

Contour
Evolving with you

Займатися спортом може кожен

Рекомендації щодо
фізичної активності для
хворих на цукровий
діабет 2 типу



Фізична активність є такою ж важливою складовою лікування цукрового діабету, як і здорове харчування чи прийом ліків. Тому будь-який рух — це завжди краще, ніж його відсутність. Помірні і регулярні фізичні вправи приносять багато користі. Для хворих на цукровий діабет найважливішим є*:

- Покращення глікемічного профілю – цукру в крові
- Зменшення маси тіла
- Покращення ефективності дії протидіабетичних препаратів
- Покращення чутливості до інсуліну і, таким чином, збільшення ймовірності відтермінувати перехід на лікування інсуліном
- Зменшення потреби в інсуліні
- Зниження рівня холестерину (покращення ліпідного профілю)
- Запобігання подальшим ускладненням цукрового діабету
- Загальне покращення самопочуття

Регулярна фізична активність – це комплекс вправ, які потрібно виконувати принаймні кожні 2-3 дні, бажано щодня*.

Найважче розпочати – як себе перебороти

Головною причиною цукрового діабету 2 типу є зайва вага та ожиріння внаслідок неправильного харчування та відсутності фізичних навантажень. Така ситуація може скластися і у Вас.

З огляду на це, крім прийому препаратів, пов'язаних з лікуванням цукрового діабету, слід також змінити і спосіб харчування. Наступним необхідним кроком є фізична активність, яка має бути безпечною і приємною.



ПАМ'ЯТАЙТЕ!
Фізичні вправи є невід'ємним елементом правильного лікування цукрового діабету*.

Розпочніть уже сьогодні, зробіть перший крок

Можливо, Ви не впевнені, наскільки інтенсивним має бути навантаження? Поговоріть про це з лікарем. Виходячи з Вашого загального стану здоров'я, лікар визначить інтенсивність фізичної активності, яка є безпечною для Вас*. У випадку, якщо у Вас зайва вага чи ожиріння, вам підійде скандинавська ходьба (незалежно від віку). Спочатку пробуйте ходити повільно, з часом дистанція має збільшуватися, а темп підвищуватися, допоки Ви не відчуєте задишку і позитивну втому.

- Якщо Вам понад 65 років, прогулюйтеся 3–5 разів на тиждень, наприклад, кожного другого дня щонайменше протягом 30–50 хвилин.
- Якщо Ви страждаєте на ожиріння і хочете досягти тижневого дефіциту калорій на рівні 500–750 ккал, збільшіть фізичну активність до 7 разів на тиждень по 30-45 хвилин на день*.

Під час ходьби потрібно контролювати кількість кроків, це дозволить перевірити пройдену відстань. Для цього краще використовувати крокомір або відповідний додаток на телефоні.

Хворим на цукровий діабет 2 типу рекомендовано поєднувати аеробні вправи з силовими тренуваннями. Їх потрібно робити 2-3 рази на тиждень*. Поговоріть про це зі своїм лікарем.

ЯК ІНТЕРПРЕТУВАТИ КІЛЬКІСТЬ ПРОЙДЕНИХ ЩОДНЯ КРОКІВ?

- 3500–5500 кроків – нерегулярна активність
- 5500–7500 кроків – низька активність
- 9500–12000 кроків – відповідна активність 😊
- 12000 і більше кроків – висока активність 😊

Хороший початок

Розпочніть із незначних змін, ось декілька практичних рекомендацій:

- Обмежте кількість часу, який Ви проводите в сидячому положенні*.
- Щоб покращити рівень цукру, уникайте безперервного сидіння довше ніж протягом 30 хвилин*.
- Якщо можете подолати якусь відстань пішки – ідіть!
- Якщо користуєтеся ліфтом, хоча б на 1–2 поверхи піднімайтеся сходами.
- Плануйте і займайтеся фізичною активністю у хорошій компанії – тоді мотивація буде набагато вищою.
- Ходіть на прогулянки з собакою – якщо його у Вас немає, подумайте про те, щоб купити собаку або взяти з притулку.
- Якщо Ви не можете вийти з дому, займайтеся маршируванням на місці або гімнастикою у квартирі.
- Для цього бажано використовувати велотренажер або орбітрек – це ідеальні тренажери.

