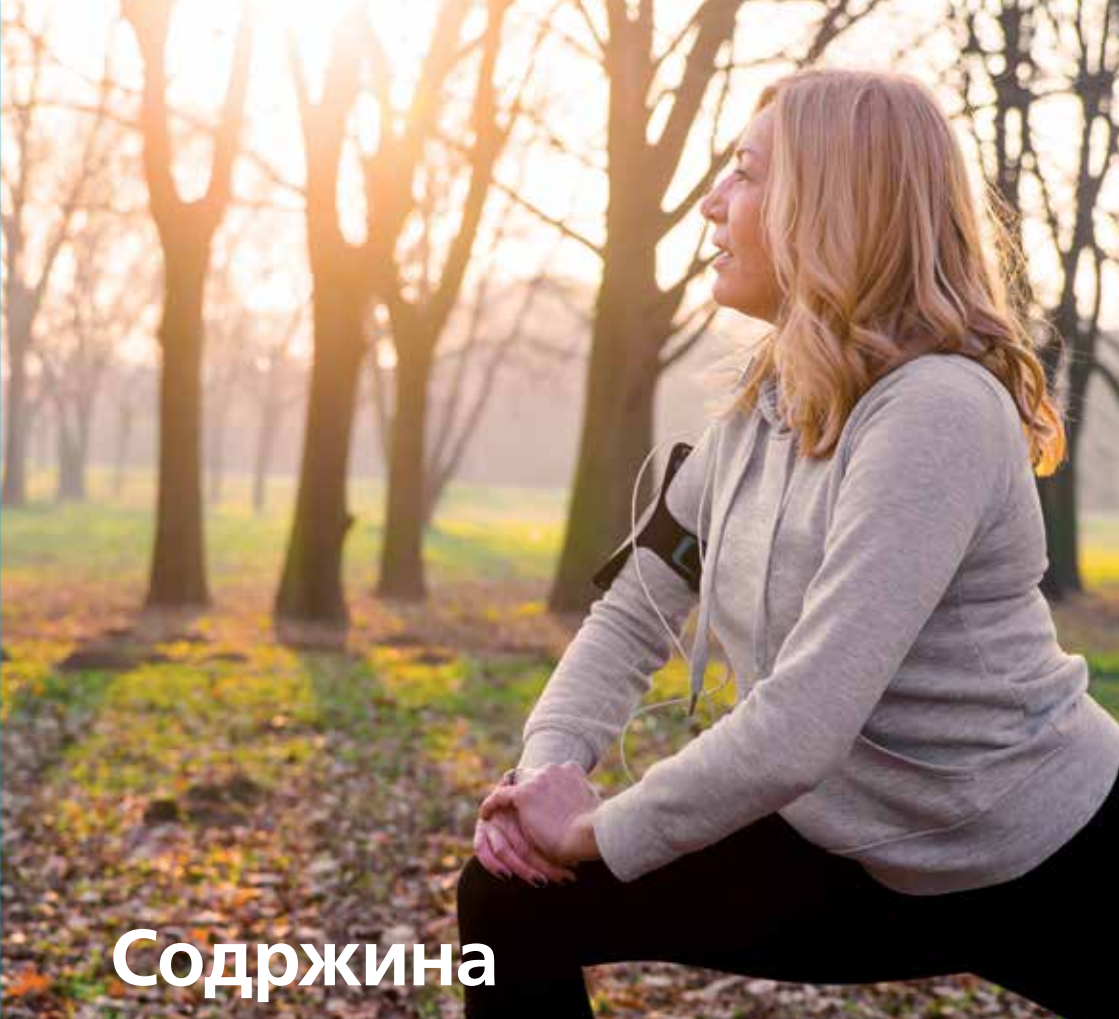


за пациенти со  
дијабетес тип 2



# ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ





# Содржина

Започнување со активен животен стил	2
Надминување на пречките за физичка активност	9
Справување со нивото на шеќерот во крвта при физичка активност	14

# Започнување со активен животен стил

Физичката активност е важна за сечие здравје, но особено е важна ако имате дијабетес.

