

Ходьба пешком и сахарный диабет

Ежедневная ходьба пешком помогает не только снизить массу тела, но является отличным методом для профилактики, и уменьшения проявлений симптомов сахарного диабета, а в случае наличия данного заболевания – обязательной частью лечения.

Ходить можно всегда и практически везде. Можно гулять в парке, сквере, по улицам города или просто пройти пару остановок пешком. Главное, чтобы такая ежедневная прогулка стала неотъемлемой частью жизни. Вместе с тем, при занятиях ходьбой пациентам с сахарным диабетом 2 типа следует придерживаться определенных правил.

Как правильно ходить:

Ходить следует в комфортном для себя темпе, в течение 40 минут в день (в возрасте до 45 лет – 60 минут). Не обязательно пройти их за один «присест». Можно разбить на части. Например, выделить 20 минут утром, 20 минут днем и 20 минут вечером. Лучшее время для диабетика — один-два часа после еды, утром ходить лучше, чем днем или вечером. Темп ходьбы нужно наращивать постепенно. Например, начните с 5 минут быстрой ходьбы и 5 минут – медленной. Затем продолжительность «активной фазы» ходьбы можно увеличить.

Нужно следить за своим дыханием. Оптимальный дыхательный «режим» - через три шага вдох, а потом через три – выдох.

Удобная обувь для ходьбы важна для любого человека, но особое внимание ей должны уделять пациенты с сахарным диабетом. Осложнения этого заболевания часто приводят к уменьшению чувствительности конечностей. Поэтому пятка в обуви должна быть устойчивая, супинатор – основательный, подошва – гибкая и достаточно толстая. Помимо этого, обувь подбирается в соответствии с формой ноги, а также с учетом того, что она будет смягчать движение суставов. Следует помнить, что при диабете даже небольшая ранка может привести к большим проблемам.

Вам также нужно правильно двигаться при ходьбе. Пятка ступни должна сначала упасть на землю, когда вы делаете шаг, в то время как остальная часть ступни должна касаться земли, только когда вы перекачиваетесь всем своим весом вперед. При ходьбе вы должны держать подбородок, плечи и спину прямыми.

Вы можете использовать шагомер, чтобы подсчитать количество шагов, которые вы делаете каждый день, и постепенно добавлять больше шагов. Это даст вам чувство удовлетворения и будет стимулировать вас к новым победам.

После физической нагрузки, даже непродолжительной, существует риск появления гипогликемии (резкое снижение уровня глюкозы). А это значит, что для людей с сахарным диабетом, хорошей привычкой должен стать самоконтроль гликемии до и после выполнения физической активности, что позволит в зависимости от уровня сахара крови принимать верные решения.

Если сахар высокий или низкий от любой физической нагрузки стоит воздержаться. Перегрузки – противопоказаны!

Если вы больны диабетом, рекомендуется выпить стакан воды примерно за час до прогулки. Кроме того, выпивайте несколько глотков воды каждые 20 минут, если вы идете продолжительное время. Когда вы закончите гулять, отдохните немного и выпейте еще стакан воды. Прежде чем выходить на прогулку, не забудьте взять с собой еду, яблоко или овсяное печенье — пример неплохого перекуса в процессе ходьбы. Закуска пригодятся, если у вас понизится уровень сахара в крови во время ходьбы.

Регулярные физические упражнения помогают снизить и поддерживать массу тела, что само по себе улучшает течение заболевания.

Ходьба – это хорошая физическая нагрузка, которая помогает укрепить мышечный «каркас», улучшить общее самочувствие. Регулярные пешие прогулки прибавляют бодрости, жизненных сил, улучшают настроение, помогают улучшить метаболические параметры, что вносит существенный вклад в профилактику сахарного диабета и его хронических осложнений.