Фізична активність під час пандемії COVID-19*

- Намагайтеся дотримуватися рекомендованого фізичного навантаження.
- Замініть існуючі види фізичної активності тими, які можна виконувати, попри зумовлені епідеміологічною ситуацією обмеження.
- Проконсультуйтеся з лікарем щодо нових видів фізичної активності, оскільки ці зміни можуть впливати на глікемію (рівень цукру).

Про що варто пам'ятати на початку

Оптимальний діапазон глікемії (рівень цукру), з яким Ви можете виконувати фізичні навантаження, залежить від Вашої фізичної форми, методу лікування та виду активності, якою Ви плануєте займатися. Запитайте свого лікаря про діапазон глікемії, який буде безпечним для Вас під час фізичної активності.

ПЕРШ НІЖ ПОЧАТИ, ВРАХУЙТЕ ДЕКІЛЬКА АСПЕКТІВ

Аспекти, пов'язані з цукровим діабетом

Якщо Ваше лікування (інсуліном або похідними сульфонілсечовини**) асоціюється з ризиком виникнення гіпоглікемії (зниження рівня глюкози), виміряйте вміст цукру в крові за допомогою глюкометра за 15 хвилин до початку фізичної активності*.

- Наступні вимірювання за допомогою глюкометра виконуйте кожні 60 хвилин*.
- Якщо Ви користуєтеся системою безперервного моніторингу глюкози (CGM або FGM), глюкометр можна використовувати рідше. Слідкуйте за рівнем глюкози на приладах для моніторингу.
- На випадок гіпоглікемії носіть з собою щось солодке (наприклад, глюкозу в таблетках, кубики цукру, сік, банан).

Якщо Ви не приймаєте інсулін або похідні сульфонілсечовини**, ризик виникнення гіпоглікемії є мінімальним*.

- У разі глікемії <100 мг/дл або <5,6 ммоль/л додаткове вживання вуглеводів не потрібне.
- Самоконтроль глікемії у зв'язку з фізичним навантаженням слід проводити лише періодично.

ВИЗНАЧТЕ ЗІ СВОЇМ ЛІКАРЕМ ОПТИМАЛЬНИЙ ДЛЯ ВАС ДІАПАЗОН РІВНЯ ЦУКРУ

- перед фізичним навантаженням: _____
- під час фізичного навантаження: _____
- після завершення фізичного навантаження: _____



**Завжди носіть з собою
глюкометр і часто
вимірюйте рівень цукру.**

Одяг і взуття

- Вибирайте зручний одяг.
- Уникайте дискомфорту: носіть зручне, повномірне, дещо більше за розміром, широкі у передній частині стопи взуття.
- Перш ніж одягнути взуття, переконайтеся, що всередині немає нерівностей або сторонніх предметів, які можуть травмувати стопи.
- Не ходіть босоніж – пошкодження стопи на фоні цукрового діабету може спричинити серйозні проблеми.