Таа **го намалува нивото на шеќерот во крвта** со тоа што ја подобрува способноста на телото да ги користи гликозата и инсулинот.<sup>1</sup>

Ако не сте навикнати да бидете физички активни, почнувањето може да ви биде најтешкиот дел, но има многу активности што може да ги одберете, од кои најголем дел се забавни и друштвени.





## ТРЕБА ДА НАПРАВИТЕ САМО НЕКОЛКУ РАБОТИ ПРЕД ДА ПОЧНЕТЕ:

### Разговарајте со вашиот лекар<sup>2</sup>

- Прашајте за ризиците од високо и ниско ниво на шеќерот во крвта за време и по физичката активност и кои мерки треба да ги преземете за да ги спречите.
- Можеби ќе ви бидат потребни и медицински тестови на срцето (како што е стрес тест), очите, стапалата или на крвниот притисок.

### Земете ги предвид обувките<sup>3</sup>

Грижата за стапалата е особено важна кога имате дијабетес. Ако планирате да извршувате активности што вклучуваат носење патики, бидете сигурни дека треба да си обезбедите квалитетни обувки и спортски чорапи што ќе им дадат добра поткрепа на вашите стапала и ќе ви бидат удобни.

Особено е важно да разговарате со вашиот лекар ако сте постари од 35 години или веќе подолго време имате дијабетес.<sup>4</sup>



### ШТО СЕ СМЕТА ЗА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ?

Физичка активност означува која било активност што ја правите за да го раздвижите телото. Може да бидете физички активни извршувајќи секојдневни активности како што се качување по скали, косење трева, работа во градина и чистење со правосмукалка.<sup>5</sup>

Навистина не постои еден „најдобар“ вид физичка активност, но важно е да се прават разновидни активности за да се вежбаат различни делови од телото и да бидете и натаму мотивирани.

### РАЗЛИЧНИ ВИДОВИ ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ:

#### Аеробни вежби<sup>6</sup>

**Кои се придобивките?** Може да ви ја подобрат кондицијата и да ви го зајакнат срцето.

**Примери:** Брзо одење, пливање, возење велосипед, танцување.

#### Вежби со отпор<sup>6</sup>

**Кои се придобивките?** Ви ги зајакнуваат мускулите и градат мускулна маса за да можете да согорите повеќе калории.

**Примери:** Дигање тегови, користење ластиси и справи со тежина за вежбање во сала за вежбање.

#### Вежби за флексибилност<sup>7,8</sup>

**Кои се придобивките?** Ви го подобруваат опсегот на движења на зглобовите, помагаат да останете подвижни и може да ги намалат вкочанетоста и болките во мускулите.

**Примери:** Јога.

## КАКО ПРИДОНЕСУВА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ?

Иако секој има различни резултати, во продолжение се неколку показатели зошто е корисна физичката активност за вашето здравје:<sup>1,5,9</sup>

- Ви ја подобрува кондицијата
- Ви го намалува крвниот притисок
- Ви го намалува лошиот холестерол - липопротеин со ниска густина (ЛДЛ)
- Ви го зголемува добриот холестерол - липопротеин со висока густина (ХДЛ)
- Ви ги зајакнува срцето, белите дробови и мускулите
- Помага да се намали стресот
- Помага да се спречи покачување на телесната тежина
- Ви го подобрува квалитетот на сонот
- Придонесува да се чувствувате подобро





