

מהיום מתחילים! נגמרו התירוצים!

חשיבות פעילות גופנית לאיזונכם

קוראים יקרים, לא מעט פעמים פוגשת אתכם במרפאה או באשפוז ובכל פעם מחדש כששואלת על ביצוע פעילות גופנית שומעת אין ספור תירוצים לחוסר ביצוע פעילות גופנית. בכתבה זו בחרתי להדגיש את יתרונות פעילות הגופנית עבור שמירה על בריאותכם הפיזי והנפשי ויתרה מכך להראות שפעילות גופנית ניתן לבצע בכל מצב עם ההכוונה הנכונה.

משמעו – נגמרו התירוצים!

פעילות גופנית וסוכרת

קטי וולך- אחות יחידת סוכרת במרכז הרפואי שמיר(אסף הרופא) .
פעילות גופנית היא אחד הגורמים העיקריים אשר תורמים לאיזון רמות הסוכר בצום. המשולש הטיפולי במטופל הסוכרתי כולל תזונה נכונה, פעילות גופנית וטיפול תרופתי. לפעילות גופנית תפקיד מרכזי בשמירה על רמות הסוכר תקינות ומניעת סיבוכי הסוכרת.

מה הן היתרונות של הפעילות הגופנית בקרב חולי סוכרת:

- ✓ שליטה על רמות הגלוקוז בדם והפחתה ברמת המוגלובין מסוכרר (HbA1C)
- ✓ ירידה במשקל ושיפור ברגישות התאים לאינסולין ובכך הפחתה במינון התרופות /יחידות הזרקת אינסולין.
- ✓ שיפור השליטה בלחץ הדם וברמות שומנים בדם.
- ✓ הורדת מתח נפשי ושיפור מצב הרוח
- ✓ הפחתה משמעותית בסיכון לפתח סיבוכי הסוכרת כגון:
 - רטינופטיה – פגיעה ברשתית העין
 - נזירופטיה – פגיעה עצבית, במיוחד בכפות הרגליים.
 - נפרופטיה – פגיעה בכליות
 - מניעה מחלות לב וכלי דם

סוגי הפעילות

אימוני כוח: אימון חזרתי של קבוצת שרירים כנגד התנגדות. באימונים מסוג זה משתמשים בכדי לחזק ולחטב את השרירים והגוף. האימון מתבצע בעזרת משקולות, כדורים, גומיות כושר ועוד.

אימון אירובי: סוג הפעילות המערב מסת שרירים גדולה. בזכות אימונים אלו ניתן למנוע התפתחות מחלות לב שונות ולחץ דם גבוה. אימוני אירובי כוללים: ריצה, הליכה, ריקוד, שחייה, משחקי כדור, רכיבה על אופניים ועוד.

התוויות נגד לסוג הפעילות: חוסר איזון בלחץ דם, פגיעה ברשתית העין (רטינופטיה) או טיפול בעיניים באמצעות לייזר לאחרונה.

משך הפעילות ועוצמתה:

- ✓ כדאי לעלות בהדרגה את משך הפעילות ועוצמתה בהתאם למצבך הבריאותי ומסוגלותך הפיזי.
- ✓ עוצמת הפעילות המומלצת הינה בינונית -50-70% מדופק מרבי. ניתן לחשב את הדופק מרבי: להוריד מהמספר 220 את הגיל.
- ✓ משך פעילות הרצויה הינו לפחות 150 דקות שבועיות, מחולק מינימום ל-3 פעמים בשבוע או פעילות בעצימות גבוהה של 75 דקות בשבוע ללא הפוגה מעל ליומיים.
- ✓ שילוב של אימונים כנגד התנגדות ואימונים אירוביים יעיל יותר מעיסוק בכל אחד מסוגי הפעילות בנפרד.
- ✓ להקפיד על הפסקות קצרות של עמידה או הליכה כל 30 דקות במידה וצפויה ישיבה של יותר מ-90 דקות רצופות.

