

WYSIŁEK FIZYCZNY

W CUKRZYCY TYPU 2

Opracowanie merytoryczne:
Lekarz diabetolog
Barbara Soróbka



MAM CUKRZYCĘ. CO DALEJ?

Właśnie rozpoznano u Ciebie cukrzycę typu 2 i stawiasz pierwsze kroki w chorobie? A może chorujesz już jakiś czas i chcesz wiedzieć więcej? Być może choruje ktoś Ci bliski i chcesz go wesprzeć?

Cukrzyca jest szczególną chorobą, ponieważ bardzo dużo będzie zależało od Ciebie. Rola lekarza w Twojej terapii, nie będzie bez znaczenia zwłaszcza na początku, ale nie ma drugiego takiego schorzenia przewlekłego, gdzie tak ważne jest zaangażowanie pacjenta.

Celem leczenia będą nie tylko dobre poziomy cukrów, ale także to, żebyś żył tak samo długo jak Twoi rówieśnicy bez cukrzycy, żeby nie było powikłań i żebyś miał dobry komfort życia.

Im więcej zrozumiesz i się nauczysz, tym łatwiej będzie Ci żyć. Im bardziej poznasz chorobę, tym mniej będzie Cię ograniczać.

Im więcej będziesz wiedział o chorobie, tym łatwiej będzie osiągnąć ten cel.

Podstawą leczenia cukrzycy jest terapia behawioralna - zdrowy sposób odżywiania i aktywność fizyczna. Jest równie ważna jak leczenie farmakologiczne.



A person wearing a blue jacket is sitting outdoors. A water bottle is visible in the bottom left corner, and a smartphone is in a fanny pack on the person's hip. The background is a blurred natural setting with warm, golden light.

WPŁYW WYSIŁKU FIZYCZNEGO NA ORGANIZM

**RUCH JEST JEDNYM Z ELEMENTÓW
FUNKCJONOWANIA ZDROWEGO CZŁOWIEKA:**

- Poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne
- Zwiększa odporność na zakażenia
- Wpływa korzystnie na ciśnienie tętnicze
- Poprawia profil lipidowy
- Zwiększa sprawność ruchową
- Zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej i redukuje masę ciała
- Poprawia jakość snu

WYSIŁEK FIZYCZNY JAKO METODA LECZENIA CUKRZYCY

Czy cukrzyca typu 2 nie jest przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej? Przeciwnie - jeśli chorujesz na cukrzycę, znaczenie wysiłku fizycznego jest równie ważne.

Wysiłek fizyczny poprzez zwiększenie wrażliwości tkanek obwodowych na insulinę, wpływa istotnie na poziom cukru. Ruch sprawia, że mięśnie szkieletowe wychwytyją i spalają glukozę. Dzięki temu możesz obniżyć poziom glukozy.