### КОЛКУ ЧЕСТО И КОЛКУ ДОЛГО?

- Ако имате цел да ги подобрите контролата на нивото на шеќерот во крвта и кондицијата: обидете се да бидете активни најмалку пет дена во неделата по 30 минути секој ден.<sup>9</sup>
- Ако имате цел да ја намалите или да ја одржите телесната тежина: обидете се да бидете активни најмалку шест дена во неделата по 60 до 90 минути секој ден.<sup>10</sup>
- Вклучете вежби со отпор 2 до 3 дена неделно, но осигурајте се да не правите вежби со отпор два дена по ред.<sup>2</sup>
- Почнете полака за да избегнете повреди: помага дури и вежбање од 5 или 10 минути дневно, потоа додавајте по неколку минути секоја недела сè додека не ја постигнете вашата цел.<sup>6</sup>

Ако не можете да успеете 30 или 60 минути одеднаш, можете вежбањето да го поделите на помали сесии од 10 минути, 3 пати дневно.<sup>6</sup>

### КОЛКУ НАПОРНИ ТРЕБА ДА БИДАТ ВЕЖБИТЕ?

Секогаш треба да ви биде пријатно кога извршувате физичка активност. Може да се повредите ако не почнете полака и постепено да работите на стекнување рутина за вежбање. Обидете се да одредите темпо што може да го издржите – што не е премногу напорно, но не е ни премногу лесно. Можете да го употребите „тестот со зборување“ како водич: треба да можете да зборувате додека вежбате, но ако можете да пеете, можеби не вежбате доволно напорно.<sup>5,6</sup>

Прекинете го вежбањето и побарајте лекарска помош секогаш кога не се чувствувате добро или чувствувате болка во текот на вежбањето.<sup>11</sup>



## ОДВОЈТЕ СИ ВРЕМЕ И НЕ ОБЕСХРАБРУВАЈТЕ СЕ

Запомнете дека на повеќето луѓе им се потребни неколку месеци за да забележат голема промена во нивната кондиција. Насочете се кон вашите цели и барајте ги малите промени кои покажуваат напредок.

Можеби ќе ви помогне вежбањето со некого, како на пример вашиот сопругник или пријател за да продолжите понатаму. Некои луѓе сметаат дека е мотивирачко и да ги забележуваат своите активности користејќи апликација или уред кои ги бележат видот на активноста, времетраењето и согорените калории. Многу апликации ви овозможуваат да го следите напредокот кон вашата цел.



Никогаш не е доцна да бидете активни. Кој било, на која било возраст може да биде до одредено ниво физички активен.<sup>5</sup>



## НОВИ АКТИВНОСТИ

*Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите*

- Ќе закажам преглед кај мојот лекар за да разговарам за ризиците и придобивките од започнување со програма за вежбање.
- Ќе смислам три причини зошто е важна физичката активност за мене.
- Ќе пешачам 10 минути околу ручек, 3 дена во неделата.

## КЛУЧНИ ПОЕНТИ Започнување

- Физичката активност го намалува нивото на шеќерот во крвта со тоа што ја подобрува способноста на телото да ги користи гликозата и инсулинот.
- Може да бидете физички активни извршувајќи секојдневни активности како што се качување по скали, косење трева, работа во градина и чистење со правосмукалка.
- На повеќето луѓе им се потребни неколку месеци за да забележат голема промена во нивната кондиција. Насочете се кон вашите цели и барајте ги малите промени кои покажуваат напредок.

# Надминување на пречките за физичка активност

## ДА СЕ БИДЕ ПОСТОЈАНО АКТИВЕН МОЖЕ ДА БИДЕ ПРЕДИЗВИК

Ако не сте биле активни подолго време или ако се справувате со многу работи во животот, можеби ќе сметате дека одредени пречки ви стојат на патот да бидете и да останете постојано физички активни. Какви и да ви се грижите, знајте дека постојат начини тие да се надминат.<sup>12</sup> Препознавањето на пречките е првиот чекор кон нивното совладување.



