

14 ноября

Всемирный день борьбы против диабета

Физическая активность больных сахарным диабетом

...Гимнастика не только развлекает, укрепляет тело и предупреждает развитие болезней, но даже и излечивает болезни
А.И.Полунин

Сахарный диабет – хроническое заболевание с длительным течением. Но в отличие от многих других хронических болезней диабет управляем. Нарушения обменных процессов, которые наблюдаются при этом заболевании, можно полностью устранить, и организм будет работать в режиме нормального обмена белков, жиров и углеводов. Для этого надо систематически придерживаться трех главных жизненных принципов:

1. Обеспечение рационального питания;
2. Введение инсулина или прием сахароснижающих таблетированных препаратов.
3. Выполнение физических упражнений и достаточная повседневная физическая активность.

Регулярная физическая работа способствует снижению сахара крови за счет его сгорания и улучшает всасывание инсулина из мест его введения, а также повышает эффективность собственного инсулина (того, который вырабатывает поджелудочная железа).

Физические нагрузки улучшают кровообращение, особенно в мелких сосудах, а они поражаются у больных диабетом часто. Физическая работа устраняет недостаточность кислорода в организме, что необходимо для улучшения обмена веществ.

Профессиональная деятельность современного человека часто не требует



физических усилий. Именно поэтому необходимо компенсировать недостаток мышечной работы ежедневными физическими нагрузками. Если вы молоды и у вас нет болезней, заставляющих ограничивать себя в движении, очень советуем заняться спортом и ежедневными физическими упражнениями на воздухе: быстрая ходьба с

постепенным увеличением маршрута от одного до 5-6 км, утренняя гимнастика (для мужчин – с гантелями от 0,5 до 2,0кг) в течение 15-20 минут. Для тех, кому за сорок, утренняя гигиеническая гимнастика необходима так же, как и молодым, но степень физической нагрузки должна соизмеряться с общим самочувствием, главным образом, с такими признаками, как появление болей в сердце, одышки или головокружения, учащение пульса до 120 и более в минуту. Утреннюю гимнастику лучше делать во дворе, на балконе. Это увеличит поступление кислорода в организм. Ежедневная ходьба в привычном темпе с постепенным ускорением тоже полезна, особенно для тех, кто испытывает боль в ногах по ночам, чувство ползания мурашек, зябкости или ощущение жара в стопах. Если вы не тренированы, начните с расстояния 500 м и увеличивайте его на 100 м ежедневно – в итоге до 3-4 км. Полезны занятия в группе здоровья под контролем медработника или инструктора, который определит степень достаточной для вас физической нагрузки. Независимо от возраста и переносимости физических нагрузок, очень важны такие правила:

1. Занятия спортом необходимы для больного сахарным диабетом, особенно если по роду профессиональной деятельности он ведет малоподвижный образ жизни.

2. Прежде чем выбрать для себя спортивную секцию, посоветуйтесь с врачом.

3. Помните, что вам противопоказаны силовые виды спорта (борьба, тяжелая атлетика) и спортивная гимнастика.

4. Проводить занятия необходимо с постепенным увеличением физической нагрузки. Нельзя допускать даже легких гипогликемических реакций.

5. Для профилактики гипогликемии перед началом занятий следует поесть углеводистой пищи. С собой нужно иметь дополнительную еду и что-то из сладостей.

6. Если вы начали заниматься спортом – делайте это регулярно.

Помимо утренней гимнастики и занятий в спортивной секции обязательно, нужно делать упражнения для профилактики и лечения диабетических поражений стопы и кистей рук. Это сгибание и разгибание пальцев ног и голеностопных суставов, вращательные движения стопы, поднятие мелких предметов с пола пальцами ног, поднятие вверх и быстрое опускание ног. Каждое упражнение



повторять не менее 20 раз. Для кистей рук полезны занятия с маленьким мячиком или резиновым кольцом, их также повторяют 20-30 раз.

Полноценный сон и водные процедуры. Для тех, кто плохо засыпает, полезно перед сном выпить теплого молока или теплой воды с $\frac{1}{2}$ ложки натурального меда (это тем более хорошо, если у вас бывают ночные гипогликемии). Не надо читать перед сном, особенно лежа в кровати. Можно минут за 30 до сна прогуляться в спокойном размеренном темпе. Отвар и настой валерианы перед сном также поможет уснуть. Рекомендуем воздержаться от снотворных таблеток, так как систематический их прием снижает эффективность сахароснижающих препаратов, а кроме того, во время глубокого сна вы можете не почувствовать признаков гипогликемии.

Следите за состоянием своих ног, это позволит вам сохранить радость свободного движения, бега, ходьбы, спорта.

Физические упражнения могут различно сказываться на общем самочувствии, поэтому, прежде чем приступить к занятиям физической культурой, надо посоветоваться с врачом, а в период занятий следить за изменениями в состоянии здоровья.

Валеолог ГУ «Минский областной
центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья»

Ж.В.Александрова