πρόβλημα που απαιτεί επείγουσα θεραπεία.

  Εάν αυτά τα συμπτώματα – οποιαδήποτε συμπτώματα – δεν υποχωρήσουν μέσα σε 10 λεπτά, ΠΡΕΠΕΙ να καλέσετε εσείς, ή κάποιος που βρίσκεται κοντά σας, ένα ασθενοφόρο για να σας μεταφέρει αμέσως στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του πλησιέστερου νοσοκομείου. Εάν τα συμπτώματα υποχωρήσουν σε λιγότερο από 10 λεπτά, θα πρέπει να πάτε στον γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν για γενικό έλεγχο. Αυτό πρέπει να γίνει προτού κάνετε περισσότερη σωματική άσκηση.
- Εάν αισθανθείτε πόνο στα πόδια, σταματήστε μέχρι να περάσει ο πόνος και μετά επαναλάβετε τη δραστηριότητά σας. Βεβαιωθείτε ότι ο γιατρός σας ξέρει για τον πόνο στα πόδια. Σταδιακά θα πρέπει να είστε σε θέση να ασκείστε για περισσότερη ώρα χωρίς πόνο, αλλά μπορεί να χρειάζεται θεραπεία.

- Εάν παρουσιαστούν συμπτώματα υπογλυκαιμίας, σταματήστε, ελέγξτε τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος και κάντε θεραπεία για την υπογλυκαιμία. Περιμένετε 10 έως 15 λεπτά, ελέγξτε τα ξανά και φάτε τότε υδατάνθρακες πιο παρατεταμένης δράσης, όπως ένα σάντουιτς, ένα ποτήρι γάλα ή δύο μπισκότα. Μη συνεχίσετε την άσκηση πριν εξαφανιστούν τα συμπτώματά σας. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο πληροφοριακό φυλλάδιο Υπογλυκαιμία και Διαβήτης.

Υπάρχει κάτι που χρειάζεται να κάνω μετά την περίοδο δραστηριότητάς μου;

- Ελέγχετε τα πόδια σας μετά την άσκηση ή τουλάχιστον μία φορά την ημέρα κοιτάζοντας για ενδείξεις κοκκινίλας, φουσκάλες, σκασίματα και κάλους. Αν τα πόδια σας ιδρώνουν, αλλάζετε τις κάλτσες σας μετά τη δραστηριότητα.
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει το επίπεδο γλυκόζης του αίματος για έως και 48 ώρες αργότερα, γι' αυτό ελέγξτε το. Μπορεί να παρατηρήσετε μια προσωρινή αύξηση μετά τη δραστηριότητα. Η αύξηση αυτή ποικίλλει μεταξύ των ατόμων και οφείλεται στην απελευθέρωση ορμονών κατά τη διάρκεια περιόδων έντονης μϊκής δραστηριότητας.
- Κάθε φορά που επιτυγχάνετε το στόχο σας, ανταμείβετε τον εαυτό σας με μια κινηματογραφική ταινία, ένα νέο πουκάμισο ή έναν καφέ λάτε χαμηλών λιπαρών, και μετά θέτετε νέους στόχους για να διατηρείτε τα κίνητρά σας.

Να ξέρετε πώς αντιδρά ο οργανισμός σας

Δεδομένου ότι ο καθένας αντιδρά διαφορετικά, είναι σημαντικό να γνωρίζετε την ανταπόκριση της γλυκόζης του αίματός σας στη δραστηριότητα. Πολλές από τις πρώτες ενδείξεις υπογλυκαιμίας (π.χ.: εφίδρωση, αίσθημα λιποθυμίας και αδυναμία) είναι επίσης αισθήματα που μπορεί να έχετε κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας και μπορεί συνεπώς να περάσουν απαρατήρητα. Ο εκπαιδευτής του διαβήτη, ο διαιτολόγος ή ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει αν χρειάζονται ρύθμιση τα φάρμακα, η ινσουλίνη ή το διατροφικό σας πρόγραμμα.

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με οποιοδήποτε πρόγραμμα δραστηριότητας, μιλήστε στον γιατρό σας ή στον εκπαιδευτή του διαβήτη ή επικοινωνήστε με τον Οργανισμό Διαβήτη της Πολιτείας ή Επικράτειάς σας στον αριθμό 1300 136 588.

Θα θέλατε να γίνετε μέλος του κορυφαίου οργανισμού διαβήτη της Αυστραλίας;

> Διατροφικές υπηρεσίες
> Δωρεάν περιοδικά
> Υπηρεσίες για παιδιά
> Εκπαιδευτικό υλικό
> Εκπτώσεις προϊόντων
> Ομάδες υποστήριξης

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο **1300 136 588** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Οργανισμού στην Πολιτεία/Επικράτειά σας:

ACT www.diabetes-act.com.au **NSW** www.australiandiabetescouncil.com
NT www.healthylivingnt.org.au **QLD** www.diabetesqueensland.org.au
SA www.diabetessa.com.au **TAS** www.diabetestas.com.au
VIC www.diabetesvic.org.au **WA** www.diabeteswa.com.au

Οι εξής φορείς έχουν αναλάβει το σχεδιασμό, το περιεχόμενο και τη σύνταξη του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου για τον διαβήτη:

> **ACT** Diabetes ACT
> **NT** Healthy Living NT
> **SA** Diabetes SA
> **VIC** Diabetes Australia – Vic
> **NSW** Australian Diabetes Council
> **QLD** Diabetes Australia – Queensland
> **TAS** Diabetes Tasmania
> **WA** Diabetes WA

Το αρχικό ιατρικό και εκπαιδευτικό περιεχόμενο του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου αναθεωρήθηκε από την Επιτροπή Φροντίδας Υγείας και Εκπαίδευσης (Health Care and Education Committee) της Diabetes Australia Ltd. Η φωτοτύπηση αυτής της δημοσίευσης στην πρωτότυπη μορφή της επιτρέπεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε άλλη μορφή από τρίτους απαγορεύεται. Για οποιαδήποτε ζητήματα που σχετίζονται με το παρόν πληροφοριακό φυλλάδιο, απευθυνθείτε στις Εθνικές Εκδόσεις (National Publications) στο dapubs@tpg.com.au ή τηλεφωνήστε στο 02 9527 1951.

Επαγγελματίες υγείας: Για μεγάλες ποσότητες αντιτύπων του παρόντος φυλλαδίου, επικοινωνήστε με τον αναφερόμενο Οργανισμό Διαβήτη της Πολιτείας/Επικράτειάς σας.

Αναθεωρήθηκε τον Αύγουστο 2010 Μια σειρά πληροφοριών διαβήτη από Διαβητολογικούς Οργανισμούς Πολιτειών/Επικρατειών – Copyright© 2009