



СЗДСМ

## Дијабетес ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



## Дијабетес Лечење со вежбање

Долгорочно нерегулираниот дијабетес не предизвикува болка, но остава тешки последици! Во последните години низ целиот свет вежбањето стана составен дел од социјалните активности, пријатно и корисно спроведено слободно време со позитивен ефект врз здравствената состојба на организмот и чувството на ментално задоволство. Вежбањето ги намалува факторите на ризик, спречува појава на некои болести, а кај дијабетесот е еден од клучните третмани.



## Кои се главните цели на третманот со дијабетес?

- Постигнување и одржување на оптимално ниво на гликоза во крвта, со тоа се постигнува оптимална регулација на болеста,
- намалување на хронични компликации,
- одржување на квалитетот на животот и работната способност,
- постигнување нормален раст и развој кај децата.

### Што можеме да сториме за да ги постигнеме овие цели?

Редовно спроведување и правилно прилагодување на диета, вежбање и самоконтрола, земање таблети и / или инсулин во зависност од видот на дијабетесот.

### Што вклучуваме во вежбањето?

Вежбата ги вклучува сите активности поинтензивни од одморот, поточно:

- сите активности за слободно време - лесно пешачење, пешачење, танцување, градинарство, играње со дете, чување деца ...
- сите активности во рекреација и спорт - велосипедизам, пливање, трчање, одење, фудбал, кошарка, тенис ...
- сите активности во професионална активност,
- извршување на соодветни дневни задачи - грижа за децата,
- (облекување, повремено хранење), чистење со правосмукалка, поправки, сликање на ѕидови, градинарство ...

### Интензитет на вежбање за време на рекреација и спорт

- **Низок интензитет** 4 kcal / мин  
лесно пливање
- **Умерен интензитет** 4 - 7 kcal / мин  
лесно трчање околу 7 км / ч  
градно пливање 1,2 км на час  
возење велосипед со 15 км на час  
голф 18 дупки / 3 часа



- **Висок интензитет 7 kcal / мин**  
трчање од 7,5 км на час,  
пливање на крал техника 3 км на час,  
возење велосипед повеќе од 21 км на час,  
крос-кантри скијање 9 км на час,  
фудбал, кошарка, ракомет, одбојка, тенис.

### **Интензитет на вежбање за време на секојдневните работи**

#### **Низок интензитет 4 kcal / min**

пешачење, бавно пешачење 4 км на час,  
лесна домашна работа (чистење со правосмукалка, ситни поправки)  
полесна работа во градината, лесна игра со детето, чување деца (во седечка или стоечка положба).

#### **Умерен интензитет 4-7 kcal / min**

брза прошетка, умерено тешки домашни работи (подигнување или носење домашни работи) материјали, зидно сликарство) умерено напорна работа во градината, играње со детето при одење или трчање, грижа за детето (облекување,повремено растечко хранење) танц (валцер) 28 м / мин.

#### **Висок интензитет 7 kcal / min**

брзо одење по угорница или со товар, тешки домашни работи (подвижен мебел, носење тежок предмет) напорна работа во градината.

### **Зошто сè уште не сте започнале да вежбате?**

#### **Немате време?**

Ова не е проблем, затоа што промената е доволна за да започнете нов начин на живот.

Еве неколку практични предлози:

- Користете ги нозете наместо автомобили за сè пократки растојанија,
- користете скали наместо лифт,

- измијте го вашиот автомобил или можете да го измиете автомобилот на вашиот сосед,
- Одете со вашето куче почесто, тоа сигурно ќе ви биде благодарно,
- украсете го станот: исчистете, вакумирајте, избришете ги подовите, (корисни),
- уредете ја градината, направете ја најубава во соседството,
- танцувајте, играјте со деца, шетајте, возете велосипед, уживајте во секојдневните активности ...

Ако сепак одлучите да се посветите на некој спорт или рекреација, изберете што ве прави најсреќни. Можете да најдете некои од идеите во оваа брошура.

### **Дали сте премногу уморни кога ќе ги завршите сите ваши дневни обврски?**

Закажете активности во текот на денот или едноставно променете го вашиот животен стил, ПРОШЕТАЈТЕ, на пример, за време на паузите.

### **Немате доволно пари за спортска опрема и објекти?**

Ни тоа не ви треба! Постојат голем број на бесплатни активности! Од опремата доволно да е удобна, не мора нова или скапа облека и обувки.

### **Дали се плашите од хипогликемија?**

Разговарајте со вашиот лекар или медицинска сестра и дознајте повеќе за тоа!

### **Дали се плашите дека вашата состојба може да се влоши?**

Пред да планирате интензивна физичка вежба, задолжително закажете состанок - преглед со лекар.

