Физическая активность (или физические нагрузки) — это любое движение, например, прогулки, танцы и тому подобное. Необязательно каждый день ходить в тренажерный зал или заниматься со специальным снаряже- нием, чтобы получить пользу от физической активности.

Физическая активность является таким же полноправным компонентом лечения сахарного диабета 2-го типа, как питание, регулярное проведение самоконтроля и прием сахароснижащих препаратов. Без регулярной физической активности невозможно добиться успеха в управлении сахарным диабетом.

9 преимуществ, которые даст вам физическая активность:

1. Улучшение гликемического контроля. При физической активности происходит увеличение чувствительности тканей к инсулину и активное расходование глюкозы в мышцах. Это приводит к снижению уровня глюкозы крови.
2. Улучшение показателей артериального давления.
3. Улучшение показателей липидного спектра: снижение уровня «плохих» липопротеидов низкой плотности и триглицеридов. Такие изменения снижают риск развития инфаркта миокарда, инсульта, ампутации ног.
4. Снижение массы тела, поскольку физическая активность требует расхода энергии («сжигает» калории), а также предотвращает набор веса.
5. Физическая активность может предотвратить развитие некоторых заболеваний, в частности, сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта миокарда и инсульта).
6. Улучшение качества сна: вы будете чувствовать себя отдохнувшим при меньшей продолжительность сна.
7. Повышение стрессоустойчивости.
8. Кости и мышцы станут более крепкими, даже если вы всего лишь гуляете или тренируетесь с легким весом.
9. Вы будете чувствовать гибкость и легкость в вашем теле при любом движении.
10. Сколько надо двигаться?
11. В самом крупном исследовании у пациентов с предиабетом — «программе по предотвращению сахарного диабета» — продолжавшемся 4 года, было показано, что физическая активность длительностью 150 минут в неделю (30 минут 5 раз в неделю) смогла предотвратить или отсрочить развитие сахарного диабета 2-го типа. В течение исследования пациенты потеряли от 4,5 до 9 кг.
12. Поэтому стандартные рекомендации для взрослых (здоровых, с предиабетом или сахарным диабетом 2-го типа) — как минимум 30 минут физической активности в день не менее 5 дней в неделю.
13. Это может быть любая физическая активность: прогулки, плавание, уборка в доме, работа в саду. Вы можете начать с 5-10 минут несколько раз в неделю и постепенно перейти к занятиям большей продолжительности.
14. 
15. Ежедневные упражнения
16. 
17. Начнем с растяжки!
18. Любой комплекс упражнений нужно начинать с 5-10-минутной растяжки — это позволит настроиться, разогреть мышцы и подготовиться к упражнениям.
19. 
20. Аэробные упражнения  
    Аэробные упражнения повышают частоту сердечных сокращений и дыхания и заставляют мышцы работать. Для большинства людей цель — как минимум 30 минут 5 дней в неделю. Если вы хотите снизить массу тела, длительность упражнений стоит увеличить.  
      
    Достаточно простой и привлекательной формой физической активности является ежедневная ходьба (на улице или с использованием беговой дорожки). Вы можете начать с 10 минут ходьбы 3 дня в неделю с постепенным увеличением интенсивности и продолжительности ходьбы до 30-45 минут более трех раз в неделю, а затем до ежедневной ходьбы. Этот режим позволит вам дополнительно расходовать 100-200 калорий в день.  
      
    Примерами других аэробных упражнений могут служить танцы, аква-аэробика, плавание, теннис, езда на велосипеде или велотренажере.
21. 
22. Силовые упражнения  
    Силовые упражнения несколько раз в неделю позволят вам увеличить костную и мышечную массу, а также помогут лучше справляться с ежедневными обязанностями (например, путь домой с сумками с продуктами из магазина).  
      
    Вы можете начать посещать специальные силовые занятия в группах или заниматься дома самостоятельно. В последнем случае вполне подойдут легкие гантели.

С чего начать физическую активность:

Шаг первый  
Получение одобрения врача. С одной стороны, осложнения сахарного диабета или проблемы с сердечно-сосудистой системой могут быть противопоказанием к некоторым видам физических нагрузок, поэтому необходимо проконсульти роваться с вашим лечащим врачом. Также перед началом нового режима физической активности врач должен решить вопрос о необходимости проведения обследования сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Помните, что физическая активность может стать причиной развития гипогликемии, а при уровне глюкозы крови выше 13-14 ммоль/л она просто противопоказана.





Шаг второй  
Выбор наиболее приемлемого вида физической активности. Выберите то, что вам интересно, то, чем вы мечтали заняться (танцы, быть может?), то, чем вы реально будете заниматься.

