

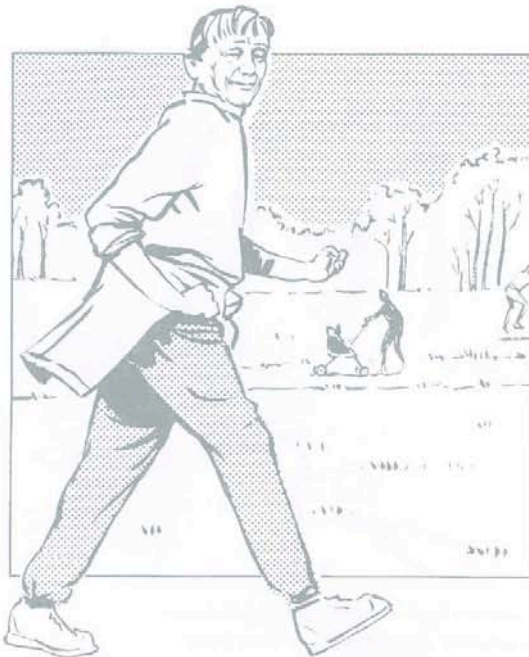
FIZISKĀ AKTIVITĀTE DIABĒTA PACIENTIEM

Fiziskā aktivitāte ir būtiska cukura diabēta ārstēšanas sastāvdaļa. Plašāku informāciju par fiziskiem vingrinājumiem un citiem ar diabēta ārstēšanu saistītiem jautājumiem varat saņemt pie sava diabēta aprūpes speciālista (endokrinologa).

Cik intensīvai jābūt fiziskai aktivitātei?

Fiziskās slodzes intensitātei jābūt mērenai - ne pārāk mazai un, vēl svarīgāk, ne pārāk lielai.

Ļoti svarīgi ir kustības uzsākt lēni un pakāpeniski, lai sasniegtu mērenu un stabilu ritmu. Ja pie šāda ritma jums ir nedaudz pastiprināta elpošana (biežāka un dziļāka) un paātrināta sirdsdarbība, tas liecina, ka fiziskā slodze ir pietiekama, bet nav pārmērīga. Katram cilvēkam atkarībā no vecuma, svara, trenētības un iemaņām ir savs vēlāmās slodzes līmenis. Vairumam pieaugušo diabēta pacientu



Sāciet lēnām, pakāpeniski paātrinot fiziskās aktivitātes ritmu!

mazākā ieteicamā fiziskā slodze ir pastaiga ar ātrumu 4–5 km stundā. Taču tā nav vienīgā fiziskā aktivitāte, kas ieteicama.

Cik ilgi jābūt fiziskai slodzei?

Regulāra fiziskā aktivitāte būtu jā saglabā visu mūžu. Katru dienu nepieciešama vismaz vienu stundu ilga fiziskā slodze, taču šis laiks var būt arī daudz ilgāks. Vieglas vai mēreni intensīvas fiziskās aktivitātes ilgums ir neierobežots.

Kad ir ieteicamas fiziskās aktivitātes?

Jebkurā diennakts laikā. Vislabāk, ja fiziskā aktivitāte kļūst par neatņemamu ikdienas paradumu. Piemēram, došanās uz darbu kājām vai ar divriteni. Visu dienā nepieciešamo slodzi var sadalīt divos vai četros īsākos periodos. To kopējais labvēlīgais efekts saglabājas. Iespējams, ka šāds risinājums ir pat ērtāks, noturīgāks un jums vieglāk realizējams.

Kāda veida fiziskās aktivitātes izvēlēties?

Veselīgi ir aerobiski vingrinājumi, ko veicat katru dienu. Ieteicami arī tādi sporta veidi kā galda teniss, vingrošana, peldēšana, slidošana, riteņbraukšana līdzenumā, distanču slēpošana, teniss, airēšana, dejošana, bouldings, golfs, saglabājot vidēji intensīvu fizisko slodzi. Ja kāda iemesla dēļ jūs nedrīkstat noslogot kājas, apgūstiet guļus vai sēdus veicamus fiziskos vingrojumus un izpildiet tos vismaz pusstundu, vienu vai divas reizes dienā.



Visiem diabēta pacientiem nepieciešamas regulāras fiziskās aktivitātes!

Kādēļ nepieciešama fiziskā aktivitāte?

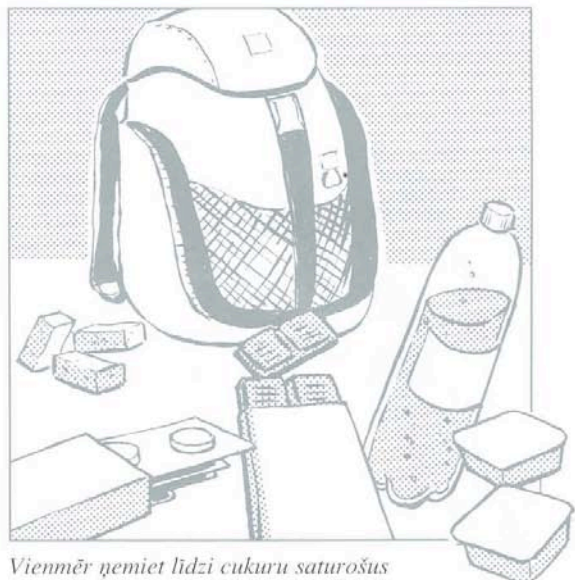
Fiziskā aktivitāte sekmē veselības saglabāšanu un uzlabo labsajūtu. Tā pazemina cukura līmeni asinīs un tādēļ uzskatāma par ļoti būtisku ārstēšanas metodi diabēta pacientiem, jo īpaši 2. tipa cukura diabēta pacientiem. Fiziskā slodze palīdz arī samazināt ķermeņa svaru, kam ir liela nozīme 2. tipa cukura diabēta ārstēšanā.

Kas jāievēro?

Fiziskās slodzes dēļ cukura līmenis asinīs var pazemināties zem normālā cukura līmeņa (hipoglikēmija), īpaši, ja jūs lietojat cukura līmeni pazeminošos medikamentus (insulīnu un/vai antidiabētiskās tabletes). Vienmēr ņemiet līdzi cukuru saturošus produktus. Ņemiet tos, kad parādās hipoglikēmija. Apspriedieties ar savu ārstu, vai nevajadzētu samazināt medikamentu devas, kad būsiet uzsākuši regulāras fiziskās aktivitātes programmu, lai novērstu hipoglikēmiju risku.

Fiziskā slodze nav vēlama šādos gadījumos:

- akūtas slimības laikā (piemēram, saaukstēšanās laikā, paaugstinātas ķermeņa temperatūras gadījumos);
- jebkuros gadījumos ar asām, pēkšņām sāpēm krūtīs, locītavās vai kājās (ja sāpes parādās vingrošanas laikā, pārtrauciet to un neatsāciet, kamēr neesat veicis veselības pārbaudi pie sava ārsta);
- ļoti augsts cukura līmenis asinīs (virs 17–20 mmol/l, jo tad fiziskā slodze pasliktina diabēta kompensāciju);
- jūtat ļoti lielu nogurumu;
- elpas trūkums.



Vienmēr ņemiet līdzi cukuru saturošus produktus hipoglikēmijas novēršanai!



Servier International Pārstāvniecība Latvijā
 Ģertrūdes iela 54-12 Rīga LV 1011
 Tālrunis: 7502039; fakss: 7502038

Materiālu publicēšanai latviešu valodā sagatavojis
 dr. Ingvars Rasa, Klīniskā slimnīca "Gaiļezers",
 tālr./fakss: 7042508