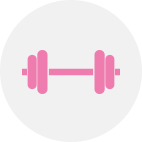
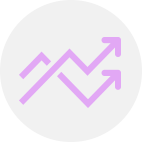
Физическая активность (или физические нагрузки) — это любая подвижность например, прогулки, танцы и т.п. Регулярная физическая активность входит в понятие «здорового образа жизни».

Не следует бросать физические упражнения из-за того, что у вас сахарный диабет 1-го типа. Более того, практически нет таких видов спорта, которыми нельзя заниматься при этом заболевании. Некоторые профессиональные спортсмены живут с сахарным диабетом 1 типа — и это не является преградой к продолжению спортивной карьеры.

Помните, что физическая активность может быть причиной гипогликемии

Тем не менее, диагноз «сахарный диабет» — не повод отказываться от физкультуры или любимых видов спорта (исключения — дайвинг, альпинизм, парапланеризм — те виды спорта, при которых развитие гипогликемии может быть опасно в силу сложности ее купирования).





Проверяйте свой уровень глюкозы в крови до начала спортивных занятий

Уровень глюкозы выше 13–14 ммоль/л и/или наличие кетоновых тел в моче свидетельствует о дефиците инсулина: физическую активность надо отложить.

Уровень глюкозы ниже 3,9 ммоль/л говорит о [гипогликемии](https://shkoladiabeta.ru/school/sd1/urok-4-fizicheskaya-aktivnost/), которую необходимо купировать до начала тренировки.

Приготовьте запас углеводов

Перед началом тренировки убедитесь, что у вас с собой есть запас быстроусвояемых углеводов (например, глюкоза в таблетках, недиетическая кока-кола, энергетический или спортивный напиток, сок, сахар).





Расскажите друзьям о своем диабете для подстраховки

Поставьте в известность тренера и/или друзей по команде о том, что у вас сахарный диабет, расскажите про симптомы гипогликемии и обучите их оказывать вам помощь.

Если необходимо, сделайте перерыв во время тренировки

Проверьте уровень глюкозы в крови и при необходимости скорректируйте его.



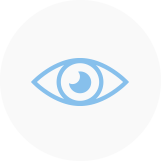


Договоритесь о специальных жестах

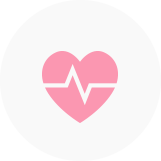
Если вы играете в команде, договоритесь со своим тренером о специальном знаке, чтобы он мог передать вам сладкий напиток у игрового поля, если вы почувствуете, что у вас гипогликемия. Как только вы почувствуете себя лучше, можно будет вернуться в игру.



При сахарном диабете 1 типа необходимо соблюдение предосторожностей при физических нагрузках:



Необходима осторожность при наличии поздних осложнений сахарного диабета (поражения глаз, почек, ног). Неправильно подобранные физические нагрузки могут ухудшить состояние, поэтому необходимо посоветоваться с врачом, возможно, пройти дополнительное обследование, обратиться за помощью в разработке комплекса занятий к специалисту по лечебной физкультуре.



Если при физических нагрузках появились неприятные ощущения — одышка, повышение артериального давления, перебои в работе сердца, головокружения и др., то их не следует преодолевать. Надо прекратить занятия и посоветоваться с врачом.



При физической активности возрастает нагрузка на ноги: возможно образование потертостей, мозолей. Необходима правильно подобранная обувь: мягкая, удобная, при необходимости — индивидуальная ортопедическая. Ноги надо осматривать до и после физической активности. Если ноги нельзя активно задействовать, то все равно остаются такие варианты, как упражнения сидя, плавание.