

Tập Thể Dục và Bệnh Tiểu Đường



Tập thể dục là cách điều trị bệnh tiểu đường tốt nhất. Tập thể dục có thể giúp quý vị:

- Cầm lại độ đường trong máu của quý vị ở mức nhất định
- Giữ quý vị ở mức cân lượng (weight) thích hợp với sức khỏe
- Có thêm năng lượng
- Giảm sự căng thẳng

Hoạch Định về việc Tập Thể Dục

- Hãy hỏi lại bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.
- Đi bộ, bơi lội, đi xe đạp, khiêu vũ hoặc thể dục thẩm mỹ là những cách tập thể dục rất tốt.
- Chọn những hoạt động mà quý vị thích.
- Hãy quyết định tập lúc nào và ghi vào lịch của quý vị.
- Hãy bảo vệ bàn chân của quý vị. Mang vớ bông và nhớ là phải mang một đôi giày thật vừa vặn với chân của quý vị.

Chương Trình Tập Thể Dục Của Quý Vị

Khi nào?	Thời gian tốt nhất để tập thể dục là từ 1 đến 1 1/2 sau bữa ăn. Đo độ đường trong máu trước khi bắt đầu tập. • Nếu thấp (dưới 90mg/dl), hãy ăn một chút thức ăn vặt (snack) có chất tinh bột trước khi quý vị bắt đầu. • Nếu độ đường trong máu của quý vị cao (trên 300 mg/dl), chờ từ từ hãy tập. Vì khi tập thể dục có thể làm cho độ đường lên cao hơn.
Bao lâu?	Khoảng 30-60 phút mỗi ngày và 5 đến 6 ngày trong một tuần. Khi bắt đầu thì tập 5-10 phút và dần dần sẽ tập lâu hơn. Kể cả thời gian làm nóng người (warm-up) và thư giãn (cool-down). Khi tập xong, nếu quý vị cảm thấy mệt mỏi hơn lúc trước khi tập, có nghĩa là quý vị đã tập quá sức. Lần tới nên tập bớt lại.
Tập sẽ khó khăn như thế nào?	Quý vị có thể nói chuyện trong khi tập thể dục. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem nhịp tim chuẩn của quý vị phải là bao nhiêu.



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.