### ПРЕМНОГУ СУМ ЗАФАТЕН/НЕМАМ ВРЕМЕ

#### Предложени стратегии:

- Испламирајте ја вашата физичка активност како состанок што не смеете да го пропуштите или вклучете ја како дневен ритуал во одредено време секој ден.
- Комбинирајте ја физичката активност со друга активност, како што е прошетка на кучето, пешачење до работа или одење во место на подвижна лента додека гледате ТВ.
- Поделете го вежбањето на пократки сесии.

## КОИ СЕ ВАШИТЕ ПРЕЧКИ?

На следните неколку страници се идентификувани некои од најчестите пречки, заедно со некои стратегии за нивно надминување.<sup>12,13</sup>

Означете ја секоја од пречките што се однесува на вас, и потоа заокружете ја стратегијата која сметате дека ќе ви биде најкорисна.



### НЕ САКАМ ДА ВЕЖБАМ САМ

#### Предложени стратегии:

- Замолете некој роднина, пријател или сосед редовно да пешачи со вас.
- Запишете се на час за вежбање заедно со пријател.
- Пробајте друштвени активности како што се танцување или клуб за градинарство.



### НЕМАМ БЕЗБЕДНО МЕСТО ЗА ВЕЖБАЊЕ

#### Предложени стратегии:

- Размислете да инвестирате во опрема за вежбање како што е подвижна лента за одење во место или статичен велосипед.
- Користете ДВД за вежбање или најдете видеа за вежбање на интернет.
- Приклучете се на локална група за пешачење или вие формирајте група.
- Кога имате можност одете по скали наместо со лифт или ескалатор.



### СЕ ПЛАШАМ ОД НИСКО НИВО НА ШЕКЕРОТ ВО КРВТА

#### Предложени стратегии:

- Разговрајте за план за физички активности со вашиот лекар за да се убедите или да ви даде совет.
- Проверете го нивото на шеќерот во крвта пред физичката активност и ако треба изедете мала ужина.
- Носете си со себе ужина и соодветен третман за ниско ниво на шеќерот во крвта кога вежбате.



### ПРЕМНОГУ СУМ УМОРЕН ЗА ДА БИДАМ АКТИВЕН

#### Предложени стратегии:

- Запомнете дека можеби ќе се чувствувате заморено на почеток, набрзо ќе имате повеќе енергија - тоа е една од придобивките на физичката активност.
- Планирајте да бидете активни во делот од денот кога имате најмногу енергија.
- Не обидувајте се да направите премногу и прерано. На пр. почнете со неколку минути вежбање секој ден, потоа постепено зголемувајте го времето за неколку минути секој ден на секои неколку дена.





Ако постојано извршувате една активност, не ги вежбате сите групи мускули.



### СЕ ПЛАШАМ ДА НЕ СЕ ПОВРЕДАМ

#### Предложени стратегии:

- Замолете го вашиот тим здравствени работници да ви помогне да најдете активности со кои ќе се чувствувате пријатно.
- Почнете полека и престанете ако почувствувате болка.
- Намалете го ризикот со носење соодветни обувки и чорапи. Посоветувајте се со вашиот тим здравствени работници ако не сте сигурни.



### МИСЛАМ ДЕКА Е ЗДОДЕВНО ДА СЕ БИДЕ АКТИВЕН

#### Предложени стратегии:

- Гледајте ТВ или слушајте музика додека вежбате.
- Најдете си „другарче“ за вежбање или приклучете се на група.
- Променете ги физичките активности што ги извршувате - ова може да биде поинтересно отколку да ја извршувате истата активност цело време.



### ПРЕМНОГУ Е СКАПО

#### Предложени стратегии:

- Разгледајте ги можностите на локално ниво (во местото каде што живеете).
- Пешачење, трчање или качување по скали се евтини начини да се биде активен.
- Некои пакети за привилегии на вработени нудат попусти во салите за вежбање.
- Позајмете ДВД за вежбање.



