



[tamil]

வகை 2 நீரிழிவு மற்றும் உடல் செயல்பாடு (Diabetes type 2 og fysisk aktivitet)

உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதில் முறையான உடல் செயல்பாடு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இது குழலிய நோய் (இதயம் அல்லது இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் நோய்), உயர் இரத்த அழுத்தம் (அசாதாரணமான உயர் இரத்த அழுத்தம்) மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவற்றிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது - இது தசை, எலும்பு மற்றும் மூட்டு ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியம்.

உடல் உழைப்பை மேற்கொள்ளாமல் திடீரென்று துவங்குபவர்களுக்கு, தினமும் 30 நிமிடங்கள் மிதமானது முதல் தீவிரமானது வரையிலான செயல்பாடு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் இதனை இரட்டிப்பாக்கினால், அதிக பலன் கிடைக்கும். உடல் செயல்பாடு, இன்சலின் மற்றும் எடை இழப்பு இரண்டும் இல்லாமல் உடலில் க்ளுகோஸை அதிகரிப்பதுதான் இதற்கு காரணம்.

தசைகளின் சுருங்கும் தன்மை தசைகளில் க்ளுகோஸ் உயர்தலை அதிகரிக்கும். இன்சலின் உணர்திறனையும் மேம்படுத்தும். உடல் செயல்பாட்டின் முக்கியமான பலன்களில் இதுவும் ஒன்று. இந்த விளைவை அனைத்து வகையான செயல்பாட்டிலிருந்தும் பெறலாம். இது சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை, பெண்கள், ஆண்கள் என அனைவருக்கும் பலனளிக்கிறது. வகை 1 மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோய்கள் இரண்டிற்கும் பலனளிக்கிறது.

நீங்கள் எந்தளவிற்கு அதிகமாக உடல் உழைப்பை மேற்கொள்கிறீர்களோ, அந்தளவிற்கு அதிக பலன் கிடைக்கும். உடல் உழைப்பை மேற்கொள்ளாமல் திடீரென துவங்குபவர்களுக்கு அதிக பலன் கிடைக்கிறது. இது பொதுவாக நீரிழிவின் சிகிச்சைக்கும், குறிப்பாக வகை 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பதற்கும் சில

நடைமுறை தாக்கங்களை கொண்டுள்ளது.

தடுத்தல் மற்றும் இரத்த சர்க்கரையை குறைத்தல் முறையான உடல் செயல்பாடு வகை 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க உதவுகிறது - இது உடல்நலத்தையும் அதிகரிக்கிறது. தாங்கும் ஆற்றல் பயிற்சி மற்றும் எடை பயிற்சி ஆகியவையும் இதே விளைவை கொண்டிருக்கும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக செய்கிறீர்களோ, அந்தளவிற்கு அதிக தடுப்பாற்றல் கிடைக்கும் - இது மிகவும் எளிதானது. அதிக உடல் செயல்பாடு உங்கள் "நீண்டகால இரத்த சர்க்கரையான" HbA1cக்கும் பலனளிக்கிறது.

நான் உடற்பயிற்சி செய்வது பாதுகாப்பானதா? உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் இருந்தால், அனைத்து வகை உடல் செயல்பாடும் பொதுவாகப் பாதுகாப்பானதுதான்.

எப்போது கூடுதல் பராமரிப்பு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்:

- உங்களுக்கு இதயவலி இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்பட்டால், அல்லது அதி-தீவிர உடற்பயிற்சியை துவங்க நினைத்தால், நீங்கள் இதய பரிசோதனை செய்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் உடற்பயிற்சி இ.சி.ஐ.யும் செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், தன்னிச்சை நரம்புக் கோளாறு (நரம்பு பாதிப்பு) அல்லது மோசமான இரத்த ஓட்டம் ஆகியவை ஏற்படுவதற்கான அபாயமும் அதிகம். அதி தீவிர உடற்பயிற்சியை துவங்குவதற்கு முன், நீங்கள் இந்த மருத்துவ பிரச்சனைகள் உள்ளனவா என்றும் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் உதவி அழைப்பு எண்: 815 21 948 / ஸ்விட்ச்போர்ட்: 23 05 18 00

post@diabetes.no / www.diabetes.no

diabetesforbundet

2013 | பக்கம் 1

- உடல் செயல்பாடு இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துகிறது. இது பல மணிநேரங்கள் வரை நீடிக்கலாம். உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை குறைப்பதற்கு மருந்து கொடுக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றுவந்தால், குறைந்த இரத்த சர்க்கரை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உடல் செயல்பாட்டிற்கு முன், உடல் செயல்பாட்டின் போது மற்றும்/அல்லது அதற்குப் பிறகு நீங்கள் டெக்ஸ்ட்ரோஸ் அல்லது வேறு ஏதேனும் அதிவேக கார்போஹைட்ரேட் உயர்தல் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

நீரிழிவு நோயை கொண்டவர்களுக்கு எடை பயிற்சி பல சமயங்களில் உகந்த உடல் செயல்பாடாக உள்ளது. உடற்பயிற்சிகள் ஆற்றல் வாய்ந்ததாகவும் கட்டுப்பாட்டுடனும் இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு இதயகுழலிய நோய் இருப்பதாக சந்தேகித்தால் அல்லது தெரிந்தால், நீங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைப் பெரிதும் அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவரை பாருங்கள்.

எப்போது கடினமாக உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது:

மிதமான தீவிரத்துடன் மேற்கொள்ளப்படும் உடல் செயல்பாடு ஆரோக்கியமானது, ஆனால் நீங்கள் அதி-தீவிர உடற்பயிற்சியை செய்தால், உங்களுக்குப் பின்வரும் வரம்புகள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்:

- உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு நீங்கள் இன்சலின் எடுத்துக் கொண்டால் (15 mmol/lஐ விட அதிகமானது). தீவிர உடற்பயிற்சி உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை மேலும் அதிகமாக்கும்.
- நிலையற்ற இதயவலி
- தன்னிச்சை நரம்புக் கோளாறு, ஏனென்றால் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. கரோனரி இரத்த ஓட்டத் தடையின் ஆரம்பக்கட்ட அறிகுறிகள் தெரியாமலும் போகக்கூடும் - இதயத்தில் குறைவான இரத்த ஓட்டம்.
- இரத்தக் கசிவுடன் விழித்திரை நோய் (கண்ணின் விழித்திரை பாதிப்பு).
- சிறுநீரக நோய், ஏனென்றால் உடற்பயிற்சியின் போது அதிக இதயச் சுருக்கியக்க இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரக பாதிப்பை மேலும் மோசமாக்கக்கூடும்.
- புற நரம்புக் கோளாறு, ஏனென்றால் உங்கள் அடிக்கால் மற்றும் மூட்டுகளில் குறைவான உணர்ச்சி இருப்பதால் உங்களுக்கு காயம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக இருக்கும்.
- கட்டுப்படுத்தப்படாத இரத்த ஊட்டக்குறை - இதயத் துடிப்பில் இடையூறு.

நார்வேஜியன் நீரிழிவு சங்கத்தின் இந்தத் தகவல் தாள் (Diabetesforbundet) இறுதியாக 2013ல் திருத்தப்பட்டது.