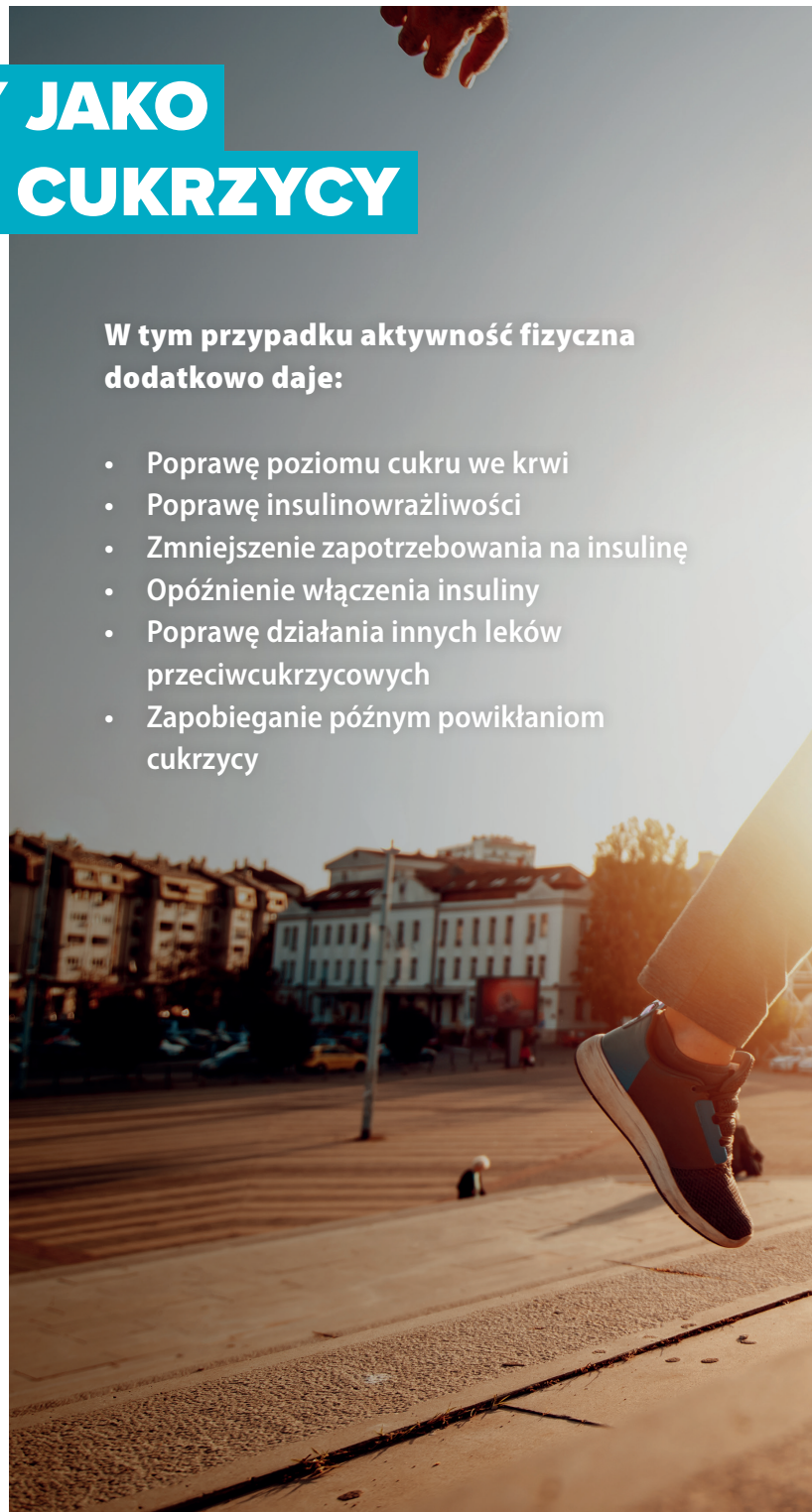
Regularna aktywność pomoże też zredukować masę ciała i obniży ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych. Może spowodować również, że zredukujesz dawki insuliny lub będziesz mógł odstawić niektóre doustne leki przeciwcukrzycowe.

Jak widzisz, ruch jest jedną ze skutecznych metod nefarmakologicznego leczenia cukrzycy. Jeszcze większe znaczenie ma to u osób, które borykają się z nadmierną masą ciała, a taki problem ma wielu pacjentów z cukrzycą typu 2.

Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, utrzymanie prawidłowej masy ciała jest jednym z priorytetów leczenia behawioralnego cukrzycy, niezależnie od jej typu.

W tym przypadku aktywność fizyczna dodatkowo daje:

- Poprawę poziomu cukru we krwi
- Poprawę insulinowrażliwości
- Zmniejszenie zapotrzebowania na insulinę
- Opóźnienie włączenia insuliny
- Poprawę działania innych leków przeciwcukrzycowych
- Zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy





Jak możesz sprawdzić czy Twoja masa ciała jest prawidłowa?

