

 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010	T.C. ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ SPOR DOSTU KAMPÜS KOORDİNATÖRLÜĞÜ ŞEKER HASTALIĞI VE EGZERSİZ	 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010
---	---	---

Şeker Hastalığı ve Egzersiz

Egzersiz şeker hastalığı üzerine çok olumlu etkileri vardır. Egzersiz, psikolojik durumu, kalp dolaşım sistemi veya metabolizmayı etkileyebilir. Düzenli egzersiz kan şekerini düşürür ve bu da şeker hastalığının kontrolünde çok önemlidir.

Egzersiz başlıca yararları;

- İnsülin hassasiyetini artırır: Egzersiz daha fazla insülin üretimini sağlamaz fakat insülinin hassasiyetini artırır. Bu etki birkaç saat sürer. Bazı hastalarda 24 saat bile etkisi olabilir. Böylece, insüline bağımlı olmayan hastalarda ağızdan alınan ilaç miktarı azaltılabilir.
- Kan şekerinin kontrolü daha kolay sağlanır: Kişi egzersiz yapmaya başladığında kan şekerini ve diyetini daha düzenli ve dikkatli takip eder. Şeker hastalığını kontrol etmenin temel anahtarı hastalığın yan etkilerini azaltmaktır.
- Kalp damar hastalıkları riskini azaltır: Egzersiz kan basıncını ve kalp damar tıkanıklığına yol açan kolesterolü düşürür.

Egzersiz Tip 1 (insüline bağımlı) ve Tip 2 (insüline bağımlı olmayan) şeker hastalıklarında diyet ve ilaç kullanımı ile birlikte hastalığın kontrolü açısından son derece önemlidir.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilecek Hususlar

- Şeker hastalığı olan kişilerde egzersiz için bazı potansiyel riskler vardır. Kullanılan ilaçların etkisi, hastalarda hipoglisemiye (kan şekerinin aşırı düşmesi) sebep olabilir.
- Şeker hastalığı olan kişilerde bu hastalığın yanı sıra kalp hastalığı da varsa egzersiz yapmadan önce ritm bozuklukları ve kalp krizi gibi problemlerin oluşmaması için doktorunuza ve fizyoterapistinize danışmalıdır.
- Gözleri etkilenen hastalarda, aşırı zorlayıcı egzersizlerden kaçınılmalıdır.
- Egzersiz sırasında ayaklara özel ilgi gösterilmelidir. Yumuşak ve uygun spor ayakkabıları giyilmelidir. Ayakkabılar ayakları sıkılamamalıdır. Nemi emen özel çoraplar giyilmelidir. Bunlar ayakları darbelerden ve su toplamalarından korur. Egzersizden önce ve sonra ayaklar kontrol edilmelidir.
- Susuz kalmamak için egzersizden önce, egzersiz sırasında ve sonrasında yeteri kadar su içilmelidir.
- Tip II şeker hastalarında nöropati denilen sinir hastalığı görülebilir. Bu hastalarda sıcak veya soğuğa dayanıklılığın azalması ve pozisyona bağlı ani tansiyon düşmeleri görülebilir. Çok sıcak veya çok soğuk ortamlarda egzersiz yapılmamalıdır.

- Özellikle Tip I şeker hastalarında nefes tutularak yapılan, ağırlık kaldırma aktiviteleri kalp ve göz üzerinde olumsuz etkiler yapar. Ağırlık eğitimi düşük ağırlıkla çok tekrarlı olarak yapılmalıdır. Egzersiz sırasında nefes tutulmamalıdır.
- Diyet: Egzersizden önce, egzersiz sırasında ve sonrasında uygun beslenilmeli ve yeterli miktarda su alınmalıdır.
- İnsülin veya ilaçlar: İlaçlar düzenli kullanılmalıdır.
- Egzersize başlamadan önceki ideal kan şekeri 120–180 mg/dL arasında olmalıdır. Egzersizden sonra da düzenli olarak kontrol edilmelidir.
- Egzersizden önce kan şekeri 250 mg/dL'nin üzerinde ise, egzersiz kan şekeri kontrol altına alınana kadar ertelenebilir.
- Yatmadan hemen önce egzersiz yapılmamalıdır.