

Diyabette Doğru Egzersiz İlaçtır

Dr. Meral KÜÇÜK YETGİN

Hareketsiz bir yaşam tarzı günümüz toplum yaşantısının kaçınılmaz sonucu olarak beraberinde getirdiği hastalıklar ile birlikte karşımızda duruyor. Hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde tıbbi tedavi ve tıbbi beslenmenin yanında tıbbi egzersiz terimi de yerini almaya başladı.

Çünkü “**egzersiz doğru yapıldığında ilaçtır**”. Bu sebeple hasta kişilerin tedavisinde gerekli ilaçların reçeteye yazıldığı gibi egzersizin uzman tarafından reçetelendirilmesi ve takip edilmesi önemlidir. İlaçların dozu, günlük kullanım şekli, kullanım süresi gibi, egzersizin de, süresi, yoğunluğu ve türü çok önemlidir. Egzersizin içeriğini oluşturan bu bileşenler kadar önemli olan diğer bir konu ise egzersizin kişiye özel olması ve düzenli olarak yapılıyor olması gerekliliğidir.

Diyabetliler için Egzersiz Tavsiyeleri

Diyabet hastalığında egzersiz reçetesinin oluşturulması, diyabetin farklı tipleri olması, beraberinde komplikasyonları bulundurması, bireylerin yaşam tarzlarının tedavi sürecini etkilemesi ve tedavisinde çok yönlü bir işbirliği gerektirmesi bakımından önemlidir. Egzersiz önerileri kişinin yaşına cinsiyetine, spor geçmişine, fiziksel aktivite düzeyine, diyabetin türüne, yandaş hastalıklarına, spor zevkine, ve hastanın yaşadığı çevreye, göre şekillenir.

Fiziksel olarak aktif olan toplumlarda diyabet gelişme olasılığı daha düşüktür. Diyabetli hastanın öncelikle davranış değişikliği yaparak fiziksel olarak daha aktif olduğu bir yaşam biçimini benimsemesi gereklidir. Orta veya hatta düşük yoğunlukta düzenli fiziksel aktivite diyabet görülme riskini ve insüline direnci azaltmaktadır. Aynı zamanda kilo kontrolünde etkilidir ve kalp dolaşım sistemini destekler. Fiziksel aktivitenin bu yararları kişinin yaşından, cinsiyetinden ve vücut yağ düzeyinden bağımsızdır. Bu nedenlerle, Tip II diyabetli kişilere düzenli olarak düşük ve orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir.

Sağlık için yapılan fiziksel aktivitenin bir antrenman programına göre devam etmesine gerek yoktur. Merdivenleri daha fazla kullanarak, mümkün olduğunca yürümeyi tercih ederek, sizi aktif olmaya yönlendiren hobiler edinerek fiziksel aktiviteyi yaşamınıza dahil edebilirsiniz.

Orta derecede fiziksel aktivite önerileri:

- 45 dakika süreyle yerleri ve camları silmek, araba yıkamak
- 30 dakika süreyle hızlı tempoda bahçe işleriyle ilgilenmek
- Yaklaşık 2 km mesafeyi 35 dakikada tamamlayacak tempoda yürümek
- Yaklaşık 10 km mesafeyi 30 dakikada bisiklet ile kat etmek
- Yaklaşık 3 km boyunca bebek arabası itmek
- 15 dakika süreyle ip atlamak, kar küremek, merdiven çıkmak

Ne yapsam, ne yapmasam?

Ne kadar yapsam?

Nasıl yapsam?

Diyabet tedavisinde kullanılan egzersiz programları geleneksel olarak, yürüyüş koşu, bisiklet kullanma ve yüzme gibi aerobik egzersizler üzerine odaklanmıştır. Direnç antrenmanları da, kas kütlesini korumak ve arttırmak yoluyla metabolizmayı hızlandırarak ve insülin duyarlılığını düzelterek, aerobik egzersizleri desteklemektedir. Esneklik egzersizleri de tamamlayıcı bir unsur olarak programda yer almalıdır.

Egzersiz aşırı yorgunluğa neden olmamalı fakat kişinin kalp hızını arttıracak tempoda olmalıdır. Doğru tempoda egzersiz yapan birey, nefes nefese kalmadan konuşabilmeli, ancak solunum temposu şarkı söylemeye yetmemelidir. (Örneğin bir otobüsü yakalamak amacıyla yapılan hızlı yürüyüş temposu). Bu tempoyu her birey kendi kalp atım hızına göre ayarlayarak kontrol edebilir. 220 sayısından yaşınızı çıkardığınızda bulduğunuz sayı sizin ulaşabileceğiniz en yüksek(maksimal) kalp atım hızınızdır. Bu rakamın %50-75 aralığına denk gelen bir kalp atım hızında yapılan egzersiz iyi bir hedeftir. Ayrıca sağlık için yapılan egzersizin her gün yada haftada 3-4 gün 30 dakika süreyle yapılan egzersizler orta düzeyde egzersizler olması gerekmektedir. Bu 30 dakikayı ara dinlenmeler vererek de tamamlayabilirsiniz.

Egzersiz yapmaya yeni başlayacak olan diyabet hastaları...

