جسمانی ورزش کے متعلق مفید مشورے

- جسمانی ورزش ذیابیطس کے علاج کا بنیادی اصول ہے- غذا اور دوائیں لینے کے ساتھ ساتھ ورزش کرنا نہ بھولیں- ورزش سے آپ کا جسم اس زائد شکر کو خرچ کرتا ہے جو اسے نقصان پہنچاتی ہے-
- ورزش سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے، خون میں شکر (گلائسیمیا) کو قابو کرنے میں بہتری لاتا ہے، بلڈپریشر اور کولسٹرول میں کمی ہوتی ہے اور اس طریقے سے قلبی عروقی (کارڈیوویسکولر) امراض سے تحفظ ہوتا ہے اور ہم بہتر محسوس کرتے ہیں-
- زائد فوائد حاصل کرنے کے لئے اسے روزانہ یا ہفتہ میں کم سے کم کچھ ایک دن تقریبا ایک گھنٹہ بغیر کسی رکاوٹ کے کرنا ضروری ہے-

- اسے اپنے روزمرہ کے کاموں میں شامل کرنا ضروری ہے- اگر ممکن ہو تو کام کی جگہ، خریداری اور ملاقات کے لئے جانے وغیرہ کے لئے پیدل چلنا ورزش کرنے کا سب سے آسان طریقہ ہے- اوپر واقع اپنے گھر میں جانے کے لئے ایلیویٹر کا استعمال نہ کریں-
- اپنے فارغ وقت میں ٹیلی ویژن کے سامنے لمبے وقت تک بیٹھنے کے بجائے دھیرے دھیرے چلنا ایک بے حد دانشمندانہ فیصلہ ہے- اسے دیگر لوگوں کے ساتھ مل کر کرنا زیادہ آسان اور محفوظ ہے- آرام دہ جوتوں کا استعمال کریں اور اپنے پیروں کی دیکھ بھال کریں-
- ورزش ہر ایک آدمی کی قوت، عمر اور رواجوں کے مطابق مرتب کی جانی چاہئے- ایک غیر مسابقتی کھیل کی پابندی سے مشق بھی اطمینان بخش ہے- وہ کام کریں جو آپ کرنا چاہتے ہیں (کھیلنا، ناچنا...)-
- درمیانی شدت کی ورزش کرنے سے پہلے طبی جانچ کروانا ضروری نہیں ہے- لیکن اپنے معالج کو اس حالت میں آگاہ کریں اگر آپ کو ورزش کے دوران کوئی مسئلہ پیش آتا ہے (برا محسوس کرنا، دھڑکن بڑھنا، پسینہ آنا، چکر آنا)- اپنی جیب میں ہمیشہ چینی کی تھیلی رکھیں-

- اپنے معالج اور نرس سے آپ کو ورزش کے فوائد کے بارے بتانے کے لئے کہیں۔ ان کے ساتھ اپنے شکوک کے بارے میں چرچا کریں اور انھیں اپنی مشکلیں بتائیں۔ وہ آپ کی مدد کریں گے۔
- اگر آپ کئی سالوں سے ذیابیطس سے متاثر ہیں اور آپ کو آنکھ کی کوئی بیماری ہے یا پیروں میں چوٹیں ہیں یا آپ کو کوئی سنگین قلبی مرض ہو چکا ہے تو آپ کو سخت ورزش کرنے سے پہلے اپنے معالج سے اجازت لینی ہوگی۔
- جو موٹے لوگ اب تک ذیابیطس سے متاثر نہیں ہیں، ان میں متناسب غذا کے ساتھ ورزش اس مرض کو روکنے کا سب سے کارگر علاج ثابت ہوا ہے۔