

diyabet ve egzersiz

AKTİF OLMA VE AKTİF KALMA

Aktif olmak hem fiziksel hem de duygusal sağlığımız için çok faydalıdır. Fiziksel olarak aktif olmak ve yaşam boyunca aktif kalmak diyabetli hastalarda diyabetin kontrol altına alınmasına yardımcı olurken, diğer bireylerde tip 2 diyabet riskini azaltmaktadır. Öte yandan düzenli fiziksel aktivite kalp ve damar hastalıkları, kanser, eklem ve sırt ağrısı, depresyon ve bunama riskini de azaltır.

Aktif olmak:

- » Özgüveni artırır
- » Kilo vermenize veya sağlıklı kilonuzu korumanıza yardımcı olur
- » Kaslar tarafından enerji için kullanılan şeker miktarını artırır
- » Vücudun insülini daha etkin kullanmasına yardımcı olur
- » Özellikle tip 2 olmak üzere diyabetin kontrol altına alınmasına yardımcı olur
- » Kemiklerinizi güçlendirir
- » Yaşlılarda düşme riskini azaltır
- » Stres düzeyini, depresyon ve kaygı belirtilerini azaltır
- » Uyku kalitesini iyileştirir

Neler egzersiz olarak kabul edilir?

- » Hızlı tempolu yürüme
- » Hafif koşu
- » Bisiklet sürmek
- » Tenis
- » Yüzme vb.



Evdeki ve diğer günlük işler (evin süpürülüp, silinmesi, çamaşır yıkanması, alışveriş, vb) düzenli egzersiz olarak sayılmamaktadır. Günümüz teknolojisi ile bu aktiviteler insan bedenini daha az zorlamaktadır. Bununla birlikte, yaşıңыз ne olursa olsun, uyku saatlerinizin dışında ne kadar fazla hareketli zaman geçirirseniz sizin için o kadar iyidir.

Ne kadar aktivite yapmanız gerekir?

- » Miktarı ne olursa olsun, tüm fiziksel aktiviteler faydalıdır. Günlük yaşam döngünüzün içinde yapacağınız "işe, okula yürüyerek gidip gelmek, günlük ev işleri, bahçe işleri vb" aktivitelerin yanı sıra düzenli olarak fiziksel egzersiz de yapmaya çalışmalısınız.
- » Yürüyüş gibi hafif bir egzersizle başlayabilirsiniz ve egzersiz hızınızı ve süresini yavaş yavaş artırarak, her biri 30'ar dakikalık seanslar şeklinde haftada beş gün, orta şiddette egzersize kadar ilerleyebilirsiniz.

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

Daha fazlası için



www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info

Önerilen aktivite süreleri:**» İlk Yıllar (5 yaştan küçük, henüz yürümeyen)**

Henüz yürüyemeyen çocuklar yerde veya su içinde oynama aktiviteleri ile hareketliliğe teşvik edilmelidirler.

» Okul Öncesi (5 yaştan küçük, yürüyebilen)

Gün içine yayılmış şekilde günde 180 dakika'lık (3 saat) aktivite önerilir.

» Çocuklar ve Gençler (5-18 yaş)

Her gün en az 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta egzersiz önerilir. Haftada 3 gün kas ve kemik güçlendirici aktivite yapılmalıdır.

» Yetişkinler (19 yaş ve sonrası)

Haftalık 150 dakika (2.5 saat), orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite önerilir. Haftada iki kez kas güçlendirme egzersizleri yapılmalıdır. Aktivite, örneğin haftada 5 gün, günde yarımşar saat olacak şekilde tüm haftaya yayılmalıdır.

Orta-yoğunlukta fiziksel aktivite nedir?

Orta-yoğunlukta aktivite sırasında kalp atış hızınız artar, daha hızlı nefes alırsınız ve daha sıcak hissederseniz. Orta-yoğunlukta aktivite sırasında hala konuşabilirsiniz ancak, şarkı söyleyemezsiniz (halen şarkı söyleyebiliyorsanız orta-yoğunluğa ulaşmamışsınız demektir). Nefesiniz bir miktar kesilebilir.

Şiddetli-yoğunlukta fiziksel aktivite nedir?

Şiddetli-yoğunlukta aktivitede sert ve hızlı nefes alırsınız; kalp atış hızınız oldukça artmıştır. Bu seviyede çalışıyorsanız, nefesiniz kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını söyleyemezsiniz.

Egzersizle ilgili alınması gereken önlemler

Aktivite hem egzersiz sırasında hem de egzersiz sonrası kan şekeri düzeylerini etkileyebilir. Herhangi bir fiziksel aktivite öncesinde, sırasında ve sonrasında kan şekeri düzeylerinizi daha sık test edin. Egzersiz öncesi, esnasında ve sonrasında bol su için.