Diyabet türünüz ne olursa olsun ..

Bu uyarıları önemseyin!

Bir egzersiz programına başlamadan doktor kontrolünden geçin.

Egzersizden önce ve sonra kan şekerinizi mutlaka ölçün.

Kan şekerinizi 250 mg/dl üzerinde ise egzersize başlamayın (Kan şekerinizin yüksek olduğunu, görme bozuklukları, sık idrara çıkma, susama belirtilerinden de anlayabilirsiniz).

Kan şekeriniz 100 mg/dl altında ise egzersize başlamadan önce diyetisyeninizin size önerdiği miktarda karbonhidratlardan alın. (Kan şekerinizin düşük olduğunu, terleme, baş dönmesi, çarpıntı, halsizlik belirtilerinden anlayabilirsiniz).

Yemeğinizi egzersizden 1-3 saat önce yiyin.

Diyabetiniz sadece diyet ile tedavi ediliyorsa egzersiz nedeniyle diyetle değişiklik yapmaya gerek yoktur.

Diyabetiniz diyet ve ağızdan ilaç ile tedavi ediliyorsa; egzersiz kan şekerinizin düşmesine neden olabilir. Bunu önlemek için kullanılan ilacın dozunda ve diyet tedavisinde değişiklik yapılması gerekebilir. Diyet ve ilaç tedavinizin doktorunuz ve diyetisyeniniz tarafından yapacağınız egzersize göre yeniden planlanmasını sağlayın.

İnsülin kullanıyorsanız doktorunuza insulinin kan düzeyinin ne zaman en yüksek değere ulaştığını sorun.. Egzersiz bir önceki insülin enjeksiyonunun maksimal etki zamanına rastlamamalıdır. Bu zamanlarda egzersizden kaçınin. Örneğin saat 7'de enjekte edilen kısa ve orta etkili insülinin en etkili olduğu zaman yaklaşık sabah saat 10, öğleden sonra saat 3'tür.

İnsülin kullanıyorsanız insülin enjekte ettiğiniz vücut kısmını (kol, bacak) egzersizde kullanmayın.

Akşam yapılan egzersizin bir gün sonraki sabah da kan şekeri seviyesi üzerine faydalı etkisi vardır. Fakat gece geç vakitte egzersizden kaçınin.

Faydalı olması için egzersizin haftada 3 veya daha fazla ve düzenli yapılması gerekir.

Egzersiz iştahı arttırmaktadır. Bu da kalori alımını artırabilir. Gıda alımını artırmamaya dikkat edin.

Yanınızda ani şeker düşmelerine (hipoglisemi) karşı, hızlı etkili şeker(örneğin glikoz tabletleri) taşıyın.

Egzersizden önce, egzersiz sırasında ve sonrasında şekersiz sıvılar için. En iyi içecek sudur.

Üzerinizde diyabet hastası olduğunuzu gösteren bir obje kullanın (örneğin bilezik ya da kolye)

Acil durumlarda kullanmak üzere cep telefonunuzu yanınızda bulundurun.

Egzersiz esnasında vücudunuzdan aldığınız sinyalleri (örneğin, baş dönmesi, bayılma hissi, göğüs ağrısı) önemseyin ve bu durumlarda egzersizi sonlandırın ve doktorunuzu bilgilendirin.

Her egzersiz programına, kas iskelet hasarını önlemek için 5-10 dakika hafif yoğunlukta ısınma hareketleri ile başlayıp soğuma hareketleri ile bitirin.

Ağırlık egzersizleri yapıyorsanız düşük kiloda ve çok tekrarlı bir ağırlık kaldırma programı tercih edin. Nefes tutmayın, ıkınmayın.

Sıcakta egzersizden kaçınınız, tek başına egzersiz yapmayı tercih etmeyin.

Nezle veya grip gibi hastalık durumlarında en az 2 gün veya iyileşinceye kadar egzersizden kaçın.

Egzersizden önce ve sonra ayaklarınızda kesik, sıyrıлма ve nasırlaşma olup olmadığını kontrol edin.

Egzersiz yaparken ayağı rahatça kavrayan, ayağın hava almasını sağlayan deri yada bez ve hareketlere kolaylık sağlayacak esneklikte olan bir spor ayakkabı seçin.

Polyester veya pamuklu çoraplar kullanın. Bu önlem ayak travmalarını en aza indirecek ve ayakları kuru tutacaktır.

Diyabet Hastaları için Egzersiz Modelleri İçeriği

Aerobik Egzersiz

Biçim: Yürüme, bisiklet, yüzme

Sıklık: Haftada 3-5 kere

Süre: 20-60 dakika

Yoğunluk: Maksimum kalp atım hızının %50-%75'i

Enerji harcaması: Haftada 700-2000 kcal

Direnç Egzersizi

Biçim: Serbest ağırlıklar, makineler ve esnek bantlar

Sıklık: Haftada en az iki kere

Süre: Bir sette 10-15 tekrar

Yoğunluk: Kaldırılabilen maksimum ağırlığın %60'ı

Esneklik Egzersizi

Biçim: Statik germe

Sıklık: Aerobik egzersizden sonra

Süre: Her bir büyük kas grubunu, her egzersizde 10-30 sn