Jedną z metod jest policzenie wskaźnika masy ciała: Body Mass Index (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA (kg)}}{\text{WZROST}^2 \text{ (m)}}$$

< 18,5	Niedowaga
18,5 - 24,9	Prawidłowa masa ciała
25,0 - 29,9	Nadwaga
30,0 - 34,9	Otyłość I st.
35,0 - 39,9	Otyłość II st.
≥ 40,0	Otyłość III st. (olbrzymia)

Inną metodą jest zmierzenie obwodu talii, który powinien wynosić u kobiet poniżej 80 cm, zaś u mężczyzn poniżej 94 cm. Obwód talii mierzymy w połowie odległości pomiędzy najniższym wyczuwalnym żebrem a grzebieniem kości biodrowej. Jeśli Twój obwód talii jest większy, świadczy to o otyłości brzusznej.

Pamiętaj, że nadmiar tkanki tłuszczowej, to nie defekt kosmetyczny, ale choroba, która prowadzi do ponad 200 powikłań.

JAK ZACZAĆ?

Jeśli masz wątpliwości, jaka aktywność fizyczna będzie dla Ciebie właściwa, to zacznij od rozmowy ze swoim lekarzem.

Diabetolog, uwzględniając Twoje ewentualne choroby towarzyszące lub powikłania, wytłumaczy Ci jakich ćwiczeń powinieneś unikać. Korzystne są wysiłki tzw. tlenowe (marsz, jazda na rowerze, pływanie), ale zaleca się dołączenie wysiłku oporowego – ćwiczeń siłowych.

Jeśli Twój dotychczasowy tryb życia był raczej siedzący, to nie możesz zacząć zbyt intensywnie. Bezpieczne jest spacerowanie, najlepiej każdego dnia. Zacznij od kilkuminutowego spaceru i co tydzień wydłużaj czas spacerów o kilka minut. Możesz też maszerować z kijkami - nordic walking. Tu też pierwsze marsze powinny być spokojne i stopniowo coraz bardziej intensywne.

Zalecenia PTD podają, że najbardziej odpowiednią formą wysiłku w grupie osób z cukrzycą typu 2 w wieku > 65. roku życia i/lub z nadwagą jest szybki (do zadyszki) spacer, 3–5 razy w tygodniu (ok. 150 min tygodniowo).

Ale Twoja aktywność fizyczna może też zacząć się inaczej. Wsiadaj jeden przystanek wcześniej, wybierz schody zamiast windy, w markecie parkuj daleko od wejścia, kup rower stacjonarny! Tańcz! Pobierz aplikację i ćwicz z nią! Spróbuj znaleźć taką aktywność, która będzie sprawiać Ci przyjemność! Znajdź towarzysza do ćwiczeń – razem zawsze raźniej! A może gry zespołowe?

Jeśli będziesz miał ochotę się ruszać, to znajdziesz sposób! Ogranicz czas spędzony bez przerw w pozycji siedzącej. Korzyści glikemiczne odniesiesz, unikając siedzenia bez przerw dłuższego niż 30 minut!

Aby Twój ruch dał optymalny efekt, powinien być regularny, podejmowany co najmniej co 2–3 dni, a najlepiej codziennie, aż osiągniesz 150 minut tygodniowo. Osobom otyłym zaleca się 200–300 minut wysiłku fizycznego na tydzień, prowadzącego do deficytu energetycznego 500–750 kcal/dzień.

Jeśli ćwiczysz intensywnie, aktywność fizyczną, zacznij od trwających 5–10 minut ćwiczeń wstępnych, a na zakończenie — uspokajających.

O CZYM MUSISZ WIEDZIEĆ?

Wysiłek fizyczny może zwiększać ryzyko ostrej lub opóźnionej hipoglikemii, zwłaszcza jeśli jesteś leczony insuliną lub pochodną sulfonylomocznika. Musisz wtedy kontrolować swój poziom glikemii w trakcie wysiłku fizycznego.

Glikemię oznacz za pomocą glukometru do 15 minut przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego! Jeśli Twój poziom cukru to 100 mg/dl lub mniej zjedz małą przekąskę lub wypij pół szklanki słodkiego napoju. Zawsze weź ze sobą coś słodkiego na wypadek niedocukrzenia. Miej ze sobą glukometr. Warto mieć założoną bransoletkę z informacją, że masz cukrzycę. Po zakończeniu aktywności znów sprawdź poziom cukru!

