



NW London

know diabetes

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત: સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી

વિષયવસ્તુ

- પ્રવૃત્તિ અને કસરતના લાભો
- હાલની ભલામણો
- કસરતના વિવિધ પ્રકારો
- સમગ્ર દિવસ દરમિયાન વધારે સક્રિય રહો

પ્રવૃત્તિ અને કસરતના લાભો

બધી વયના લોકો માટે વારંવાર અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને તેનાથી સ્વાસ્થ્યના નીચે મુજબના લાભો થઈ શકે છે:

- તમને વજન ઘટાડવામાં અથવા જાળવવામાં મદદ કરવા માટે કેલરી બાળવી
- રક્તદાબ અને કોલેસ્ટેરોલ ઓછાં થાય છે
- લોહીના પરિભ્રમણમાં સુધારો થાય છે
- હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ ઓછું થાય છે
- સ્નાયુઓ અને હાડકાં મજબૂત બનાવે છે
- બહેતર માનસિક સ્વાસ્થ્યને ઉત્તેજન આપે છે
- આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ વધારે છે
- ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે
- ઊર્જાનાં સ્તરો વધારે છે
- ચિત્તભ્રમ, અલ્ઝાઈમર્સ સામે રક્ષણ કરે છે

વધારે અગત્યની બાબત એ છે કે ડાયબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિથી:

- ઊર્જા માટે સ્નાયુઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતા ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ પણ વધે છે
- શરીરને ઈન્સ્યુલિનનો વધુ સારી રીતે ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે

ડાયબિટીસ વિશે ઉપર જણાવેલા સ્વાસ્થ્યના લાભોને કારણે કસરતથી લોહીમાં ગ્લુકોઝના નિયંત્રણ પર અસર થઈ શકે છે. ડાયબિટીસના પ્રકાર, સારવાર, પ્રવૃત્તિ (અવધિ અને તીવ્રતા બંને સહિત) અને ડાયબિટીસ સાથે સંબંધિત

ઉપદ્રવોની હાજરી પ્રમાણે આ અસરના પ્રમાણમાં વધઘટ થશે. કસરતમાં આયોજિત ફેરફારો વિશે તમારી ડાયબિટીસ ટીમ સાથે ચર્ચા કરવી હંમેશાં લાભદાયી છે, જેઓ તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને અનુકૂળ આવે એ રીતે વ્યવસ્થાપનની યોગ્ય યોજના વિકસાવવામાં તમને મદદ કરી શકશે.

હાલની ભલામણો

પુખ્ત વ્યક્તિઓ (ઉંમર 18થી 64 વર્ષ)

તંદુરસ્ત રહેવા માટે 18થી 64 વર્ષની ઉંમરની પુખ્ત વ્યક્તિઓએ રોજ સક્રિય રહેવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને નીચેની બાબતો કરવી જોઈએ:

- ઓછામાં ઓછી 150 મિનિટ માટે મધ્યમ પ્રમાણમાં ઍરોબિક પ્રવૃત્તિ જેમ કે દર અઠવાડિયે સાઈકલિંગ અથવા ઝડપથી ચાલવું, અને
- શક્તિ મેળવવા માટેની કસરતો અઠવાડિયામાં બે કે વધારે દિવસો માટે જે બધા મુખ્ય સ્નાયુઓ માટે કામ કરે છે (પગ, નિતંબ, પીઠ, પેટ, છાતી, ખભા અને બાહુઓ).

વૈકલ્પિક રીતે

- 75 મિનિટ માટે ભારે ઍરોબિક પ્રવૃત્તિ, જેમ કે દોડવું અથવા દર અઠવાડિયે સિંગલ્સ ટેનિસની રમત, અને
- શક્તિ મેળવવા માટેની કસરતો અઠવાડિયામાં બે કે વધારે દિવસો માટે જે બધા મુખ્ય સ્નાયુઓ માટે કામ કરે છે (પગ, નિતંબ, પીઠ, પેટ, છાતી, ખભા અને બાહુઓ).