כדאי לזכור! לפני התחלת פ"ג סדירה חשוב לערוך ביקור במרפאת

הסוכרת על מנת:

- ✓ להתאים את סוג הפעילות, עוצמתה ומשכה למצבך הרפואי (מחלות רקע, סיבוכי הסוכרת, נטייה להיפוגליקמיה).
- ✓ להתייעץ על התנהלות נכונה בהקשר לנטילת תרופות סביב פעילות גופנית, במיוחד אלה מכם שמזריקים אינסולין או מטופלים על ידי משאבת אינסולין.

- ✓ לקבל הדרכה מכוונת על התייחסותך לרמות הסוכר הרצויות לפני תחילת הפעילות במהלכה ובסיומה.
- ✓ לחזק את מיומנותך בזיהוי של סימני ההיפוגליקמיה ומה הם אמצעי מניעה.
- ✓ במידה וקיימת מחלה קרדיווסקולרית חייב הערכה נוספת אצל מומחה לפני ההתחלה.

המלצות לגבי רמות הסוכר לפני יציאה לפעילות גופנית:

רמת הגלוקוז בדם	הגדרת המצב	התנהלות נכונה
90-250 מ"ג/ד"ל	תקין	מותר לצאת לפעילות
70-90 מ"ג/ד"ל	היפוגליקמיה	לאכול פחמימה מורכבת של 15 ג"ר (חטיף, קרקר). לוודא שרמת הגלוקוז במגמת עליה ורק אז לצאת לפעילות
פחות מ-70 מ"ג/ד"ל	היפוגליקמיה	אסור לצאת לפעילות. לטפל במצב של היפוגליקמיה בהתאם להנחיות המקובלות
מעל 250 מ"ג/ד"ל	היפרגליקמיה	אסור לצאת לפעילות. לשתות כמה כוסות מים לתת תיקון במידת הצורך ובהתאם להנחיות רפואיות.

המלצות לפני אימון או במהלכו:

- ✓ לשתות לפחות 2 כוסות מים לפני הפעילות. אם פעילות נמשכת מעל שעה, מומלץ להשתמש במשקאות ספורט.
- ✓ למדוד רמת סוכר בדם לפני הפעילות, בסיומה ובמידת הצורך גם במהלכה לכלל מטופלים עם סוכרת סוג 1 או מטופלים עם סוכרת סוג 2 המזריקים אינסולין או נוטלים תרופות שעלולות לגרום להיפוגליקמיה (זהירות יתרה לכל אחד מכם שסובל מאירועי היפוגליקמיה לא מודעת).
- ✓ למטופלים באינסולין יש להזריק את אינסולין קצר טווח שעה לפני הפעילות לאיבר שאינו פעיל בזמן הפעילות בכדי למנוע ספיגת יתר של האינסולין. לדוגמה: לפני הליכה\ריצה כדאי לא להזריק ברגל.

- ✓ לשים לב לסימנים המעידים על היפוגליקמיה: דופק מהיר, חולשה, סחרחורת. באותו זמן לעצור את הפעילות, למדוד סוכר ולאכול חטיף פחמימתי מהיר פעולה. לא לחדש את הפעילות עד להתנרמלות המצב.
- ✓ לא להתנתק ממשאבת אינסולין ליותר משעתיים בזמן הפעילות. מומלץ להתייעץ עם רופא סוכרת על אופציות של הורדת הזלפה בזאלית ב-20% לזמן הפעילות.
- ✓ להתאים את הארוחות, את הטיפול התרופתי וסדר היום לפעילות שאתה מבצע באותו יום. כדאי להימנע מביצוע פעילות בשעות הערב מאוחרות בחשד להיפוגליקמיה לילית.
- ✓ לשאת תג זיהוי של חולה סוכרת.
- ✓ לנעול רק נעלי ספורט נוחות ולהשתמש בגרבי כותנה.
- ✓ להימנע מפעילות גופנית בתנאי מזג אוויר קיצוניים (עומס חום או עומס קור).
- ✓ יש לשאת מד סוכר וסוכר זמין בזמן הפעילות.

