Активный образ жизни важен для всех, но для больных диабетом он имеет особое значение. Физические упражнения в сочетании со здоровым питанием и приёмом медикаментов позволит Вам избежать развития болезни и возникновения осложнений.

Фитнес каждый день

Активный образ жизни часто ассоциируется с ежедневным посещением тренажёрного зала и забегами на длинные дистанции, однако это вовсе не обязательно. Приятной новостью для многих станет то, что можно начать вести активный образ жизни, введя лишь небольшие изменения в привычный образ жизни.

Данный раздел предлагает Вам подумать о следующем:

- Важность активного образа жизни
- Важность принятия решения о внесении изменений в свою жизнь
- Изменения, который Вы можете внести в свои ежедневные дела

Мы предлагаем Вашему вниманию множество советов и идей по изменению своего образа жизни в сторону большей активности.

Здесь также представлена информация для людей, профессионально занимающихся спортом.

Почему это важно?

Многие люди предпочитают активный образ жизни не только из-за его положительного влияния на здоровье, но и потому, что благодаря нему, они чувствую себя лучше и поддерживают свой вес в пределах нормы. Активные образ жизни будет полезен всей семье.

Возможно, Вы задаётесь вопросом: **почему активный образ жизни важен именно**

Вам?

Ниже приведён список, который ответит на этот вопрос. Если хотите, Вы можете распечатать и повесить его на видное место, чтобы он стимулировал Вас.

Активный образ жизни:

- Делает меня более подвижным. Я могу играть с детьми, подниматься по лестницам и пр., и не уставать
- Снимает стресс и делает меня счастливей
- Повышает мою самооценку
- Позволяет мне проводить время со своей семьёй, друзьями, знакомиться с новыми людьми
- Помогает мне лучше спать
- Благотворно сказывается на моей фигуре, позволяет мне надевать старую одежду

- Позволяет мне уделять больше времени себе
- Позволяет мне чувствовать себя хозяином своей жизни

Кроме того, физическая активность благотворно сказывается и на других аспектах здоровья. Вот некоторые из них:

- Позволяет Вам поддерживать определённый уровень глюкозы в крови, снижает риск обострений
- Снижает риск возникновения инсульта и инфаркта
- Улучшает артериальное давление
- Благотворно сказывается на уровне холестерина в крови
- Укрепляет кости, снижает риск возникновения остеопороза (хрупкости костей)

- Способствует прекращению болей в спине
- Избавление от лишнего веса благотворно сказывается на всём вышеперечисленном

Что считается активностью

Любая форма физической работы.

Рекомендуемый минимум физической работы:

- для взрослых: полчаса пять раз в неделю (а значит, всего 2,5 часа из 168 часов недели)
- для детей: час ежедневно.

Мы рекомендуем всем совершать в течение дня, по крайней мере, 10 000 шагов – возможно, шагомер будет Вам полезен.

Активный образ жизни может достигаться через совсем не большие изменения в ежедневной рутине.

До того, как Вы начнёте

То, что у Вас диабет, не означает, что Вы не можете стать более активным. Однако, это означает, что перед тем, как Вы за это возьмётесь, Вам стоит учесть следующие факторы: уровень содержания глюкозы в крови, Ваше лечение и возможные инъекции.

Вам стоит обратиться к врачу, особенно, если Вы:

- Принимаете любые медикаменты, связанные с диабетом или работой сердца
- Имеете осложнения со здоровьем, вызванные диабетом (например, проблемы с ногами, расстройства зрения)
- Не уверены в том, какой вид физической работы подходит Вам
- Имеете следующие проблемы со здоровьем: высокое кровяное давления, ангина, остеопороз, астма или случаи
- сердечных приступов в прошлом. Боль в сердце может подсказать Вам, какой вид физической активности Вам не подходит.

С чего начать

Важно найти то, что приятно и доступно лично Вам. Вот несколько подсказок:

Прогулки

- Вместо того, чтобы встречаться с друзьями и семьёй за чашкой кофе, почему бы не предложить им пройтись по магазинам?
- Старайтесь поменьше ездить на машине, оставляйте её дома, если Вы отправляетесь куда-то недалеко.
- Выходите из общественного транспорта на 2-3 остановки раньше и оставшееся расстояние проходите пешком.
- Паркуйтесь на самом дальнем месте.
- Вместо того, чтобы сидеть за столом во время обеденного перерыва, немного пройдитесь.
- Предложите другу, у которого есть собака, прогуляться с его питомцем.
- Пользуйтесь лестницей, а не лифтом.