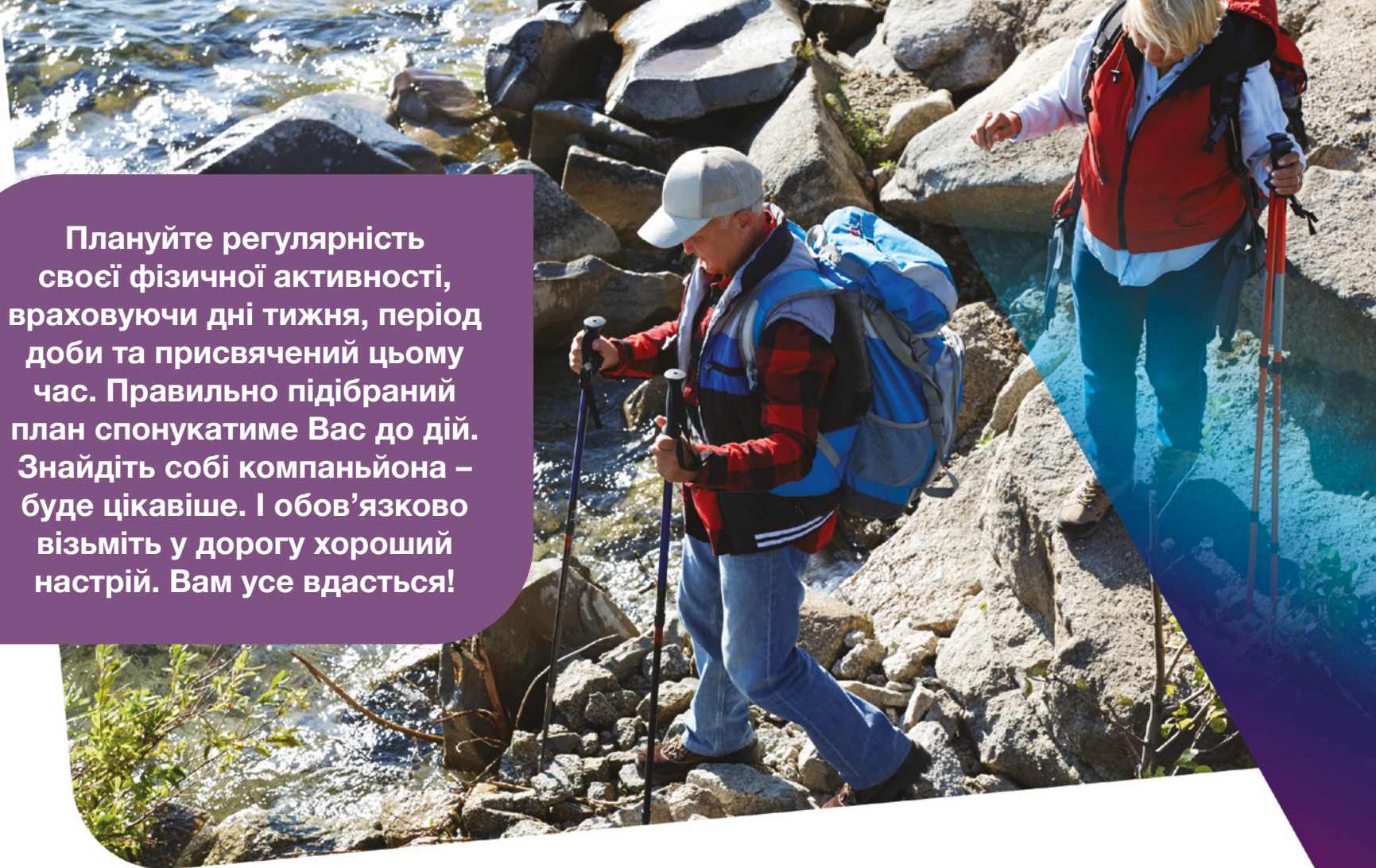
Вживання рідини

- Запобігайте зневодненню – пийте 150–200 мл рідини кожні 20–30 хвилин, а в теплу пору – більше.

Корисні аксесуари:

- Носіть годинник або секундомір – вони допоможуть оцінити час, за який ви подолали відстань.
- Носіть крокомір – він підкаже, чи достатньо кроків Ви зробили.
- По можливості використовуйте палиці для *скандинавської ходьби* – це активізує верхню частину тіла.

Плануйте регулярність своєї фізичної активності, враховуючи дні тижня, період доби та присвячений цьому час. Правильно підібраний план спонукатиме Вас до дій. Знайдіть собі компаньйона – буде цікавіше. І обов'язково візьміть у дорогу хороший настрій. Вам усе вдасться!



Гіперглікемія (високий рівень глюкози) та фізична активність*

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПРОТИПОКАЗАНЕ, ЯКЩО:

- рівень цукру перевищує 250 мг/дл або 13,9 ммоль/л
- наявні кетони:
 - у сечі («+» або більше на шкалі смужок KetoDiastix)
 - у крові $\geq 1,5$ ммоль/л

ЛЕГКЕ АБО ПОМІРНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ДОПУСТИМЕ В ТАКИХ ВИПАДКАХ:

- гіперглікемія (високий рівень глюкози) понад 250 мг/дл або 13,9 ммоль/л за відсутності кетонів у сечі або крові
- Вам відома причина гіперглікемії, наприклад, переїдання



Гіпоглікемія (низький рівень глюкози) та фізична активність

Рівень цукру в крові <70 мг/дл або $<3,9$ ммоль/л незалежно від самопочуття означає гіпоглікемію (низький рівень глюкози). У такому випадку потрібно негайно з'їсти щось солодке.

- Що менше ви рухаєтеся, то вищим є ризик розвитку гіпоглікемії.
- Не лише інсулін, але й пероральні протидіабетичні препарати можуть спричинити гіпоглікемію – проконсультуйтеся з лікарем, як скоригувати дозу, щоб запобігти низькому рівню глюкози.
- Якщо Ви хворієте на цукровий діабет протягом багатьох років, симптоми гіпоглікемії можуть бути непомітними чи нетиповими. Тому в разі «дивного» самопочуття виміряйте цукор, щоб виключити або підтвердити низький рівень глюкози.
- Пізня гіпоглікемія може виникати протягом 24 годин після завершення фізичного навантаження, а ризик її появи є вищим у нетренованих людей або тих, хто займається спортом несистематично*. Відповідний самоконтроль глікемії допоможе Вам уникнути таких випадків.

Трапляється, що, попри дотримання правил із запобігання гіпоглікемії, рівень глюкози може знижуватися під час або після фізичного навантаження. Важливо не панікувати та вміти дати собі раду в такій ситуації.

У випадку появи гіпоглікемії допоможуть заходи, передбачені правилом 15/15.

**У разі важкої гіпоглікемії
необхідна допомога іншої людини.
У раз її появи протипоказане
фізичне навантаження протягом
24 годин***.**

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Будь-яке погіршення самопочуття може означати гіпоглікемію. Якщо Ви погано себе почуваєте, виміряйте цукор за допомогою глюкометра і застосуйте правило 15/15.



Правило 15/15 – принцип дії*

- Визначте вміст цукру за допомогою глюкометра – прийміть 15 г глюкози (наприклад, 3 таблетки глюкози або 150 мл напою з цукром).
- Через 15 хвилин повторно виміряйте рівень цукру – поспостерігайте, чи він зростає і чи Вам стало краще.
- У разі тривалої глікемії <70 мг/дл або $<3,9$ ммоль/л повторно прийміть 15 г глюкози і через 15 хвилин знову виміряйте рівень цукру.

Якщо гіпоглікемія виникає під час фізичної активності, продовжуйте (наприклад, подальшу прогулянку) після зникнення симптомів і підтвердження рівня цукру в крові вище 100 мг/дл або 5,6 ммоль/л.

Правило 15/15 дозволяє належним чином нейтралізувати гіпоглікемію і запобігає споживанню занадто великої кількості солодкого. Якщо зворотній шлях є доволі довгим, для підтримки стабільної глікемії корисно з'їсти невеликий бутерброд. Обговоріть це питання зі своїм лікарем і/або дієтологом.

Фізична активність та стан здоров'я у хворих на цукровий діабет

Цукровий діабет 2 типу стосується пацієнтів різного віку. Залежно від тривалості та ефективності лікування, загальний стан здоров'я може бути різним. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо того, чи потрібно вам проконсультуватися з іншими спеціалістами, наприклад окулістом, кардіологом, нефрологом або неврологом, перш ніж приступати до фізичних вправ.

Інтенсивні фізичні вправи можуть бути шкідливими, якщо у Вас є ускладнення, пов'язані з цукровим діабетом:



Прогресуючі зміни очного дна – діабетична проліферативна ретинопатія



Ураження нирок – діабетична нефропатія



Ураження нервової системи – автономна нейропатія



Ризик ішемії міокарда

Якщо у Вас немає жодного з перелічених захворювань, а натомість є бажання нових змін у житті – розпочніть з прогулянок, ходьби, їзди на велосипеді. Поступово збільшуйте інтенсивність навантаження, а якщо виникнуть сумніви – зверніться за порадою до лікаря. Існують види спорту, заняття якими вимагає попередньої консультації з лікарем, зокрема, з огляду на навантаження (аеробне, анаеробне, змішане) та його змінний вплив на рівень цукру. Тому, якщо Ви вирішили активно займатися спортом: командними іграми, бігом, плаванням, інтервальним велоспортом, спринтом, силовими тренуваннями з максимальним навантаженням – обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.

Безпека під час фізичної активності

Зручний одяг, взуття і споживання рідини – це основне, але не забувайте, що у Вас цукровий діабет, тому потрібно подбати про свою безпеку, дотримуючись таких правил:

- Доволі часто контролюйте рівень цукру згідно з рекомендаціями щодо лікування.
- Зменшіть дози ліків, якщо це необхідно – узгодьте з лікарем їх заміну.
- У випадку появи гіпоглікемії потрібно вжити заходів, передбачених правилом 15/15.

Уникайте фізичної активності в таких ситуаціях:

- ! дуже низька глікемія (<100 мг/дл або <5,6 ммоль/л) – зокрема, на фоні лікування інсуліном,
- ! гіперглікемія понад 250 мг/дл або 13,9 ммоль/л, що супроводжується наявністю кетонів у сечі або крові,
- ! наявність ознак інфекції,
- ! період відновлення після хвороби (грипу),
- ! підвищений артеріальний тиск понад 160/90 мм рт. ст. (оптимальний рівень – 120/80 мм рт. ст.),
- ! голодування – якщо Ви хочете отримати оптимальний результат, пов'язаний з покращенням глікемії і зниженням маси тіла, не займайтеся спортом натще
- ! протипоказання до виснажливих тренувань.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Регулярна, безпечна фізична активність є єдиними безкоштовними ліками для лікування цукрового діабету. Скористайтеся ними, і Ви самі побачите, як покращаться Ваше здоров'я та результати лікування. Бажаємо успіху.

Опрацювали:

доктор медицини Рафал Сумпер
спеціаліст з внутрішніх хвороб, діабетолог
Діабетологічна клініка медичного центру Вадовіцького повіту
Відділ геріатрії Лікарні ім. Св. Яна Павла II у Вадовіце

магістр Тереса Бенбенек-Клуца
Senior Scientific Communication Manager Ascensia Diabetes Care

магістр Ева Таргонська-Пекутовська
Senior Scientific Communication Manager Ascensia Diabetes Care

Команда редакторів компанії Ascensia:

магістр Кароліна Роса-Грабовська
інженер Беата Тваровська

Література

- * Клінічні рекомендації для хворих на цукровий діабет 2021. ViaMedica 2021, том 7, № 1.
- ** Похідні сульфонілсечовини – запитайте в лікаря, чи належать ліки, які Ви приймаєте, до цієї групи.
- *** Тяжка гіпоглікемія – гіпоглікемія, пов'язана з важкими когнітивними порушеннями, що потребують допомоги третіх осіб для припинення епізоду гіпоглікемії.

Contour®

Evolving with you

Безкоштовна гаряча
лінія для пацієнтів:
800 999 090

працює з понеділка по п'ятницю 9:00–17:00

Сервіс для пацієнтів
www.poznajcukrzyce.pl

Зайдіть на сайт:
www.diabetes.ascensia.pl

Новинка



Contour®
diabetes app