**פעילות גופנית עקבית תורמת לחיים בריאים ושמחים יותר!
בברכה, צוות מרפאת סוכרת.**

יותר מועיל ממה שחשבת והרבה פחות מסובך ממה שזה נראה

עוז בן צבי- פיזיותרפיסט ומחנך לסוכרת

לא לו ממכם המתמודדים עם מחלת הסוכרת בוודאי המליצו על ביצוע פעילות גופנית כחלק מהטיפול השוטף. בשורות הבאות אציג את התרומה העצומה של פעילות גופנית להתמודדות עם סוכרת ואדגים כמה זה פשוט להתאמן ובכך לשמור על רמות סוכר נמוכות.

לפעילות גופנית יש השפעה **ישירה ועקיפה** על רמת הסוכר בדם. **בטווח הקצר** כיווץ שריר במאמץ עקב פעילות של הגוף דורש אנרגיה, אנרגיה זו מגיע מצריכה של "דלק" בדמות סוכר, כשהשרירים מתכווצים ומניעים את הגוף הם סופגים את הסוכר מהדם שמשמש כמקור אנרגיה לביצוע תנועה. **לאורך זמן**, פעילות גופנית חוזרנית מעל סף עצימות מסויים תוביל לירידה קבועה ברמת הסוכר בדם על ידי כך **שרגישות התאים לאינסולין עולה**, (כלומר צריך פחות אינסולין כדי להכניס את אותה כמות סוכר לתא), הלכה למעשה יותר סוכר נכנס לתאים באופן שוטף ובכך נוצרת **ירידה קבוע וארוכת טווח** ברמת הסוכר בדם.

מכל הנאמר לעיל ניתן להבין שלפעילות גופנית השפעה דומה **לתרופה !!** בהתמודדות עם מחלת הסוכרת.

יתכן שחלק חושבים שפעילות גופנית דורשת ממכם רמת כושר גופני ראשוני גבוהה או מנוי לחדר כושר מפואר, אז זהו.. **שממש לא בהכרח**. כל תנועה של הגוף שמייצרת דרישה משמעותית לאנרגיה לאורך זמן נחשבת **לפעילות גופנית**. ההמלצה כיום היא לבצע פעילות גופנית כחלק **מאימון גופני** מתוכנן מראש שתחום בזמן וחוזר על עצמו מספר פעמים בשבוע.

דוגמא נפוצה לאימון גופני אירובי היא הליכה רציפה מחוץ לבית למשך 20 דק' או יותר, אימון התנגדות פשוט וישים יכלול קימה ושיבה מכיסא 30 פעמים עם הפסקה כל 10 חזרות. אלו הן רק דוגמאות בסיסיות, החשוב הוא שכל אחד יכול להתאמן כמעט בכל מקום ולא נדרשים משאבים מיוחדים לכך, משמעו נגמרו התירוצים!!!

אם אתם רוצים להתאמן ובכל זאת מרגישים שזקוקים להדרכה והכוונה ניתן לפנות למרפאת הסוכרת שאליה אתם משויכים.

במטרה לשפר את איזונכם במרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא) אנו הפיזיותרפיסטים בנינו תוכנית **אימון גופני** המותאמת לכם בדגש על יעילות, בטיחות והתאמה אישית לכל מתאמן, בהתאם למצבו ויכולתו.

לבניית תוכנית פעילות גופנית אישית למען איזונכם ניתן לפנות אלינו המרכז הרפואי שמיר

מזכירות- מכון פיזיותרפיה 08-9779786/7 בין השעות 8:00-13:00 ימים א'-ה'.

" **ההצלחה היא סך כל המאמצים הקטנים, שנעשים יום אחר יום** "

רוברט קוליר

תשמרו שלכם,

גילה לביא.