### СЕ ЧУВСТВУВАМ ЗАСРАМЕНО

#### Предложени стратегии:

- Почнете да вежбате дома сè додека не се почувствувате посамоуверено.
- Пријавете се на неколку часови со личен тренер кој ќе ви покаже одредени техники.
- Вежбањето со мала група луѓе може да ви помогне да не се чувствувате толку засрамено.



### НЕ ГЛЕДАМ РЕЗУЛТАТИ ИЛИ НАПРЕДОК КОГА СУМ АКТИВЕН

#### Предложени стратегии:

- Размислувајте поинаку за напредокот, на пример да можете да пешачите пет минути подолго отколку што сте можеле претходната недела.
- Обрнете им повеќе внимание на промените во нивото на шеќерот во крвта коишто можете да ги видите веднаш.
- Користете педометар за мерење на бројот на чекорите.
- Запомнете, секогаш кога сте активни вие правите мал чекор кон доживотна здрава навика.



### ИМАМ НЕВРОПАТИЈА (БОЛКА ВО НОЗЕТЕ И ВО СТАПАЛАТА)<sup>14</sup>

#### Предложени стратегии:

- Учествувајте во активност во вода, како што е пливање или аеробик во вода.
- Обидете се со активности што се со мал напор, како што е користење справа за веслање или активности на столце.

Може да биде полесно да се справите со пречките ако ги знаете потенцијалните придобивки од зголемената физичка активност.<sup>12</sup>

**НОВИ АКТИВНОСТИ**

*Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите*

- Ќе извршувам повеќе физички активности секој ден како што е качување по скали наместо со лифт или ќе им поаѓам на другите кога треба да се стане да се направи нешто.
- Ќе побарам од мојот сопружник/роднина/пријател заедно да вежбаеме најмалку еднаш оваа недела.
- Ќе пробам два различни вида физички активности околу ручек, 3 дена во текот на оваа недела.

**КЛУЧНИ ПОЕНТИ****Надминување на пречките за физичка активност**

- Ако сте поактивни, може да забележите подобро ниво на шеќерот во крвта, понизок крвен притисок и може да ја намалите телесната тежина, подобро да спиеете и да чувствувате помалку стрес или напнатост.
- Можеби ќе се чувствувате заморено на почеток, но набрзо ќе имате повеќе енергија – тоа е една од придобивките на физичката активност.
- Запомнете, секогаш кога сте активни вие правите мал чекор кон доживотна здрава навика.



# Справување со нивото на шеќерот во крвта при физичка активност



## ВЕЖБАЊЕТО И НИСКОТО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Физичката активност е одличен начин за намалување на нивото на шеќерот во крвта. Тоа може да се случи веднаш по вежбањето или дури и до 48 часа подоцна. На вашето тело му треба да го надомести шеќерот што сте го искористиле како гориво.<sup>15</sup> За тоа време телото подобро го користи инсулинот.<sup>16</sup>

Понекогаш физичката активност може премногу да го намали нивото на шеќерот во крвта, што доведува до хипогликемија. Меѓутоа, не секој искусува ниско ниво на шеќерот во крвта.<sup>16</sup>

Важно е да ги знаете вашите ризици од ниското ниво на шеќерот во крвта, така што ќе можете да ги преземете потребните мерки на претпазливост за време и по вежбањето.<sup>16</sup>

Некои лекови го зголемуваат ризикот од ниско ниво на шеќерот во крвта.<sup>17</sup> Прашајте го вашиот лекар за ризиците од ниско ниво на шеќерот во крвта со лекот што го земате и кога и колку често треба да го проверувате нивото на шеќерот во крвта кога вежбате.





