Физические нагрузки при сахарном диабете

****

**Физические нагрузки при сахарном диабете можно разделить на три основные группы:**

легкие (ходьба, езда на велосипеде, работа по дому и в саду, занятия йогой, катание на коньках, танцы, игра в боулинг, настольный теннис);

умеренные (быстрые ходьба и езда на велосипеде, плавание, занятие аэробикой, поднятие тяжестей (штанга и др.) с легкими нагрузками, теннис, футбол, баскетбол (любительские), движение вниз по лестнице, лыжи (спуск с горы), уборка снега, танцы (в танцзале);

тяжелые (бег трусцой, поднятие тяжестей (штанга и др.) с большими нагрузками, спорт (велосипед, футбол, баскетбол, плавание, лыжи), подъем по лестнице, профессиональные танцы).

**Рекомендации общего характера для пациентов с сахарным диабетом:**

Наиболее приемлемая и безопасная программа физических нагрузок – это упражнения легкой, а затем умеренной интенсивности. Если человек начинает с нуля, их продолжительность должна постепенно возрастать с 5–10 до 45–60 минут. Систематические занятия удобнее проводить в группе. Доступной практически для всех является ходьба (прогулки в комфортном темпе) продолжительностью также 45–60 минут. Подходящие виды физической активности — плавание, велосипед.

Важна регулярность физических нагрузок. Их нужно предпринимать не реже 3 раз в неделю. Польза физических нагрузок, к сожалению, очень быстро иссякает в случае длительных пауз.

В период физических нагрузок особую важность приобретает контроль за собственным состоянием, а также самоконтроль уровня глюкозы в крови, учитывая как неблагоприятное влияние высокого уровня глюкозы в крови, так и риск гипогликемии.

Необходимо учитывать, что значительные физические нагрузки у многих людей могут иметь место и вне занятий физкультурой или спортом. Это, например, генеральная уборка квартиры, ремонт, работа в саду, огороде и т.п. Все эти нагрузки также требуют тщательного контроля.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Цикман О.Ф.