

ምውስዋስ አካላትን ሕማም ሸኮርን



ንሕማም ሸኮር፣ እቲ ዝበለጸ ፈውሲ ምውስዋስ አካላት እዩ። ምውስዋስ አካላት፣ ነዘን ዝስዕባ ክትገብር ይሕግዘካ፤

- ነቲ ናይ ደምካ ሸኮር መጠን ኣብቲ ትደልዮ ዓቕን የጽንሓልካ።
- ጥዑይ ናይ አካላዊ ሚዛን ከምዝህልወካ ይገብር።
- ተወሳኺ ሓይሊ ከምዝህልወካ ይገብር።
- ጭንቀት የጉድለልካ።

አካላትካ ንምውስዋስ መደብ ኣውጽእ

- ቅድሚ ናይ ምውስዋስ አካላት መደብ ምውጻእካ፣ ምስ ሓኪምካ ተማኸር።
- ስጉምቲ፣ ምሕምባስ፣ ብሽክሌታ ምዝዋር፣ ምስዕሳዕን ኣይሮቢክስ፣ ጽቡቕ ናይ መዋሳዕሲ መገድታት እዮም።
- ንሸካ ትፈትዎም ንጥፈታት ምረጽ።
- መዓስ ምውስዋስ አካል ከም እትገብር መደብ እዎ፣ ኣብ ዓውደ ዋርሕካ ጽሓፎ።
- ንእክርካ መካላሽሊ ግበር። ብጡጥ ዝተሰርሖ ካልሲ ግበር። እቲ ጫማካ ኸአ ማዕሬካ ምዃኑ ኣረጋግጽ።

ናይ ምውስዋስ አካል መደብካ

መዓስ? ሰብነትካ ከተዋሳውስ፣ እቲ ዝበለጸ ሰዓት፣ ካብ 1 ክሳብ 1 1/2 ሰዓታት ድሕሪ መግቢ ምብላዕካ እዩ።

- ታሕቲ እንተሎ (ትሕቲ 30 J0 mg/dl)፣ ቅድሚ ምውስዋስ አካላት ምጅማርካ፣ ስታርቶ ዘለዎ መግቢ ብላዕ።
- ናይ ደምካ ሸኮር መጠን ላዕሊ እንተሎ (ልዕሊ 300mg/dl)፣ ምውስዋስ አካል ከይገበርካ ጽናሕ። ምውስዋስ አካላት፣ ዝገደደ ናብ ላዕሊ ከም ዝኸይድ ክገብር ይኸእል እዩ።

ንኸንደይ ጊዜ? ኣብ መዓልቲ ን20ሰዓታት ኣይገደደ፣ ኣብ ሰሙን ከአ ካብ 4ሰ ክሳብ 5ሰ ጊዜ። ብ5ሰዓታት ደጃይቕ ጀምር እዎ እናወሰኸካ ኪድ። ናይ መሚወቕን መዝሓሊን ግዜ ከአ ፍለ። ምስ ቅድሚ ናይ አካላት ምውስዋስ ምግባርካ ክወዳደር ከሎ፣ ድሕሪ ናይ አካላት ምውስዋስ ምግባርካ፣ ዝገደደ ሒማቕ እንተተሰሚዑካ፣ ብዙሕ ጌርካ ኣለካ ማለት እዩ። ኣብ ዝመጽእ እዎን ክንድ ናይ ሎሚ ኣይትግበር።

ክሳብ ክንደይ? ሰብነትካ እናወሰወስካ ከሎካ፣ ክትዛረብ ክትክእል ኣለካ። እቲ ልብኻ ዝወቕዓሉ መጠን ክንደይ ክኸውን ከም ዝግብእ ንምፍላጥ፣ ንሓኪምካ ሕተቶ።



Exercise and diabetes

Exercise is the best therapy for diabetes. Exercise can help you:

- Keep your blood glucose in your target range.
- Maintain a healthy weight.
- Have more energy and lower your stress.

Plan for Exercise:

- Check with your doctor before you start an exercise program.
- Choose activities you enjoy and think of ways to add more movement to your life.
- Take a bottle of water with you.
- Decide when you will exercise and write it on your calendar.
- Protect your feet. Wear cotton socks and make sure your shoes are a good fit.

Your Exercise Program

When?

The best time to exercise is 1 to 1½ hours after a meal.
Check your blood sugar before you begin to exercise.

- If it is low (under 90 mg/dl), have a snack with starch in it before you start.
- If your blood sugar is high (over 300 mg/dl), wait to exercise. Exercise may cause it to go even higher.

How much?

Aim for 30-60 minutes a day on 5 to 6 days a week.
Start with 5-10 minutes and work up to a longer time.
Include warm-up and cool-down time.

If you feel worse when you finish exercising then before you started, you have done too much. Scale back next time.

How hard?

You should be able to talk while you exercise.
Ask your doctor what your target heart rate should be.