

# ጅምናስቲክ እና የስኳር በሽታ



ጅምናስቲክ ለስኳር በሽታ፣ ከሁሉም የበለጠ መድሀኒት ነው። ጅምናስቲክ፤

- የደምዎን ስኳር መጠን በፊለት ደረጃ ላይ እንዲቆይ በማድረግ።
- ጤናማ የሰውነት ሚዛንዎን ለመጠበቅ።
- ተጨማሪ ኅይል እንዲኖርዎ በማድረግ።
- ጭንቀትዎን በመቀነስ፣ ሊረድዎ ይችላል።

## ሰውነትን የማፍታታት እቅድ

- ጅምናስቲክ ለማድረግ ከመጀመርዎ በፊት ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።
- መራመድ፣ ዋና፣ ብስክሌት መንዳት፣ መደነስ ወይም አይሮቢክስ፣ ጥሩ ሰውነትን የማፍታታ መንገዶች ናቸው።
- የሚወዱትን እንቅስቃሴ ይምረጡ።
- መቼ ሰውነትዎን ለማፍታታት እንደሚፈልጉ ይወስኑ እና በየቀን መቁጠሪያዎ ላይ ስጻፉት።
- ለእግርዎ መክላከያ ያድርጉ። ከጥጥ የተሰራ ካልሲ ይልበሱ እና የሚበቃዎን ጫማ እንደለበሱ ያረጋግጡ።

**ሰውነትዎን የማፍታታት እቅድ**

**መቼ?** ሰውነትዎን ለማፍታታት የበለጠው ሰዓት፣ ምግብ ከበሉ ከ 1 እስከ 1 1/2 ሰዓት በኋላ ነው። ሰውነትዎን ማፍታታት ከመጀመርዎ በፊት፣ የደምዎን የስኳር መጠን ይለኩ።

- ዝቅተኛ(ከ90 ሚሊግራም/ዴሲልተር በታች) ከሆነ፣ ከመጀመርዎ በፊት፣ ስታርች ያለበት ምግብ ይበሉ።
- የደምዎ የስኳር መጠን ከፍተኛ(ከ300 ሚሊግራም/ዴሲልተር በላይ) ከሆነ፣ ቆይተው ሰውነትዎን ያፍታቱ።

**ለምን ያህል?** በቀን ለ30-60 ደቂቃ እና በሳምንት ከ5 እስከ 6 ቀናት እንዲሆን እቅድ ያውጡ። በ5-10 ደቂቃ ይጀምሩና ጊዜ እየጨመሩ ይሂዱ። የመግግቢያዎን የማቀዝቀዣ ጊዜዎንም አብረው ይጨምሩ። ስፖርት ሰርተው ሲጨርሱ መጥፎ ከተሰማዎ፣ ከመጀመርዎ በፊት፣ አስቀድመው ብዙ ሰርተው ሊሆኑ ይችላሉ። በሚቀጥለው ጊዜ ቀነስ አድርገው ይስርቱ።

**ምን ያህል እንደሚያከብሩት?** ሰውነትዎን እያፍታቱ መናገር መቻል አለብዎት። የልብ ምታትዎ ምን ያህል መሆን እንዳለበት ለማወቅ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።



## 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.