

Edukasyon ukol sa dyabetis

MGA PAYO PARA SA PAG-EEHERSISYO

- Ang pag-eehersisyo ay isang mahalagang haligi ng paggamot sa dyabetis. Huwag ninyo itong kakaligtaan, kasabay ng dyeta at mga medikasyon. Sa pamamagitan ng pag-eehersisyo, nagagamit ng katawan ang sobrang asukal na nakasasama dito.
- Nakakatulong ang pag-eehersisyo sa pagbabawas ng timbang, pagpapabuti ng pagkontrol sa glycemia, pagpapababa ng presyon ng dugo at ng antas ng kolesterol. Dahil dito, naiiwasan ang pagkakaroon ng mga karamdaman sa puso at sa sirkulasyon ng dugo. Higit pa rito, natutulungan nito tayong gumanda ang pakiramdam.
- Upang magbenepisyo nang husto sa pag-eehersisyo, kinakailangang gawin ito araw-araw o ilang ulit sa isang linggo, na tumatagal ng mga isang oras nang walang hinto.
- Mahalagang maging bahagi ito ng ating mga gawain sa araw-araw. Kung maaari, maglakad papunta sa mga lugar kung saan tayo nagtatrabaho, namimili, bumibisita, atbp. Ito ang pinaka simpleng paraan upang gawin ito. Hangga't maaari, huwag gumamit ng elevator.
- Isang magandang desisyon ang maglakad-lakad kung may bakanteng oras sa halip na magba-bad nang matagal sa tv. Mas madali at ligtas kung gagawin ito nang may kasama. Gumamit ng komportableng sapin sa paa at bantayan ang inyong mga paa.



- Dapat naayon ang ehersisyong ating gagawin sa ating edad, kakayanan at kagawian. Maaari ring lumahok sa mga larong sports na hindi kompetitibo. Gawin ang ano mang ninanais (maglaro, magsayaw...).
- Hindi kinakailangang sumailalim sa isang pagsusuring medikal bago lumahok sa mga magagaan na ehersisyo, ngunit ipagbigay-alam sa inyong doktor kung nakaranas kayo ng mga problema habang nag-eehersisyo (masamang pakiramdam, mabilis na pagtibok ng puso, pagpapawis, pagkahilo). Laging magdala ng isang pakete ng asukal sa loob ng bulsa.
- Hilingin sa inyong doktor na ipaliwanag sa inyo ang kahalagahan ng pag-eehersisyo. Ikonsulta sa kanila ang inyong mga pangamba at ibahagi sa kanila kung saan kayo nahihirapan. Tutulungan nila kayo.
- Kung matagal na kayong mayroong dyabetis at mayroon kayong problema sa paningin o mayroon kayong mga galos sa paa o nagkaroon kayo ng problema sa puso, kailangan ninyo ng pahintulot ng inyong doktor bago mag-ehersisyo.
- Para sa mga taong sobra sa katabaan at hindi pa dyabetiko, ang pag-eehersisyo, kasabay ng tamang dyeta, ay ang pinaka epektibong paraan upang maiwasan ang pagkaroon ng karamdaman.