



Сахарный диабет — это хроническое заболевание, при котором возможно вести полноценную жизнь. Одним из эффективных способов контроля диабета является изменение образа жизни. Поддержание физической активности — важный фактор для контроля уровня глюкозы в крови и улучшения общего состояния здоровья людей с диабетом.

Регулярная физическая активность помогает:

- Снизить уровень глюкозы крови.
- Лучше использовать инсулин за счет повышения чувствительности тканей к нему.
- Снизить уровень «плохого» холестерина и триглицеридов в крови.
- Снизить уровень артериального давления.

- Сбросить вес и сохранить его после похудения.
- Улучшить настроение и сон.
- Сохранить кости крепкими, а сустав гибкими.
- Увеличить мышечную силу.
- Уменьшить стресс и напряжение.

Регулярная физическая активность — основа лечения диабета. У пациентов с диабетом на фоне физических занятий уменьшается (на 22%) продукция глюкозы печенью, уже в начале занятий на 22% увеличивается поглощение глюкозы тканями, а на 7-й неделе регулярной физической активности — на 42%. Это помогает контролировать уровень сахара в крови и снижает риск сердечных и других осложнений.

Необходимо каждую неделю уделять не менее 150 минут физической активности умеренной интенсивности. Один из способов достичь этой цели — быть активным в течение 30 минут большую часть дней недели. Вы можете начать с короткой прогулки в медленном темпе или с легких упражнений, которые повысят вашу мышечную силу.

Рекомендуемые виды физической активности: дозированная ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках. Для большинства пациентов с диабетом ходьба в быстром темпе является нагрузкой средней интенсивности.

Оптимальное время для физических занятий — через час после еды (завтрака, обеда или ужина).

При любом виде физической активности следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- Если вы никогда раньше не были активны, начните с упражнений с низкой нагрузкой, таких как ходьба, и выполняйте их в медленном темпе. Это поможет постепенно повысить переносимость физических нагрузок. Если вы новичок в занятиях спортом, начните с небольших занятий выбранным вами видом деятельности — даже 10-минутных занятий достаточно, чтобы получить пользу. Постепенно, по мере улучшения вашей физической формы, увеличивайте продолжительность до 30–60 минут.
- Носите удобную защитную обувь, ежедневно осматривайте свои ноги и сообщайте своему врачу о любых изменениях, таких как покраснение, отек или раны.

- Пейте воду до, во время и после тренировки. Это помогает предотвратить обезвоживание, которое может нарушить уровень сахара в крови.
- Занимайтесь только в том случае, если вы хорошо себя чувствуете.

Используйте любую возможность для увеличения активности. Поднимитесь по лестнице вместо использования лифта. Играйте с детьми. Как можно чаще прерывайте длительные периоды сидения. Вставайте и двигайтесь во время рекламных пауз любимой телепрограммы.

Перед началом занятий физическими упражнениями обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Спросите его, какие занятия лучше всего подходят для вас. План занятий физической активностью должен быть согласован с общим режимом дня и другими терапевтическими мероприятиями.

Вопрос выбора времени физических занятий у больных СД очень важный, и от его решения может зависеть их эффективность. Люди с диабетом, использующие инсулин, могут подвергаться риску развития гипогликемии. Этот риск возрастает во время и после физических нагрузок. О способах контроля уровня глюкозы в крови также следует поговорить с лечащим врачом. Пища, богатая углеводами, должна быть доступна во время и после физических занятий. При плохо контролируемом диабете уровень сахара в крови в ответ на физические занятия, напротив, может увеличиваться.

Необходимо помнить, что помимо физической активности, важную роль в изменении образа жизни при сахарном диабете играют также коррекция питания, отказ от курения и контроль уровня артериального давления.

Автор: