

– во время физических упражнений может потребоваться дополнительный приём углеводов (кусочек сахара или конфету), который добавляется к основному приёму пищи или промежуточному;

– для атлетов или тех, кто занимается фитнесом, требуется специальная консультативная поддержка инструктора и тренировка по индивидуализированной программе.

### Больной сахарным диабетом при занятиях физкультурой должен помнить

Физические упражнения или любая другая физическая активность снижает уровень глюкозы крови. В связи с этим во время физической активности или вскоре после нее необходимо быть особенно внимательным относительно симптомов гипогликемии. После каждого сеанса физической активности нужно контролировать уровень глюкозы крови для предотвращения неожиданной гипогли-

голод, сердцебиение и судороги, ослабленное внимание и концентрация, агрессивность, беспокойство, тошнота, головокружение и сильная головная боль, нарушения речи, проблемы со зрением, ощущение страха, расстройство координации движений), нужно немедленно прекратить физическую активность. Не говорите себе «Пара минут ничего не значат» или «Еще один цикл – и все!». Просто остановитесь и сделайте следующее:

- Проверьте уровень глюкозы крови немедленно и в случае гипогликемии тут же приступайте к ее устранению. Для предупреждения проблем принимайте таблетированную глюкозу. Она действует быстро и предсказуемо. Рассчитать дозу достаточно просто, она за несколько минут поступает в кровь. Через 40-45 мин нужно измерять уровень сахара и при необходимости повторить – съесть еще несколько «глюкозок».

- Если после устранения гипогликемии вы решили продолжить физические упражнения, тогда вначале перекусите, сделайте 15-минутный перерыв, проверьте уровень глюкозы крови и, если он повысился более 5,5 ммоль/л, вы можете возобновить упражнения. Если вы вернетесь к физической активности слишком рано, то глюкоза крови может снова быстро снизиться.

После активных физических упражнений вероятность развития гипогликемии через 4-8 часов после нее даже выше, чем во время физической активности или сразу после нее. Так что будьте внимательны и после завершения физических упражнений!



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



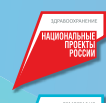
кемии (снижение уровня глюкозы в крови). Если во время физической активности возникают симптомы гипогликемии (слабость, бледность, обильное потовыделение, острый



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
РОССИИ

Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Когда человек ведет активный образ жизни – много ходит, катается на велосипеде, делает зарядку, играет в спортивные игры, обмен веществ ускоряется. При этом все клетки получают необходимое питание, органы находятся в тонусе, иммунная система работает на отлично, и организм в целом менее подвержен различным заболеваниям.

Именно поэтому умеренная физическая нагрузка при сахарном диабете оказывает благотворное влияние. Когда вы делаете физические упражнения, в тканях мышц происходит усиленное окисление глюкозы, поступающей из крови, в связи с чем уровень сахара в крови понижается. Конечно же, это не значит, что Вам сейчас резко переодеться в спортивную форму и пробежать несколько километров в неизвестном направлении. Необходимый комплекс упражнений Вам пропишет лечащий врач индивидуально, с учетом возраста, осложнений сахарного диабета, сопутствующих заболеваний, а также переносимости физической нагрузки.

### **При выборе физической нагрузки требуется выполнять следующие правила**

Наиболее универсальными подходящими видами физической активности являются ходьба, плавание и езда на велосипеде легкой или умеренной интенсивности. Для тех, кто только начинает заниматься «с нуля», продолжительность занятий должна возрастать постепенно с 5-10 минут до 45-60 минут в день. В одиночку систематические занятия под силу не каждому, поэтому, если имеется такая возможность, полезно включиться в группу.

Важна регулярность и постоянность физических нагрузок. Они должны быть не реже 3 раз в неделю пропусками не более 2 дней подряд. При длительном перерыве положительный эффект от физических упражнений быстро исчезает.

К физической нагрузке можно отнести не только занятия спортом, но и, например,

уборку квартиры, ремонт, переезд, работу в саду, дискотеку и т.д.

### **Необходим контроль собственного самочувствия**

Любые неприятные ощущения при физической нагрузке в области сердца, головная боль, головокружение и одышка являются основанием для прекращения физических упражнений, ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ САХАРА КРОВИ и обращению к врачу.

Так как при физической нагрузке сильно возрастает нагрузка на ноги, увеличивается опасность их травмирования (потертости, мозоли). Поэтому обувь для занятий, в том числе и прогулок, должна быть очень мягкой и удобной. Необходимо осматривать ноги до и после физических нагрузок.

Можно избавить себя от многих трудностей, если заниматься спортом с друзьями (тренером), которые знакомы с проявлением диабета и знают, как нужно действовать при возникновении каких-либо ситуаций (например, гипогликемий!).

И конечно, глюкометр должен быть рядом!

### **Полезны также упражнения для стоп**

Упражнения для стоп в положении сидя на стуле:

- сгибание и разгибание пальцев;
- попеременное поднятие пяток и носков;
- круговые движения носками и пятками;



- попеременное сгибание и разгибание ног в колене;
- движение стопами на себя и от себя при выпрямленных в коленях ногах;
- попеременные круговые движения выпрямленной в колене ногой;
- скатывание в шары и разглаживание газеты;

Каждое упражнение рекомендуется выполнять по 10 раз.

### **При применении инсулина необходимо обратить внимание:**

– доза короткого/простого инсулина перед завтраком снижается, если физические упражнения проводятся в пределах 3-часового интервала, включающего завтрак;

– доза короткого/простого инсулина перед обедом и утренняя доза инсулина должны быть снижены, если физические упражнения проводятся в поздние утренние часы или около полудня;

– доза короткого/простого инсулина перед ужином снижается, если физические упражнения проводятся после ужина.

Общие рекомендации, которых следует придерживаться, чтобы избежать гипогликемии (снижение глюкозы в крови), вызываемой физическими упражнениями у больных, получающих инсулинотерапию:

– измеряйте сахар крови до, во время и после физической активности;

– незапланированной физической активности должен предшествовать дополнительный приём углеводов, например 15-30 г на каждые 30 минут активности; дозу инсулина, возможно, придется снизить непосредственно после физической активности;

– если физическая активность планируется, то доза инсулина должна быть снижена как до, так и после физических упражнений, в соответствии с её интенсивностью и продолжительностью, а также личным опытом больного диабетом;