Pamiętaj, że efekt jednego treningu, w zależności od czasu jego trwania i intensywności, wpływa na Twoją insulinowrażliwość przez 24-72 godziny! Bierz to pod uwagę przy dawkowaniu leków. Ciężka hipoglikemia jest przeciwwskazaniem do podejmowania wysiłku fizycznego przez okres 24 godzin. Późne hipoglikemie mogą występować do 24 godzin po zakończeniu wysiłku fizycznego. Jeśli chorujesz długo, Twoje objawy spadku cukru mogą być nietypowe. Pamiętaj o tym.



POZA TYM, PAMIĘTAJ O TYM ŻE:

Metformina i nowoczesne leki przeciwcukrzycowe dają znikome ryzyko wystąpienia niedocukrzenia.

Glikemie < 100 mg/dl nie wymagają spożycia dodatkowych porcji węglowodanów. Samokontrola glikemii w związku z wysiłkiem fizycznym powinna być przeprowadzana tylko okresowo.

Musisz wiedzieć też, że alkohol może zwiększać ryzyko wystąpienia hipoglikemii po wysiłku.

Pamiętaj, aby odpowiednio się nawadniać, zwłaszcza w warunkach wysokiej temperatury otoczenia.

Inną ważną sprawą jest zwrócenie uwagi na stopy, które mogą ulec uszkodzeniu podczas wysiłku (zwłaszcza przy współistniejącej neuropatii obwodowej i obniżeniu progu czucia bólu), o konieczności pielęgnacji stóp i wygodnym obuwiu. Nie spaceruj boso i w odkrytym obuwiu.



SYTUACJE SZCZEGÓLNE:

Jeśli masz choroby towarzyszące lub przewlekłe powikłania cukrzycy, to Twoja aktywność musi być skonsultowana z lekarzem prowadzącym. Być może będziesz musiał mieć zlecone dodatkowe badania diagnostyczne lub konsultacje innych lekarzy specjalistów. Forsowny wysiłek może w szczególnych, poniżej wymienionych sytuacjach klinicznych, mieć niekorzystny wpływ na Twój stan ogólny:

- Retinopatia cukrzycowa proliferacyjna: ryzyko krwawego wylewu do ciała szklanego, odwarstwienie siatkówki;
- Nefropatia cukrzycowa: nasilenie wydalania albumin i białkomoczu;
- Neuropatia autonomiczna: obecność hipotonii ortostatycznej;
- Ryzyko wystąpienia niedokrwienia mięśnia sercowego.

ZAPAMIĘTAJ!

Wysiłek fizyczny - ze względu na wielokierunkowe korzyści, jakie przynosi jego wykonywanie - jest integralną częścią prawidłowego, kompleksowego postępowania w leczeniu cukrzycy. W celu uzyskania optymalnego efektu wysiłek fizyczny powinien być regularny, podejmowany co najmniej co 2-3 dni, jednak najlepiej codziennie



Pasek testowy
Diagnostic Gold Strip

DIAGNOSTIC®
GOLD CARE

OPIEKA NA WAGĘ ZŁOTA

Pokryta złotem elektroda na pasku testowym
Diagnostic Gold Strip gwarantuje precyzję
i powtarzalność wyników

ABRA
SMART 311

SAMOKONTROLA GLIKEMII W NOWYM ŚWIETLE

Podświetlana komora paska ułatwia interpretację wyniku, a wyrzutnik paska zapewnia higieniczny pomiar



ABRA
PRO

PROFESJONALNE WSPARCIE W CUKRZYCY

Oznaczenie pomiarów jako przed lub po posiłku również po wykonaniu badania, dla lepszej kontroli choroby



KOMPLEKSOWE SPOJRZENIE NA PACJENTA Z CUKRZYCĄ



Rev. 2022.08.04 v.0 PL