Танцы

Становятся всё более популярным способом поддерживать себя в форме и знакомиться с людьми. Сальса, танец живота, бангра или индийские танцы – выбор не ограничен!

Плавание

Прекрасный способ расслабиться, но Вы можете сделать плавание ещё более весёлым благодаря водной аэробике.

Домашняя работа – уборка, уход за растениями, ремонт – всё это полезно для Вас не меньше, чем для Вашего дома.

Гольф

Ходьба к 18 лункам и доставание из них шариков – замечательная физическая работа, которая, кроме того, прекрасно снимает стресс.

Присоединяйтесь к детям в их играх.

Поиграйте с ними в мяч, или даже покатайтесь с ними на роликах.

Боулинг

Весёлый и увлекательный способ быть более активным.

Велосипед

Прекрасный способ езды за городом.

Основные советы

- Если Вы вели сидячий образ жизни в течение нескольких лет, Вашему сердцу и мышцам понадобится время, чтобы адаптироваться к новым условиям.
- Поставьте себе ежедневные, еженедельные или ежемесячные цели.
- Ведите учёт проделанной Вами работы, чтобы следить за достигнутыми результатами и награждать себя за них.
- Делайте свои занятия разнообразными, чтобы Вам не было скучно. Не бойтесь включать новые виды физической работы.
- Положительные изменения могут быть незаметны в течение первых нескольких недель. Но вскоре Вы обязательно их заметите.
- Если активный образ жизни станет Вашей привычкой, Вы добьётесь больших результатов.
- Найдите тот вид физической активности, который Вам нравится больше всего, и добивайтесь в нём самых высоких результатов. Подключайте к этому свою семью и друзей.

Тяжёлые виды спорта

Данная информация полезна больным диабетом людям, который занимаются или хотят заниматься такими видами спорта, как езда на велосипеде, плавание, бег на длинные дистанции, а также силовые виды спорта.

{slide=Чтобы начать}

Любая подобная тренировка, сколько бы времени она ни занимала, требует адаптации и контроля. Все спортсмены говорят, что тренировки и соревнования сказываются на состоянии разных людей по-разному, и **больным диабетом людям** необходимо знать, каким образом диабет скажется на их занятиях спортом.

{tab=Общие советы}

- Если Вы больны диабетом долгое время или Вам больше 35 лет, Вы должны обратиться к врачу для проведения оценки Вашего физического состояния перед тем, как приступить к тренировкам.
- Если Вы профессионально занимаетесь спортом, вероятно, Вам приходится заниматься даже в мокрую и холодную погоду. Невозможно в полной мере оградить себя от влаги и холода, но подходящая одежда будет не только удобна, но и крайне полезна. Пользуйтесь одеждой из материалов, которые не позволят Вам замёрзнуть или промокнуть. В любом спортивном магазине Вам представят подобную одежду.
- Возможно, Вам может понадобиться маленькая сумка на поясе, в которой Вы сможете хранить комплект для проверки уровня глюкозы в крови, паспорт, деньги, еду, медикаменты, воду и т.д. Велосипедисты могут прикрепить сумку к сиденью.

{tab=Дискомфорт в ногах}

- Люди с диабетом могут столкнуться с проблемами с ногами и циркуляцией крови. Вы должны носить подходящую обувь, например:
- Если Вы ездите на велосипеде, посетите специализированный магазин по продаже велосипедного оборудования.
- Если Вы занимаетесь бегом, обратитесь в специализированный магазин для подбора подходящей Вам обуви.

- Следите, не возникает ли чувства **дискомфорта в ногах** во время и после занятий. После тренировок обследуйте их, проверьте, но появились ли волдыри. Если Вы обнаружили какие-либо проблемы, обратитесь к специалисту.

{tab=Нагрузка}

- Наращивайте нагрузку постепенно, например, каждую неделю добавляя по 10 минут к тренировкам. Существует множество книг и журналов, которыми Вы можете руководствоваться.
- Постоянно двигайтесь во время плавания, чтобы избежать возникновения спазмов. Обтирайтесь насухо сразу же после выхода из воды.

{tab=Инсулин}

- Регулярные занятия повышают чувствительность к **инсулину**. Поскольку инсулин впитывается более активно при физических нагрузках, инъекцию перед тренировкой лучше провести в то место, которое не подвергнется непосредственной нагрузке. **Вы должны обсудить изменения в приёме медикаментов с врачом**, который посоветует Вам наиболее адекватное лечение и иные изменения Вашего режима.