વૈકલ્પિક રીતે

- દર અઠવાડિયે મધ્યમ અને ભારે ઍરોબિક પ્રવૃત્તિનું મિશ્રણ. દાખલા તરીકે, બે વખત 30 મિનિટ દોડવું વત્તા 30 મિનિટ ઝડપથી ચાલવું એ 150 મિનિટની મધ્યમ ઍરોબિક પ્રવૃત્તિ કરવા બરાબર છે, અને
- શક્તિ મેળવવા માટેની કસરતો અઠવાડિયામાં બે કે વધારે દિવસો માટે જે બધા મુખ્ય સ્નાયુઓ માટે કામ કરે છે (પગ, નિતંબ, પીઠ, પેટ, છાતી, ખભા અને બાહુઓ).

પુખ્ત વ્યક્તિઓ (65 વર્ષથી વધુ ઉંમર)

65 કે તેથી વધુ ઉંમરની પુખ્ત વ્યક્તિઓ જેઓ સામાન્ય રીતે ફિટ હોય અને તેમને એવા કોઈ રોગો ન હોય કે જેના કારણે તેમનું હલનચલન મર્યાદિત બને તેઓએ રોજ સક્રિય રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને નીચેની બાબતો કરવી જોઈએ:

- ઓછામાં ઓછી 150 મિનિટ માટે મધ્યમ પ્રમાણમાં ઍરોબિક પ્રવૃત્તિ જેમ કે દર અઠવાડિયે સાઈકલિંગ અથવા ચાલવું, અને
- શક્તિ મેળવવા માટેની કસરતો અઠવાડિયામાં બે કે વધારે દિવસો માટે જે બધા મુખ્ય સ્નાયુઓ માટે કામ કરે છે (પગ, નિતંબ, પીઠ, પેટ, છાતી, ખભા અને બાહુઓ).

વૈકલ્પિક રીતે

- 75 મિનિટ માટે ભારે ઍરોબિક પ્રવૃત્તિ, જેમ કે દોડવું અથવા દર અઠવાડિયે સિંગલ્સ ટેનિસની રમત, અને
- શક્તિ મેળવવા માટેની કસરતો અઠવાડિયામાં બે કે વધારે દિવસો માટે જે બધા મુખ્ય સ્નાયુઓ માટે કામ કરે છે (પગ, નિતંબ, પીઠ, પેટ, છાતી, ખભા અને બાહુઓ).

વૈકલ્પિક રીતે

- દર અઠવાડિયે મધ્યમ અને ભારે ઍરોબિક પ્રવૃત્તિનું મિશ્રણ. દાખલા તરીકે, બે વખત 30 મિનિટ , દોડવું વત્તા 30 મિનિટ ઝડપથી ચાલવું એ 150 મિનિટની મધ્યમ ઍરોબિક પ્રવૃત્તિ કરવા બરાબર છે, અને
- શક્તિ મેળવવા માટેની કસરતો અઠવાડિયામાં બે કે વધારે દિવસો માટે જે બધા મુખ્ય સ્નાયુઓ માટે કામ કરે છે (પગ, નિતંબ, પીઠ, પેટ, છાતી, ખભા અને બાહુઓ).

બધી પુખ્ત વ્યક્તિઓએ લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવામાં જે સમય વીતે છે તેનો અવધિ ઓછો કરવો જોઈએ.

શારીરિક પ્રવૃત્તિઓની માર્ગદર્શિકાઓ સાથે સંબંધિત વધારાની માહિતી માટે:

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/adults-19-64-years.pdf>

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/older-adults-65-years.pdf>

https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/541233/Physical_activity_infographic.PDF

કસરતના વિવિધ પ્રકારો

માર્ગદર્શિકામાં આપેલી રૂપરેખા પ્રમાણે, ડાયબિટીસનું નિયમન કરવામાં બે પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ અગત્યની છે, તે છે: ઍરોબિક કસરત અને સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ.