### КАКО ДА СПРЕЧИТЕ НИСКО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Доколку имате ризик од ниско ниво на шеќерот во крвта, постојат работи што можете да ги направите за да ви помогнат да се справите со ризикот:

- Проверете го нивото на шеќерот во крвта пред и по физичката активност.
- Разговарајте со вашиот лекар за промена или намалување на дозата на лековите за дијабетес пред да почнете да имате проблеми со ниско ниво на шеќерот во крвта.
- Секогаш носете си со себе ужина од 15 до 30 g јаглехидрати за да го третираат ниското ниво на шеќерот во крвта.
- Ако земате инсулин за време на оброците, прашајте го вашиот лекар како можете да ја приспособите дозата непосредно пред физичката активност.
- Не вежбајте кога не се чувствувате добро.

### **ПРИДОБИВКИТЕ ОД ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ СЕ ПОГОЛЕМИ ОД РИЗИЦИТЕ**

Обидете се да не дозволите ризикот од ниско ниво на шеќерот во крвта да ве спречи да бидете активни. Важно е да се запомни дека ниските нивоа на шеќерот во крвта може да се спречат и да се третираат.

Запомнете, ако земате лек што вообичаено не предизвикува ниско ниво на шеќерот во крвта, дополнителна ужина вообичаено не е потребна.<sup>3</sup>



**НОВИ АКТИВНОСТИ**

*Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите*

- Ќе го прашам мојот лекар дали лекот што го земам предизвикува ниско ниво на шеќерот во крвта и како тоа влијае на моето здравје за време на физичка активност.
- Следниот пат кога ќе вежбам ќе го проверам нивото на шеќерот во крвта пред да почнам и кога ќе завршам.
- Ќе одберам храна/ужина со 15 g јаглехидрати за да го третирам ниското ниво на шеќерот во крвта и секогаш ќе ја имам со себе, на пример во мојата торба за вежбање кога планирам да извршувам физичка активност.

**КЛУЧНИ ПОЕНТИ**  
**Справување со нивото на шеќерот во крвта при физичка активност**

- Може да искусите пад на нивото на шеќерот во крвта веднаш по вежбањето или дури и до 48 часа подоцна.
- Проверувањето на нивото на шеќерот во крвта пред и по физичката активност може да ви овозможи да бидете сигурни дека нивото на шеќерот во крвта ви е во безбеден опсег пред да го почнете вежбањето и да ви помогне да избегнете високо или ниско ниво на шеќерот во крвта.
- Секогаш носете си со себе ужина со 15 до 30 g јаглехидрати за да го третирате ниското ниво на шеќерот во крвта и планирајте вежбање 1 до 2 часа по оброкот.

**Примери на извори на 15 g јаглехидрати:<sup>18-20</sup>**

- 120 ml сок од портокал
- 4 шеќерни таблети
- 1 кафена лажичка шеќер, мед или џем
- 2 кафени лажички (мало ќесе) суво грозје
- 240 ml обезмастено млеко



## СПРАВУВАЊЕ СО НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

МОИ АКТИВНОСТИ	АКТИВНОСТА Е ПРИФАТЕНА? (✓ / ✗)	ДАТУМ НА СПРОВЕДУВАЊЕ
Ќе закажам преглед кај мојот лекар за да разговарам за ризиците и придобивките од започнување со програма за вежбање		
Ќе смислам три причини зошто е важна физичката активност за мене		
Ќе пешачам 10 минути околу ручек, 3 дена во неделата		
Ќе извршувам повеќе физички активности секој ден како што е качување по скали наместо со лифт или ќе им помагам на другите кога треба да се стане да се направи нешто		
Ќе побарам од мојот сопружник/роднина/ пријател заедно да вежбаме најмалку еднаш оваа недела		
Ќе пробам два различни вида физички активности во текот на оваа недела		
Ќе го прашам мојот лекар дали лекот што го земам предизвикува ниско ниво на шеќерот во крвта и како тоа влијае на моето здравје за време на физичката активност		
Следниот пат кога ќе вежбам ќе го проверам нивото на шеќерот во крвта пред да почнам и кога ќе завршам		
Ќе одберам храна/ужина со 15 g јаглехидрати за да го третирам ниското ниво на шеќерот во крвта и секогаш ќе ја имам со себе, на пример во мојата торба за вежбање кога планирам да извршувам физичка активност		