{/tabs}

{/slide}

{slide=Уровень глюкозы}

Для проверки уровня глюкоза в крови до, во время и после тренировки Вам понадобится специальный прибор для измерения уровня глюкозы в крови, который удобно использовать во время занятий. Записывайте уровень глюкозы в крови, интенсивность и время тренировки, еду, которую Вы ели и соответствующие дозы инсулина, чтобы в последующем Вы могли выбрать для себя наиболее подходящую дозу инсулина и питание, принимаемое перед тренировкой. Вы также можете обсудить это с врачом.

В зависимости от уровня содержания глюкозы перед тренировкой Вам может понадобиться съесть пищу с высоким содержанием крахмала и углеводов перед её началом. Если уровень глюкозы в крови составляет 13 ммоль/литр и выше, Вы должны также проверить уровень содержания кетонов (соответствующие тесты Вам может прописать врач). Даже если кетоны отсутствуют, в Вашем теле может быть недостаточно инсулина для того, чтобы снабдить мышцы требуемым количеством энергии. Уровень глюкозы в крови будет расти во время тренировок, но без инсулина не сможет снабжать мышцы энергией. Отложите свою тренировку до того, как подействует инсулин, и уровень содержания глюкозы понизится.

Если кетоны присутствуют, это означает, что жир был переработан для получения

энергии. Если тест на содержание кетонов дал положительный результат, а уровень содержания глюкозы в крови высок, это может быть признаком кетоацидоза, и Вам надо немедленно обратиться к врачу.

Важно помнить, что после тяжёлой тренировки Вашему телу необходимо 36 часов на восстановление. В процессе восстановления мышцам необходимо повышенное поступление углеводов в организм. Остерегайтесь возможного переутомления – не только в день тренировки, но и на следующий день. Перекусите перед сном и проверьте уровень содержания глюкозы после пробуждения.

{/slide}

{slide=Еда и вода}

Еда

Диета необходима для людей, больных диабетом, так же, как и для людей, занимающихся спортом. Испытывая тяжёлые физические нагрузки, Вы можете почувствовать, что Вы нуждаетесь в большем количестве пищи, богатой крахмалом и углеводами, а также в снижении дозы принимаемого инсулина. Достаточное количество содержащей крахмал и углеводы пищи не только предотвратит переутомление, но и поможет восстановиться мышцам после тренировки. Научные исследования доказали, что употребление в пищу еды, содержащей белки и углеводы, повышает уровень гликогена в мышцах, а еда, употреблённая в течение двух часов после тренировки, лучше всего усваивается мышцами и печенью. Мышцы, которые получают достаточное количество пищи, менее склонны к травмам и более отзывчивы на тренировки, поэтому очень важно уделять особое внимание питанию.

Во время каждой тренировки, длительность которой составляет более часа, необходимо принимать больше богатой углеводами пищи и воды. Содержащая углеводы вода может быть хорошим решением (например, соки или специальное спортивное питание). Во время особенно долгих или усердных тренировок перекусывайте время от времени богатой углеводами пищей: злаками, бананами, шоколадом, спортивным питанием.

Особенно сильным может быть голод при плавании. Это происходит из-за того, что организм тратит дополнительную энергию на поддержку температуры, и на это также затрачиваются калории. Если Вы немного перекусите сразу после плавания, это вызовет в мышцах синтез гликогена, что Важно для поддержания Вас в хорошей форме.

Вода

Пейте достаточное количество воды до и после каждой тренировки. **Жажда – это признак обезвоживания**
. Пейте часто и понемногу, даже если жажда не очень велика – приблизительно 150 мл жидкости каждые пятнадцать минут. Обезвоживание непосредственно сказывается на результативности Ваших занятий.

Специальные **спортивные напитки** обычно содержат воду, сахар, электролиты и 5-8 грамм углеводов на 100 мл. Спортивные напитки содержат лёгко усваиваемые углеводы, употребление которых поддерживает уровень глюкозы в крови во время тренировки. Спортивные напитки никак не сказываются на работе желудка и могут приниматься как до тренировки, так и во время её. Однако, если в напитке содержится более 8 грамм углеводов на 100 мл, это может вызвать спазмы желудка и ухудшить усвоение жидкости. Принятие данных напитков (Red Bull, Power House и пр.) не рекомендуется.