Шаг третий  
Поставить себе достижимую цель. Например, начните с прогулок или упражнений по 10 минут 3 раза в неделю и, как только цель достигнута, увеличивайте их длительность, а затем число в неделю.





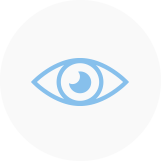
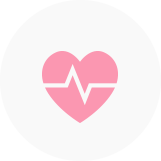
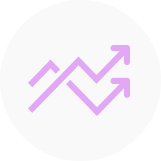
Шаг четвертый  
Возможно, вы обладаете несгибаемой волей и сможете заниматься самостоятельно, но если вам сложно, найдите компанию: заниматься будет веселее, к тому же вы не сможете «отлынивать».

Шаг пятый  
Найти время. Если вы не можете заниматься 30 минут одномоментно, разбейте это время на три десятиминутных занятия — ведь это одно и то же!





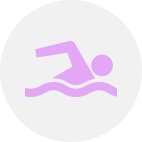
Шаг шестой  
Оставаться активным в течение всего дня. Это позволит «сжигать» больше калорий и снижать уровень глюкозы. В результате, вы сможете снизить вес и улучшить гликемический контроль. Вот лишь несколько из возможных способов:

* выходите из общественного транспорта за одну остановку до обычной;
* паркуйтесь дальше от работы или торгового центра, чем обычно;
* используйте лестницу вместо эскалатора для подъема;
* попробуйте новые формы физической активности. Например, садоводство,ежедневную прогулку с собакой или новый вид спорта.
* ри физических нагрузках необходимо соблюдение предосторожностей:
* 
* Необходима осторожность при наличии сопутствующих заболеваний (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) или поздних осложнений диабета (поражения глаз, почек, ног). Неправильно подобранные физические нагрузки могут ухудшить состояние, поэтому необходимо посоветоваться с врачом, а возможно и 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, то их не следует преодолевать. Надо прекратить занятия и посоветоваться с врачом.
* 
* Физические нагрузки снижают уровень глюкозы в крови, однако при уровне глюкозы крови выше 13-14 ммоль/л и/или при наличии кетоновых тел в моче они просто противопоказаны. Надо продумать иные способы борьбы с высоким уровнем глюкозы в крови.
* 
* Физические нагрузки могут стать причиной гипогликемии. Перед физической активностью необходимо измерить уровень глюкозы в крови и обязательно иметь с собой быстроусвояемые углеводы для купирования гипогликемии.
* 
* 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.

Помните, что физическая активность требует дополнительного приема углеводов, а также, возможно, потребуется изменение дозы инсулина и/или сахароснижающих препаратов.

Незапланированная кратковременная физическая активность (пробежка за автобусом, подъем по лестнице и т.п.)  
Необходимо дополнительно принять легкоусвояемые углеводы в количестве 1-2 ХЕ. Это может быть 100-200 мл фруктового сока или сахарсодержащего газированного напитка, 1-2 средних яблока, 2-5 кусков сахара-рафинада,которые вы всегда должны носить с собой.



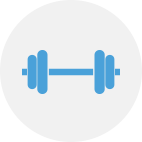


Запланированная кратковременная (до 2 часов) физическая активность  
(теннис, плавание, бег, перестановка мебели в офисе, уборка квартиры и т.п.)  
Количество углеводов зависит от уровня сахара в крови перед нагрузкой:

* выше 11 ммоль/л необходимости в приеме углеводов нет;
* 5,6 — 11 ммоль/л — целесообразен прием 1-2 медленноусвояемых ХЕ (хлеб, крекеры, батончики мюсли) в час;
* ниже 5,5 ммоль/л — прием медленноусвояемых 2-3 ХЕ в час;
* если измерить уровень глюкозы крови невозможно, принимайте 1-2 ХЕ в час;
* если физическая активность планируется непосредственно после еды, то возможно снижение дозы инсулина короткого действия на 30-50%.

Запланированная длительная (более 2-3 часов) физическая нагрузка (пешая прогулка, поход, длительная велосипедная прогулка, генеральная уборка и т.п.)  
Если вы находитесь на инсулинотерапии в режиме многократных инъекций, целесообразно снижение дозы обоих инсулинов на 20-50%. Аналогичные рекомендации могут быть даны врачом и если вы находитесь на комбинированной инсулинотерапии (базальный инсулин в сочетании с сахароснижающими препаратами) или получаете только ПССП. Необходим прием медленноусвояемых углеводов в количестве 1-2 ХЕ каждые 2-3 часа.





Крайне интенсивная физическая активность  
Врач может рекомендовать вам иную схему снижения доз инсулина.