İnsülin veya diğer diyabet ilacı kullanan kişilerin alması gereken önlemler:**Hipogliseminin (kan şekerinin aşırı düşmesinin) önlenmesi**

- » Egzersizden önce kan şekeri düzeyi 100 mg/dL'den az ise, egzersize başlamadan önce bir karbonhidrat atıştırması yapın.
- » Eğer kan şekeri düzeyi egzersizden önce 100 mg/dL'nin üzerinde ise hafif bir egzersiz seansından önce bir karbonhidrat atıştırması yapmanız gerekmeyebilir; ancak egzersiz sırasında veya sonrasında ilave karbonhidratlara ihtiyacınız olabilir. Egzersiz sonrasında şeker ölçüm cihazı ile kan şekerinizin 70 mg/dL'nin altına düşüp düşmediğini kontrol edin.
- » Hipoglisemi yaşarsanız, tedavi yönergelerine uyun. Sonrasında doktorunuzla görüşün. Diyabetiniz kontrol altında ve kan şekeriniz hedef düzeylerdeyse doktorunuz egzersiz yaptığınız günlerde ilaç dozunuzu azaltabilir.
- » Uzun süreli ve/veya yüksek yoğunluklu egzersiz seansları (örneğin futbol maçı, yürüyüş, bisiklet, paten vb) için, etkinlik sırasında ilave karbonhidrat atıştırma planlayın. Ek karbonhidratların egzersiz sırasında her 30-60 dakikada bir alınması önerilir.
- » Yanınızda egzersiz sırasında kan şekerinin çok düşmesi ve hipoglisemi belirtileri gözlenmesi durumunda kullanılmak üzere hızlı etkili bir karbonhidrat gıdası bulundurun. Diyabetli olduğunuzu gösteren tıbbi kimliğinizi yanınızda taşıyın. Arkadaşlarınızla birlikte spor yapıyorsanız onların hipoglisemi belirtileri ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayın. Tek başınıza egzersiz yapıyorsanız birisine nerede olduğunuzu bildirin.

Yüksek kan şekeri düzeylerinin önlenmesi

Kan şekeri düzeyiniz 235 mg/dL'nin üzerinde olduğunda dikkatli olun; kan şekeri aktivite ile daha da yükselebilir. Bunun nedeni muhtemelen insülin miktarının yetersiz olmasıdır. Kendinize fazladan bir insülin (düzeltme) dozu uygulayabilirsiniz; bunun ayarlanması için mutlaka hekiminizle görüşün.



AKTİVİTENİN ARTIRILMASI İÇİN İPUÇLARI

Fiziksel olarak daha aktif olmak denince ilk akla gelenler spor salonuna üyelik, uzun mesafeli koşular ve yoğun aerobik egzersizlerdir. Aslında daha hareketli olabilmek için bunlara ihtiyacınız yok! Sadece yaşam biçiminizde (günlük hayatınıza ve bütçenize uygun) küçük değişiklikler yapmanız yeterli. İşte ipuçları:



Keyfini çıkarın!

Yaparken keyif aldığınız aktiviteleri yapmayı sürdürme olasılığınız daha yüksektir. Yeni şeyler denemekten korkmayın. Aileniz veya arkadaşlarınızla keyif alabileceğiniz bir etkinliği deneyin. Egzersiz bir sosyalleşme aracı olarak kullanın. Arkadaşlarınızla bir kafede buluşmak yerine birlikte aktivite yapın. Örneğin bir yürüyüş grubu başlatabilirsiniz.



Yavaş başlayın

Daha önce yaptığınızdan biraz daha fazlasını yapmak bile bir fark yaratacaktır. Dolayısıyla aktivitenizi kademeli olarak artırın ve kaslarınız güçlendikçe vücudunuzun buna adapte olması için zaman verin. Herhangi bir sağlık sorununuz varsa yeni bir spora başlamadan önce doktorunuzla görüşün.



Küçük değişiklikler yapın

Yürüyüş ücretsizdir ve form tutmak için basit bir yoldur. Kısa mesafeler için aracınızı kullanmayın ve yürüyün. Otobüsten veya metrodan ineneğiniz duraktan bir veya iki durak önce inin ve yürüyün. Yürüyen merdiven veya asansör yerine merdivenleri kullanın.



Kendinize hedef belirleyin

Kendinize hedefler koyarsanız, yeni yaşam biçiminize daha çok uyarınız. Kendinize gerçekçi kısa ve uzun vadeli hedefler koyun; bir egzersiz günlüğü tutun ve başarılarınızı işaretleyin. Göreceğiniz gelişme ve ilerlemeye hayran kalacaksınız. Bir amaca ulaştığınızda, zoru başardığınız için kendinizi ödüllendirin.



Aktivitelerinize çeşitlilik katın

Hayatınıza düzenli egzersiz katıp, form tutmaya başladıktan sonra açık havada bisiklet sürmek veya yüzmek gibi yeni şeyler deneyin.



Vazgeçmeyin

Daha aktif hale geldiğiniz andan itibaren faydalar görmeye başlarsanız da, vücudunuzun bu aktiviteye uyum sağlaması belli bir zaman alacağı için tüm faydaları hemen aynı anda göremeyebilirsiniz. Dolayısıyla yeni aktif yaşantınıza sadık kalın! Olumlu sonuçları çok yakında göreceksiniz!

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**



Daha fazlası için

www.teb.org.tr • www.eczacinizadanisin.info