{/slide}

{slide=Разминка}

Если Вы уже занимались спортом, то Вам известно, насколько важна разминка. Разминка повышает содержание кислорода в лёгких, подготавливает мышцы к тяжёлой работе и предотвращает возможность повреждения суставов.

Перед плаванием как следует подвигайтесь в воде в течение 5-10 минут.

Растяжка и заминка

Растяжка после тренировки предотвращает травмы и приводит напряжённые мышцы в

их спокойное состояние. Хотя как многие люди делают растяжку как до, так и после тренировок, научные исследования доказали, что растяжка перед тренировкой может привести к обратному эффекту. Однако, если Вы травмированы, растяжка перед тренировкой снизит опасность чрезмерного напряжения в мышцах и поможет процессу заживления. Растяните необходимую мышцу в течение десяти секунд, отдохните и повторите всё снова.

При плавании в первую очередь следует растягивать грудные мышцы, плечи, икры сухожилия и бёдра.

При беге и езде на велосипеде в первую очередь следует растягивать пяточное сухожилие, икры, сухожилия, бёдра и ягодицы.

{/slide}

{slide=Прогресс в тренировках}

Прогресс в тренировках – разнообразные тренировки

Внесение изменение в Ваши тренировки может существенно улучшить их результативность. Это позволит поддерживать в тонусе все мышцы, улучшит работу сердца и способствует восстановлению мышц и суставов. Разнообразие также поможет избежать переутомления, а если Вы занимаетесь плаванием, то позволит Вашей коже отдохнуть от соли и хлора.

Скоростные тренировки

Если Вы поставили себе определённые цели, скоростные тренировки помогут Вам добиться их быстрее и более эффективно.

При езде на велосипеде перед и после непосредственно ездой проедьтесь с небольшой скоростью в течение десяти минут. Например, найдите холм, езда вверх по которому занимает от 30 до 60 секунд. Заезжайте наверх и скатывайтесь вниз – проделайте это 10 раз. Не забывайте проводить разминку и заминку в течение десяти минут.

{/slide}

{slide=О травмах}

В первую очередь травмы вызывают перенапряжение мышц и биометрический дисбаланс. Избежать перенапряжения можно путём постепенного повышения нагрузок и достаточного отдыха. Травмы, вызванные биометрическим дисбалансом, должны быть устранены, исходя из своей причины. Проконсультируйтесь с врачом. Если Вы не обратите внимания на соответствующие симптомы и не уделите им внимание, то данное расстройство может стать хроническим. Чтобы избежать травм, следуйте данным советам:

{tab=Советы}

- **Разминка и перерывы – неотъемлемая часть тренировок**. Они важны не только для достижения лучших результатов, но и для предупреждения травм.

- Каждая интенсивная тренировка требует достаточного времени на восстановление. Однако во время восстановления Вы можете заняться другим видом спорта: например, сочетать плавание, работу в тренажёрном зале, езду на велосипеде и т.д.
- Прогресс в силе и выносливости мышц более устойчив, если он происходит постепенно. Например, если на данный момент Вы можете бегать или ездить на велосипеде в течение 5 минут, а поставили целью ездить в течение 10 минут, Вам следует наращивать нагрузку постепенно. То же справедливо и в том случае, если Вы можете плавать 30 минут, а хотите плавать в течение часа. Постепенно повышайте веса, количество повторов и общую интенсивность. Связки и сухожилия адаптируются к нагрузкам медленнее, чем мышцы. Боль в суставах может быть знаком, что Вы «слишком много на себя взяли». Если Вы не уверены в том, что стало причиной боли, Вам следует обратиться к врачу.
- Слишком интенсивная тренировка – крючок, на который попадается множество занимающихся спортом людей. Чтобы избежать этого, составьте понедельный план тренировок и придерживайтесь его. Повышайте нагрузку в течение трёх недель, а на четвёртой неделе снизьте её. Это положительно скажется на общем прогрессе.

Если Вы проводите **силовые тренировки**, распределите свои занятия таким образом, чтобы отдых между тренировками составлял от 24 до 36 часов. Мышцам требуется время на восстановление, однако они начнут терять тонус при отдыхе свыше 48 часов. Если Вы занимаетесь каждый день, выделите один день на отдых или лёгкую

тренировку.