## Референци:

1. American Diabetes Association. Physical activity is important. Available at: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-is-important.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-is-important.html). Last accessed June 2017.
2. Colberg SR, et al. *Diabetes Care* 2010; 33: e147–e167.
3. Diabetes.co.uk. Diabetes and exercise. Available at: [www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html](http://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html). Last accessed June 2017.
4. Makrilakis K. Diabetes and exercise. In: Katsilambros N, et al. *Diabetes in Clinical Practice: Questions and Answers from Case Studies*. Chichester: John Wiley, 2006;109–120.
5. Diabetes UK. Getting active and staying active. Available at: [www.diabetes.org.uk/keeping-active](http://www.diabetes.org.uk/keeping-active). Last accessed June 2017.
6. American Diabetes Association. Types of activity: what we recommend. Available at: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/types-of-activity/what-we-recommend.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/types-of-activity/what-we-recommend.html). Last accessed June 2017.
7. American Diabetes Association. Types of activity: Stretching and balance exercises. Available at: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/types-of-activity/stretching-and-balance-exercises.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/types-of-activity/stretching-and-balance-exercises.html). Last accessed June 2017.
8. Diabetes.co.uk. Diabetes and fitness. Available at: [www.diabetes.co.uk/Diabetes-and-fitness.html](http://www.diabetes.co.uk/Diabetes-and-fitness.html). Last accessed June 2017.
9. American Diabetes Association. Physical activity: what can physical activity do for me? Available at: [www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/activity.html](http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/activity.html). Last accessed June 2016.
10. Hill, JO and Wyatt HR. Role of physical activity in preventing and treating obesity. *J Appl Physiol* 2005;99(2):765–770.
11. American Diabetes Association. Injury-free exercise – 11 quick safety tips. Available at: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/injury-free-exercise.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/injury-free-exercise.html). Last accessed June 2017.
12. American Diabetes Association. Overcoming barriers to activity. Available at: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-and-stay-fit/overcoming-barriers-to-activity.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-and-stay-fit/overcoming-barriers-to-activity.html). Last accessed June 2017.
13. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity: Overcoming Barriers to Physical Activity. Available at: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>. Last accessed June 2017.
14. American Diabetes Association. Exercising with diabetes complications. Available at: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/exercising-with-diabetes-complications.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/exercising-with-diabetes-complications.html). Last accessed June 2017.
15. Diabetes.co.uk. Sport and blood sugar levels. Available at: [www.diabetes.co.uk/diabetes-sport-and-blood-sugar.html](http://www.diabetes.co.uk/diabetes-sport-and-blood-sugar.html). Last accessed June 2017.
16. American Diabetes Association. Blood glucose control and exercise. Available at: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/blood-glucose-control-and-exercise.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/blood-glucose-control-and-exercise.html). Last accessed June 2017.
17. Diabetes in Control. How to best manage and prevent exercise low blood sugars. Available at: [www.diabetesincontrol.com/how-to-best-manage-and-prevent-exercise-low-blood-sugars/](http://www.diabetesincontrol.com/how-to-best-manage-and-prevent-exercise-low-blood-sugars/). Last accessed June 2017.
18. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2016: glycemic targets. *Diabetes Care* 2016;39(Suppl.1):S39–S46.
19. American Diabetes Association. Hypoglycemia (low blood glucose). Available at: [www.diabetes.org/living-withdiabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html](http://www.diabetes.org/living-withdiabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html). Last accessed June 2017.
20. MedlinePlus. 15/15 rule. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/19815.htm>. Last accessed June 2017.

Датум на изготвување: Јули 2019 година  
Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ  
ул. Никола Кљусев бр 11, Скопје, Р.С. Македонија  
тел: +389 2 2400 202; [www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)  
D-08/01-07/2019