### **Кои се позитивните ефекти од вежбањето за здравје?**

Редовното вежбање има многу позитивни ефекти:

- ја подобрува работата на срцето,
- го регулира крвниот притисок,
- ја зголемува длабочината на дишењето,

- го намалува нивото на „штетни“ (LDL) и го зголемува нивото на „заштитни“ (HDL) холестерол во крвта,
- ја намалува телесната тежина,
- го подобрува расположението и самодовербата.

#### **Кои се позитивните ефекти од вежбањето кај дијабетес?**

ја намалува потребата од инсулин и / или таблети

- го намалува HbA1c, односно ја подобрува метаболичката контрола на дијабетесот,
- ја намалува телесната тежина и количината на маснотии во телото,
- Го регулира високиот крвен притисок и мастите во крвта, Вежбањето може да спречи или одложи појава на дијабетес тип 2. Не може, за жал, да спречи појава на дијабетес тип 1, но може да придонесе за полесна контрола на болеста.

#### **Кои се ризиците од вежбање за поединци со дијабетес?**

Хипогликемијата за време на вежбање е најчестата компликација. Може да биде резултат на неприлагодена, преголема доза на инсулин и / или премалку оброци пред вежбање, но и примање инсулин на деловите од телото кои се најчесто активни за време на вежбање, што ја забрзува ресорпцијата на инсулин и го подобрува неговиот ефект.

Хипогликемија се јавува после подолго и поинтензивно вежбање, до 24 часа по вежбање и резултира со закрепнување потрошен гликоген во мускулите и црниот дроб. Влошувањето на постојната хипергликемија е ретка компликација и се јавува кај лице чиј дијабетес не бил добро регулиран пред вежбање. Ова се должи на недоволна потрошувачка на глюкоза во мускулите и зголемено распаѓање на маснотии, што може да ја влоши веќе постоечката хипергликемија, а често предизвикуваат кетоацидоза. Појавата на сите овие компликации е многу ретка кај луѓето кои не примаат инсулин. Покрај акутните компликации, треба да се внимава на напредни доцни компликации на дијабетес поради несоодветно вежбање. Следејќи ги овие препораки, вежбајте слободно и опуштено.

## ОПШТИ ПРЕПОРАКИ ЗА СИТЕ ЛИЦА СО ДИЈАБЕТЕС

- Изведете умерено вежбање дневно, и поинтензивно 3 пати неделно од 30 до 60 минути.
- Следете ги правилата за загревање и релаксирање на почетокот и по вежбањето.
- истовремено менувајте ги навиките за јадење (намалете го внесот на храна ако е потребно),
- носете удобни чевли и чорапи (по можност направени од природни материјали).
- Бидете сигурни, консултирајте се со лекар пред да започнете редовно вежбање за потребниот клинички и лабораториски третман и за проценка на состојбата на доцни компликации на дијабетес.
- Изберете го видот и интензитетот врз основа на наодите и вашиот сопствен интерес за вежбање.

## СПЕЦИЈАЛНИ ПРЕПОРАКИ ЗА ЛИЦА ТРЕТИРАНИ СО ИНСУЛИН

- Вежбајте еден час по еден од трите главни оброци затоа што тоа е кога ризикот од хипогликемија е минимален.
- Изведете редовно самостојно следење на глукозата во крвта непосредно пред тоа и по вежбање и за време на вежбање ако трае подолго, намалете го вообичаеното според упатствата на дијабетолог - доза на инсулин со кратко дејство со оброк пред планираната вежба.
- Избегнувајте давање инсулин на места каде што има мускули пред вежбање кои активно учествуваат во вежбање (нозе, раце),
- ако нивото на гликоза во крвта е помало од 4,4 mmol / L пред вежбање, земете дополнителен оброк од 20 - 40 гр. јаглехидрати пред или за време на вежбањето.
- Избегнувајте вежбање ако гликозата е поголема од 15 mmol / L или ако се присутни кетони во урината.
- јадете закуска или ноќен оброк после вежбање за да спречите можна подоцнежна хипогликемија.



### Како може да постигнете добра регулција на дијабетес?

- Дневна физичка активност.
  - Правилна исхрана.
  - Со редовно земање на препорачаната терапија.
  - Редовна и соодветна самоконтрола.
  - Редовни посети на лекар.
  - Дневна контрола и нега на стапалото.
- Активна самоконтрола, како една од темелите на добрата регулција дијабетес, е вашиот удел во здрава иднина.

#### Изработиле :

Велко Бобароски – Дип. Проф. по Спорт и спортски активности

Марија Костова, Диме Велев и

Лидија Дамјанова – Дипл. Проф. По книжевност и Македонски јазик

*Издавач : Сојуз на здруженија на Дијабетичари на Северна Македонија*



Година  
2020