

ABY ZAPOBIEC ZBYT DUŻEMU SPADKOWI POZIOMU CUKRU PRZED I PO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj pomiar stężenia glukozy we krwi.
- Nie rozpoczynaj ćwiczeń, jeśli poziom cukru jest zbyt niski – najpierw zjedz niewielki posiłek lub przekąskę i odczekaj, aż wzrośnie stężenie glukozy we krwi.
- W trakcie ćwiczeń miej przy sobie tabletki z glukozą, kartonik soku owocowego (np. winogronowego) lub kanapkę, na wypadek nagłej hipoglikemii.
- Po zakończonym wysiłku fizycznym wykonaj ponownie pomiar poziomu cukru i zastanów się, czy:
 - Mój poziom glikemii nie jest zbyt niski?
 - Potrzebuję przekąskę?
 - Przed rozpoczęciem ćwiczeń należało zjeść bardziej obfity posiłek lub większą przekąskę?

UWAŻAJ NA OPÓŹNIONĄ HIPOGLIKEMIE

Jeśli ćwiczenia fizyczne były forsowne, kontroluj poziom glikemii przez najbliższe 36 godzin. Być może konieczne będzie wprowadzenie długofalowych zmian w odżywianiu i leczeniu farmakologicznym (insulina, leki doustne), aby zapobiec opóźnionej hipoglikemii.



Konsultacja merytoryczna –
Dr n. med. Andrzej Dybała,
Specjalista chorób wewnętrznych, Diabetolog



Cukrzyca a aktywność fizyczna



Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o.
Abbott Diabetes Care
ul. Postępu 21 B, 02-676 Warszawa



Dział Obsługi Klienta
czynny pon.-pt. w godz. 8-17



Bezpłatna Infolinia: 800 222 688



www.xido.pl

ADC/M/6pak/CaAF/10/2014 © 2014 Abbott. All rights reserved.



DLA DIABETYKÓW

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.

Pomimo iż Abbott Diabetes Care dokłada wszelkich starań, aby w przedmiotowym materiale nie pojawiły się żadne informacje, opinie ani oświadczenia, które mogą wprowadzać w błąd, podkreślamy, że informacje zawarte w przedmiotowym materiale stanowią streszczenie niezależnych ocen i opinii autorów oraz osób z nimi współpracujących. Zwłaszcza na powyższe, Abbott Diabetes Care nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki jakichkolwiek niedokładnych lub wprowadzających w błąd informacji lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie zatwierdza również zawartości ani zastosowania dowolnego produktu leczniczego, leku, ani wyrobu medycznego w sposób wykraczający poza bieżące zastosowanie objęte rejestracją na jakimkolwiek terytorium. Szczegółowe informacje dotyczące produktów leczniczych lub wyrobów medycznych omówionych w przedmiotowym materiale znajdują się odpowiednio w Charakterystyce Produktu Leczniczego lub Instrukcji Użytkownika dostarczonych wraz z produktem leczniczym lub wyrobem medycznym. Charakterystyka produktu leczniczego oraz Instrukcja Użytkownika zawierają wskazania, przeciwwskazania, skutki uboczne, zalecane procedury, ostrzeżenia i środki ostrożności.

Glukometr Optium *Xido* Bez kodowania!

Abbott
Diabetes Care

Glukometr Optium *Xido* Bez kodowania!

Abbott
A Promise for Life

ĆWICZENIA SĄ DOBRE DLA KAŻDEGO!

Diabetolodzy z wielu powodów zalecają osobom z cukrzycą regularne wykonywanie ćwiczeń.

Ćwiczenia:

- Tonizują mięśnie, które są wówczas bardziej podatne na działanie insuliny.
- Zużywają energię i obniżają stężenie glukozy we krwi.
- Pozwalają uzyskać lub utrzymać prawidłową masę ciała.
- Pomagają zmniejszyć stres.
- Zwiększają wydolność płuc i ilość tlenu dostarczanego do krwioobiegu.
- Pomagają obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, co z kolei redukuje ryzyko wystąpienia chorób serca.
- Poprawiają krążenie krwi, co zmniejsza ryzyko chorób tętnic (schorzenia tętnic mogą być przyczyną choroby wieńcowej, zawałów serca i udarów).

JAKA JEST ODPOWIEDNIA ILOŚĆ ĆWICZEŃ?

- Zaleca się regularne wykonywanie ćwiczeń (lub uprawianie innego sportu) przez co najmniej 30 minut trzy razy w tygodniu.
- Możesz zacząć od 5 minut ćwiczeń pierwszego dnia i z biegiem czasu, w kolejnych dniach wydłużać czas ich trwania, aż w końcu osiągniesz 30 minut.
- Ustal ze swoim lekarzem najbardziej odpowiedni dla Ciebie zestaw ćwiczeń.

CZY I KIEDY ZREZYGNOWAĆ Z ĆWICZEŃ?

- Ćwiczenia mogą spowodować jeszcze większy wzrost poziomu cukru we krwi, dlatego też zachowaj wtedy szczególną ostrożność.
- Jeśli stężenie glukozy jest już wysokie (powyżej 250 mg/dl), podczas wysiłku fizycznego nie dostarczysz organizmowi odpowiedniej ilości insuliny.
- Organizm wykorzystuje wtedy zapasy cukru z wątroby i uwalnia je do krwioobiegu, aby dostarczyć energii. Jednak poziom insuliny jest wówczas zbyt niski, aby dostarczyć glukozę do mięśni, gdzie może zostać wykorzystana.

ĆWICZENIA I INFЕКCJA TO ZŁE POŁĄCZENIE!

- Nie ćwicz, jeśli poziom cukru przekracza 250 mg/dl lub obecne są ciała ketonowe we krwi i/lub w moczu.

ZNAJDŹ ĆWICZENIA ODPOWIEDNIE DLA SIEBIE

Wszelkie ćwiczenia korzystnie wpływają na zdrowie. Należy jednak wybrać taki rodzaj aktywności fizycznej, który najlepiej odpowiada naszym potrzebom, a przy tym jest bezpieczny.

Podczas ćwiczeń uwalniają się endorfiny – hormony, które wywołują dobre samopoczucie!



- Jeśli ćwiczysz rzadko, zapytaj swojego lekarza, jaka częstotliwość i intensywność ćwiczeń jest dla Ciebie wskazana. Jeśli masz problemy z sercem, wzrokiem czy ciśnieniem, koniecznie skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń.
- Aby uniknąć urazów, przed rozpoczęciem ćwiczeń rozgrzej mięśnie, wykonując delikatne ćwiczenia rozciągające i powtórz je po zakończeniu treningu.
- Dbaj o stopy:
 - Zawsze wkładaj bawełniane skarpetki i upewnij się, że obuwie jest dobrze dopasowane.
 - Nie ignoruj pęcherzy, otarć, nagniotków.

PAMIĘTAJ!

Zawsze miej ze sobą identyfikator informujący o tym, że jesteś chory na cukrzycę. W wypadku hipoglikemii lub doznanych podczas ćwiczeń urazów, ratownicy medyczni będą wiedzieli, że przyjmujesz insulinę lub leki doustne.

PANUJ NAD HIPOGLIKEMIA

Aktywność fizyczna u osób z cukrzycą powoduje spadek poziomu cukru. Nie dotyczy to wyłącznie osób stosujących insulinę – efekt ten mogą też wywoływać niektóre doustne leki przeciwcukrzycowe.