

Физическая активность при сахарном диабете

«Физические нагрузки не только положительно уменьшают показатели гликемии, способствуя утилизации глюкозы (этот эффект сохраняется еще в течение нескольких часов после окончания физических упражнений), но и улучшают липидный обмен. Помимо этого, упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему: повышают эффективность сердечного выброса, способствуют электрической стабильности миокарда, снижают и стабилизируют артериальное давление, улучшают кровообращение в мышцах».

Что нужно знать о физической активности при сахарном диабете?

— Физические нагрузки снижают сахар крови, если исходный уровень гликемии меньше 14 ммоль/л. При уровне глюкозы крови выше 14 ммоль/л упражнения противопоказаны, так как они вызывают не снижение, а повышение сахара крови и усиливают кетогенез. Также физические нагрузки противопоказаны при уровне гликемии ниже 5,0 ммоль/л.

— Повышая физическую активность, важно понимать, что во избежание резкого снижения уровня глюкозы в крови следует либо уменьшить дозу инсулина или сахароснижающих препаратов и инсулина, либо увеличить количество углеводов в рационе. Конкретные рекомендации по этим вопросам вам сможет дать ваш врач.

— У больных диабетом, получающих инсулин, уровень сахара в крови может быть неустойчивым. Лучше планировать физическую нагрузку в период, когда сахар в крови достаточно высокий — в период между 16 и 17 часами. С 12 до 15 часов уровень сахара в крови не слишком высок, поэтому в это время физическую активность лучше сократить.

— Во время занятий у больных диабетом всегда должны быть под рукой несколько кусочков сахара, которые могут понадобиться при развитии гипогликемии. Так же понадобится вода для утоления жажды. После занятий рекомендуются прохладный душ или обтирание — это позволит активизировать утилизацию избытков сахара.

— К физическим нагрузкам, в том числе, относится и любая домашняя работа, например, уборка, работа в саду, перенесение тяжестей, колка дров и т. п. Более того, больным сахарным диабетом рекомендованы занятия спортивными играми (волейболом, баскетболом, бадминтоном, теннисом), а так же катание на коньках, лыжах, велоспорт и плавание.

— Приблизительный план физической активности для больных сахарным диабетом с легкими и средними формами заболевания может быть следующим: 2–3 раза в неделю — упражнения на силу и гибкость; 3 раза в неделю — прогулка быстрым шагом, бег, велосипедная прогулка, плавание, теннис или танцы; каждый день — пешие прогулки в среднем темпе, подъем

и спуск по лестнице. Если такой комбинированный подход к организации физической активности больному не подходит, можно порекомендовать ежедневные занятия лечебной физкультурой. При этом комплекс упражнений необходимо делать ежедневно. «Одновременно с этим следует сократить пребывание в положении сидя более 30 минут при просмотре телевизора, рукоделии, работе за компьютером».

— Если сахарный диабет 2 типа сопровождается лишним весом, то следует увеличить количество аэробных нагрузок (именно они лучше всего способствуют нормализации веса) до 5 раз в неделю. Полным больным рекомендуется отдать предпочтение плаванию и ходьбе. Продолжительность занятий должна быть не меньше 30–40 минут.

— Отличительной особенностью лечебной гимнастики при диабете является умеренный темп упражнений, а также наличие в комплексе движений с мышечным усилением. Благодаря этому в организме усиливаются окислительные процессы, увеличивающих потребление сахара мышцами. С этой целью в комплексе могут быть использованы упражнения с гантелями, весом 1–2 кг.

— Исходные положения при физических упражнениях следует чередовать, движения выполнять с большим размахом в суставах. Дыхание при занятиях физкультурой должно быть свободным и ритмичным — вдох и выдох через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха.

— Усиливать нагрузку можно за счёт повторения упражнений, темпа, сокращения пауз. Чтобы уменьшить нагрузку, нужно дольше отдыхать между упражнениями, заполнить паузу спокойным, ровным и полным дыханием.

— После выполнения упражнений самочувствие у больного сахарным диабетом должно быть хорошим. Чувство усталости, слабости после нагрузки служит сигналом для изменения комплекса физических упражнений в сторону уменьшения нагрузки или временной отмены занятий.

— При постельном режиме больной может заниматься физкультурой лежа, при улучшении состояния — сидя. В данном случае в комплекс включают простые упражнения без отягощения для крупных мышечных групп туловища, ног и рук, а также дыхательные упражнения. Все движения в случае постельного режима следует выполнять с неполной амплитудой и небольшим мышечным напряжением.