



[tyrkisk]

Tip 2 diyabet ve fiziksel aktivite (Diabetes type 2 og fysisk aktivitet)

Düzenli fiziksel aktivite kan şekerinizi kontrol etmede büyük rol oynar.

Bu aynı zamanda kalple ilgili hastalıklara (kalp ya da damar hastalıklarına), yüksek tansiyona (anormal düzeyde yüksek kan basıncına) ve obeziteye karşı korur; kas, kemik ve eklem sağlığı için de çok önemlidir.

Fiziksel açıdan pasif olarak bu işe başlayan insanlar için önerilen günde 30 dakika orta yoğunluklu fiziksel aktivitedir. Eğer bunu iki katına çıkarırsanız, daha fazla fayda sağlarsınız. Çünkü fiziksel aktivite hem insülinde hem de kilo kaybından bağımsız olarak vücuda daha fazla glikoz alınmasını sağlar.

Kas çalışması kaslara glikoz alımını artırır ve insülin duyarlılığını geliştirir. Bu da fiziksel aktivitenin en faydalı etkilerinden birisidir. Her tür fiziksel aktivite bu şekilde yarar sağlayabilir ve bu hem gençler hem yaşlılar, hem kadınlar hem erkekler, hem tip 1 hem tip 2 diyabetliler için geçerlidir.

Bedeninizi ne kadar çok çalıştırırsanız, o kadar fayda görürsünüz ve en fazla faydayı bu işe pasif olarak başlayanlar görür. Fiziksel aktivitenin genelde diyabet tedavisi özelde de tip 2 diyabetin önlenmesi açısından pratik yararı vardır.

Önleyici ve kan şekerini düşürücü

Düzenli fiziksel aktivite sağlık kaynağıdır ve tip 2 diyabetin önlenmesine yardımcı olur. Uzun süreli egzersiz ve ağırlık kaldırma çalışması aynı etkiye sahiptir. Daha fazla yaptıkça, koruyucu etkileri artar; bu kadar basit.

Daha fazla fiziksel aktivite aynı zamanda Hemogloblin A1c yani “uzun dönemli kan şekerinizi” de düşürür.

Egzersiz yapmak benim için uygun mudur?

Eğer tip 2 diyabetiniz varsa, her türlü fiziksel aktivite sizin için uygun ve güvenlidir.

Ne zaman normalden daha dikkatli olmanız gerekiyor?

- Eğer anjinalardan şüpheleniyorsanız ya da yüksek yoğunluklu egzersize başlamayı düşünüyorsanız, kalbinizi muayene ettirin; elektrokardiogram (EKG) çektirin. Eğer diyabetiniz varsa, yüksek özerk nöropati (sinir zedelenmesi) ve düşük kan dolaşımı riskine sahipsiniz demektir. Dolayısıyla yüksek yoğunluklu egzersize başlamadan önce, sağlık durumunuzu kontrol ettirmelisiniz.
- Fiziksel aktivite insülin duyarlılığınızı arttırabilir ve bu duyarlılık da saatler sürebilir. Kan şekerinizi yükseltmek için ilaç alıyorsanız, kan şekerinin aşırı düşmesini önlemek için fiziksel aktivite esnasında ve/veya sonrasında üzüm şekeri almanız ya da başka türlü hızlı etki eden karbonhidrat alımı sağlamanız gerekebilir.

Ağırlık kaldırma diyabet hastaları için ideal fiziksel aktivitedir. Yapılan egzersizler dinamik hareketli olmalı ve kontrol edilebilmelidir. Eğer kalp veya damar rahatsızlığınız varsa ya da olduğundan şüpheleniyorsanız, kan basıncını fazla yükseltecek egzersizlerden kaçınmanız gerekmektedir. Tavsiye için doktorunuza danışın.

Ne zaman ağır egzersiz yapmamanız gerekiyor?

Orta yoğunluklu fiziksel aktivite sağlıklıdır, ancak yüksek yoğunluklu egzersiz yaparsanız aşağıdaki durumlardan haberdar olmanız gerekmektedir:

1. İnsülin kullanımında kan şekeri 15 mmol/l'dan yüksek ise; yoğun (ağır) egzersiz sıklıkla kan şekeri daha da fazla yükseltecektir.
2. Kararsız anjina
3. Yoğun egzersiz kan şekerinizin düşmesi noktasında çok riskli olduğundan dolayı özerk nöropati (sinir tutulumu), çünkü bu durumda tansiyon düşmesi riski yaşanır. Ayrıca kalp kası iskemisinin (kalpteki kan akışının azalması) erken dönem semptomlarının farkına varılmaması.

4. Kanamalı retinopati (retina zedelenmesi)
5. Egzersiz esnasında yüksek kasımlı kan basıncı böbrek zedelenmesini daha kötüye götürebileceği için böbrek rahatsızlığı.
6. Ayaklarınızda ve eklemlerinizdeki his azalmasının incinme riskini artırması sonucu periferik (çevresel) nöropati.
7. Kontrol dışı ritim bozukluğu- kalp ritminin bozulması

Norveç Diyabet Derneği (Diabetesforbundet) tarafından hazırlanan bu içerik 2013 yılında güncellenmiştir.