Сахарный диабет 2 типа, ожирение и физическая нагрузка



Физическая нагрузка имеет особую роль для больных сахарным диабетом 2 типа. Быть здоровым - значит поддерживать хорошую физическую форму и вести активный образ жизни. Традиционно в представлении каждого из нас человек, достигший успехов в различных сферах жизни, представляется стройным, подтянутым, спортивным, улыбчивым - таким, какими мы привыкли видеть подобных людей на обложках многочисленных популярных журналов ,в телепередачах и кинофильмах.

К сожалению, до сих пор не все понимают, что проблема лишнего веса отнюдь не ограничивается дефектами внешнего вида. Многие тучные люди, обращаясь с жалобами на ухудшившееся здоровье к врачам различного профиля ,не отдают себе отчет, что проблемы связаны с наличием лишнего веса, являясь, по сути, осложнениями ожирения. Основная причина ожирения - дисбаланс между поступлением энергетических веществ и их расходованием.

Заставить себя сделать первый шаг- ключ к тому, чтобы быть в форме. Для достижения положительного результата не потребуется тяжело работать. Выражение «ничего не дается нам без боли» - не всегда верно. Наилучший план физических упражнений тот ,который соответствует физическим возможностям конкретного пациента. Перед тем как начать увеличивать физическую активность, необходимо обратиться к врачу и пройти медицинское обследование: проверить уровень гликированного гемоглобина, липидов крови, ЭКГ, осмотреть ноги, посетить окулиста.

На первом этапе целью является поддержание обычной повседневной активности, постепенно увеличивая физическую нагрузку до 30 мин. в день (можно разделить нагрузку на 3 раза в день по10 мин). Главное- найти такой вид физической нагрузки, которая бы нравилась пациенту.

Вот некоторые простые способы поддерживать активность в течение дня:

- выйти из автобуса раньше на 1-2 остановки и пройти оставшийся путь пешком;

- съездить в магазин на велосипеде;

- после каждого приема пищи прогуляться минут 10;

- оставлять свою машину на некотором расстоянии от нужного вам места назначения.

Физическая нагрузка должна доставлять радость! Чем больше будет положительных эмоций , тем более вероятно, что человек не отступит от своего плана. А для этого:

- можно вступить в общественный клуб, чтобы вместе ходить на прогулки и активно проводить время,

- гулять ,наблюдая за птицами и природой

- танцевать, слушая любимые песни,

- заниматься физкультурой вместе с друзьями и близкими.

Чтобы занятия были безопасны, необходимо следовать некоторым советам:

- заниматься с другом, чтобы не оставаться одному ,и чтобы можно было идентифицировать вас;

- носить удобную обувь (выбирайте обувь достаточно широкую спереди, чтобы можно было пошевелить всеми пальцами ,при этом пятка должна прилегать плотно, без скольжения, подъем должен соответствовать стопе, носите светлые, мягкие носки);

- проверяйте стопы каждый раз после активной нагрузки, перед тем как надеть носки и обувь, хорошо высушите ноги;

- пейте воду до, во время и после физических упражнений;

- одевайтесь соответственно погоде;

- не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую или очень холодную погоду;

- не занимайтесь, если вы больны.

Регулярные физические упражнения помогут ощутить прилив сил, появится гибкость, улучшится контроль над сахарным диабетом и состояние здоровья в целом.

**Живите в движении!**

Гусева И.А. врач эндокринолог (зам. главного врача) УЗ «Дятловская ЦРБ»