{tab=Лечение травм}

Своевременное лечение всех травм – обязательное условие для тренировок. **Запомните аббревиатуру ПППП**
, которая обозначает:

- **П**окой травмированным частям тела.
- **П**оложите лёд на травмированную часть тела, чтобы избежать воспаления и боли.
- **П**овязка на повреждённую часть тела. Не накладывайте её слишком туго, чтобы не мешать кровообращению. Это особенно важно, если есть симптомы неропатии или имееюся проблемы с сосудами.
- **П**риподнимите травмированную конечность, чтобы избежать дальнейшего воспаления.

Если травма проявляет себя постепенно по нарастающей, она может быть вызвана чрезмерной нагрузкой, либо биохимическим дисбалансом.

Вам необходимо пройти медицинское обследование, чтобы выяснить причины травмы. После перерыва в тренировках, начните с небольших нагрузок, постепенно наращивая их. Это позволит полностью восстановиться и избежать переутомления.

{/tabs}

{/slide}

{slide=Спортивные соревнования}

- Узнайте, обеспечили ли организаторы возможность **полноценно питаться и измерять уровень глюкозы в крови**
. Если нет, Вам могут помочь в этом родственники и друзья.

- За день до мероприятия ешьте побольше богатой крахмалом и углеводами пищи.
- Сразу после того, как вы закончили выступление/пришли к финишу, уровень глюкозы в крови может начать повышаться, и Вам следует принять **дозу быстродействующего инсулина**
. Этот вопрос Вы должны обговорить с врачом перед соревнованием.

- Будьте особенно внимательны, если соревнования проходят во время, отличное от Вашего обычного времени тренировок. **Ваша потребность в инсулине** может значительно варьироваться в зависимости от времени суток. Как минимум две недели перед спортивным мероприятием Вам следует тренироваться в то время, когда они будут проходить.

- Следуйте инструкциям организаторов мероприятия касательно медицинского обслуживания. Вы должны оповестить их о своём заболевании и, если потребуется, как-то обозначить себя внешне (например, повязкой или украшением). **Это может спасти Вашу жизнь.**

{/slide}

{slide=Спортивные напитки}

Термин «спортивные напитки» включает в себя большое число различных продуктов, в состав которых обычно входит вода, сахар и электролиты. Вы можете спросить: зачем мне пить спортивные напитки? Действительно, для большинства непрофессиональных спортсменов в этом нет необходимости, кроме того спортивные напитки могут вызвать повышение уровня глюкозы в крови. Очень важно восполнять недостаток жидкости: водой, пищей, низкокалорийными напитками, но для этого Вам необязательно принимать специальные спортивные напитки. Тем не менее, спортивные напитки могут быть полезны тем, кто долго и интенсивно занимается спортом. Важно выбирать те спортивные напитки, которые являются изотоническими. Изотонические напитки идеально сочетают в себе углеводы и электролиты (калий и натрий).

Здесь приведены несколько положительных воздействий, которые оказвают спортивные напитки.

{tab=Энергия}

Во время физической работы углеводы расходуются для преобразования их в энергию. Поэтому важно, чтобы их запасы не исчерпывались во время и после работы. Чтобы обеспечить организм дополнительной энергией важно соблюдать диету, включающую богатую углеводами пищу. Это особенно важно для больных диабетом, принимающих инсулин или иные медикаменты, т.к. это поможет предотвратить приступ гипогликемии (низкое содержания сахара в крови). Спортивные напитки содержат быстро усваиваемые углеводы, которые помогут поддерживать нормальный уровень содержания глюкозы в крови. Спортивные напитки не сказываются негативно на работе желудка, Вы можете принимать их как до, так и во время тренировок. Однако, при содержании углеводов более 8 грамм на 100 мл, напиток может вызвать желудочные спазмы и ухудшить усваивание жидкости организмом. Мы не рекомендуем принимать данные напитки.

{tab=Источник жидкости}

Организм выделяет пот во время физической работы для поддержания нормальной температуры тела. Если не восполнять потерю жидкости, Вы будете испытывать неудобства и не сможете заниматься достаточное количество времени. Как правило, лучшим источником жидкости является вода, однако при долгих тренировках спортивные напитки могут помочь скорейшему усвоению жидкости. Особенно полезны в этом отношении изотонические напитки.

{tab=Удобство}

Спортивные напитки продаются в магазинах и аптеках в самых различных ёмкостях, и Вы можете выбрать наиболее удобные для Вас.

Какой бы изотонический напиток Вы ни предпочли, не комбинируйте его с другими во время тренировок и соревнования. Вскоре Вы сами поймёте, какое количество углеводов требует Ваш организм для поддержания нормального уровня глюкозы в крови.

{/tabs}

{/slide}