

בני משפחה יקרים, אנחנו כאן בשבילכם!

הנחיות פעילות גופנית וסוכרת

לתיאום תורים: 03-5771188
לברורים בנושא מתן התחייבות מקופ"ח, ניתן לפנות ליחידת הגביה: 03-5771171

מרכז רפואי
מעניי הישועה
מיסוד של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מאגף לפרקליטה לרפואה - אנכירוסיתת חל לאב
אקדמיים צ"ח



מרכז רפואי
מעניי הישועה
מיסוד של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מאגף לפרקליטה לרפואה - אנכירוסיתת חל לאב
אקדמיים צ"ח



הנחיות פעילות גופנית וסוכרת

פעילות גופנית מהווה מרכיב מרכזי בטיפול בסוכרת ובמניעת סוכרת מסוג 2. פעילות גופנית עשויה לעכב את התקדמות המחלה באמצעות שיפור רמת הסוכר בדם ורמות שומני הדם. פעילות גופנית תורמת להפחתת אירועי לב, להעלאת מצב הרוח ולשיפור באיכות החיים. יש להתייעץ עם הרופא המטפל לפני תחילת הפעילות הגופנית. התייעצות זו חיונית עבור סוכרתיים הסובלים מבעיות בכליות, בעיניים, בשיווי המשקל ובכפות הרגליים. חשוב שכל אדם יבחר את סוג הפעילות המתאימה לו.

מיתרונות הפעילות הגופנית:

- פעילות גופנית מעלה את ספיגת הסוכר בתאי השריר. הספיגה גדלה ככל שהפעילות מתמשכת ומתעצמת.
- תרגילי כוח גורמים להפחתת רמת הסוכר בדם למשך 24 שעות לפחות.

המלצות לפעילות גופנית:

- מומלץ לכל האנשים מעל גיל 18 לעסוק בפעילות גופנית אירובית לפחות 3 פעמים בשבוע, סך הכול 150 דקות שבועיות.
- רצוי לבצע פעילות אירובית כחלק מסדר היום, לפחות 30 דקות ברוב ימות השבוע.
- נוסף על כך מומלץ לבצע אימוני כוח או התנגדות לפחות פעמיים בשבוע.
- נוסף לעיסוק בפעילות סדירה מומלץ להעלות את רמת הפעילות היומיומית כמו למשל להעדיף הליכה ברגל או נסיעה באופניים למקום העבודה, לעלות במדרגות ולא במעלית.
- רצוי למנוע מצב שבו שני ימים רצופים נעדרו פעילות גופנית.
- בזמן פעילות יושבנית, יש להגביל את הישיבה ל-90 דקות בכל פעם.
- ההמלצה לסוכרתיים דומה להמלצת ארגון הבריאות העולמי WHO (World Health Organization) לפעילות גופנית לכלל האוכלוסייה.

סוג הפעילויות האירוביות המומלצת:

- הליכה, שחייה ורכיבה על אופניים.
- התדירות המומלצת: 3-7 פעמים בשבוע ועדיף בכל ימות השבוע.
- משך זמן הפעילות המומלץ: 20-60 דקות ברצף. חשוב להגיע לפחות ל-150 דקות בשבוע.
- חשוב להתחיל מ-10-15 דקות 3 פעמים בשבוע ולהאריך בהדרגה את משך הפעילות.
- למתאמנים מעל 40 דקות ברציפות - יש לאכול מנת פחמימה דלת שומן על כל 30 דקות של אימון - כמו חטיף אנרגיה, 2 קרקרים או פרוסת לחם מרוחה בגבינה לבנה.
- מי שאינו יכול להגיע למטרות אלו מומלצת לו פעילות כפי יכולתו.

עוצמת הפעילות המומלצת:

- מומלצת פעילות ברמת מאמץ בינונית. המודד לרמה זו הוא קצה גבול היכולת לנהל שיחה תוך כדי ביצוע הפעילות.
- הפעילות הגופנית תהיה בעצימות בינונית עד גבוהה, כלומר 50%-70 מקצב הלב המקסימלי.
- יש לבדוק רמות סוכר לפני ואחרי פעילות, בעיקר בתקופה הראשונה של הפעילות.

אמצעי זהירות:

- אין לצאת לפעילות גופנית כשרמות הסוכר הן מעל 270 (שאינן בגלל ארוחה) ורמת הקטונים גבוהה (מעל 1.5 מילימול/ליטר בדם או מעל 4 מילימול/ליטר בשתן).
- ברמת סוכר מתחת ל-100 יש לאכול מנת פחמימה דלת שומן כמו למשל פרוסת לחם או 2 קרקרים בגבינה או חטיף אנרגיה, ואחר כך לצאת לפעילות.
- אם יש נטייה להיפוגליקמיה בזמן הפעילות, מומלץ להתחיל את האימון ברמות סוכר גבוהות יותר.
- בסיכון להיפוגליקמיה מצויים אנשים המטופלים באינסולין או בתרופות המעודדות הפרשת אינסולין. לאנשים אלו מומלץ לבצע בדיקות סוכר עצמיות לפני הפעילות ואחריה.
- מומלץ להתייעץ עם הצוות המטפל לגבי התאמת טווח ערכי הסוכר לפעילות הגופנית הנבחרת.
- במקרים של ירידה בערכי הסוכר והופעת תסמיני היפוגליקמיה יש להפסיק את הפעילות ולטפל בהיפוגליקמיה.
- יש להפסיק פעילות גופנית במקרים של קוצר נשימה, לחץ בחזה, פרפור בבית החזה, רעד, כאב חד ברגליים או בידיים.

הכנות לפעילות הגופנית:

- בוחרים מסלול מואר, מאוורר ומישורי.
- נמנעים מפעילות בתנאי מזג אוויר קיצוניים.
- מבצעים את הפעילות הגופנית בנעליים רחבות ונוחות וגורבים גרבי כותנה.
- מקפידים על שתיית מים - כוס מים לכל 20 דקות פעילות.
- מצטיידים להליכה במים, סוכרייה או משקה ממותק וחטיף.
- נושאים תג זיהוי של חולה סוכרת.

למזריקי אינסולין ולמשתמשים בתרופות היפוגליקמיות:

- יש לבדוק את רמות הסוכר לפני הפעילות ואחריה כדי לבחון מהם יעדי הסוכר האישיים לתחילת הפעילות הנבחרת ולמנוע היפוגליקמיה.
- יש להתאים את מינון האינסולין לעצימות ולמשך האימון. בארוחה כשעתיים לפני הפעילות יש להפחית את מינון האינסולין המהיר ולהזריק באזור שאינו מופעל בזמן הפעילות, כגון בטן או ידיים.
- בדיקות הסוכר ותוצאותיו הן שיקבעו עבור כל אחד את רמת הסוכר בדם המומלצת לפני תחילת הפעילות הגופנית.

יש להתאים את הערכים לפעילות, לפי הניסיון האישי ובהתייעצות עם הצוות המטפל.

אין לראות בנאמר לעיל המלצות אישיות.

לקבלת המלצות אישיות יש לפנות לרופא המטפל.

בברכת בריאות טובה,
צוות מרפאות חוץ
המרכז הרפואי 'מעייני הישועה'