ઍરોબિક કસરત

આ પ્રકારની કસરત તમારા શરીરને ઈન્સ્યુલિનનો વધુ સારી રીતે વપરાશ કરવામાં મદદ કરે છે. તે તમારાં હૃદય અને હાડકાંની શક્તિ વધારવામાં પણ મદદ કરે છે, જે દરમિયાન લોહીમાં પરિભ્રમણ સુધારવામાં અને લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો અને સ્કતદાબ ઓછાં કરીને તમને હૃદયરોગ થવાનું જોખમ ઓછું કરીને અને તે દરમિયાન કોલેસ્ટેરોલનાં સ્તરોમાં સુધારો કરે છે.

ઍરોબિક પ્રવૃત્તિઓનાં ઉદાહરણો

- ઝડપથી ચાલવું (બહાર અથવા ટ્રેડમિલ પર)
- સાઈકલિંગ (બહાર અથવા સ્ટેશનરી સાઈકલિંગ)
- નૃત્ય
- ઍરોબિક્સ
- દાદરા ચડવા
- જોગિંગ / દોડવું
- મધ્યમથી ભારે બાગકામ

સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ

આ પ્રકારની કસરત પણ તમારા શરીરને ઈન્સ્યુલિન પરત્વે વધુ સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે અને લોહીમાં ગ્લુકોઝ ઓછું કરી શકે છે. તે તમને ઓસ્ટિઓપોરોસિસ તથા હાડકાંનાં ફ્રેક્ચર થવાના જોખમને ઘટાડીને મજબૂત સ્નાયુઓ અને હાડકાં જાળવવામાં મદદ કરે છે. તમારા શરીરમાં સ્નાયુઓ જેટલા વધારે તેટલી તમે કેલરી વધારે બાળશો, પછી ભલે તમારું શરીર પ્રવૃત્તિમાં પરોવાયેલું ન હોય. સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ દ્વારા સ્નાયુનો ક્ષય ટાળવો એ ઉંમર વધવાની સાથે સ્વતંત્ર જીવનશૈલી જાળવવાની ચાવી છે.

સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ પ્રવૃત્તિઓનાં ઉદાહરણો

- વેઈટ મશીનો અથવા ફ્રી વેઈટ્સ
- રેઝિસ્ટન્સ બેન્ડ
- ભારે વજનો ઊંચકવાં અથવા વસ્તુઓ ઊંચકવી, જેમ કે ડબ્બાબંધ વસ્તુઓ અથવા પાણીની બોટલો
- એવી કસરતો જેમાં સ્નાયુઓ બનાવવા માટે તમારા શરીરના વજનનો ઉપયોગ થાય છે દા.ત. પુશ અપ્સ, સિટ અપ્સ, સ્કવોટ્સ, લન્જિસ, પ્લેન્ક્સ
- અન્ય પ્રવૃત્તિઓ કે જેનાથી સ્નાયુઓ બને છે અને જાળવાય છે દા.ત. ભારે બાગકામ

સમગ્ર દિવસ દરમિયાન વધારે સક્રિય રહો

પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓ, ખાસ કરીને જેમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ હોય, તેમણે લાંબા સમય માટે બેઠાડુ રહેવામાં જે સમય વિતાવ્યો હોય તેનો અવધિ ઓછો કરવો જોઈએ. ઊઠવાની અને હલનચલન કરવાની દરેક તક ઝડપી લેવી જરૂરી છે.

ઔપચારિક કસરત ઉપરાંત, સમગ્ર દિવસ દરમિયાન વધારે સક્રિય રહેવાની ઘણી તકો છે. બેઠેલા રહેવામાં લાંબો સમય વિતાવ્યો હોય તો વચ્ચે વચ્ચે દર ત્રીસ મિનિટે હળવી પ્રવૃત્તિ કરતાં રહેવું જોઈએ. તમે જેટલું વધારે હલનચલન કરશો, એટલી વધારે કેલરી બાળશો અને તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરોને નિયંત્રિત કરવાં એટલાં જ સરળ બનશે. નીચે કેટલીક સરળ વ્યૂહરચનાઓ જણાવી છે જે તમને તમારા રોજિંદા જીવનમાં વધારે સક્રિય રહેવામાં મદદ કરી શકે છે:

કામ:

- લિફ્ટને બદલે દાદરાનો ઉપયોગ કરો
- તમારા ડેસ્ક પરથી ઊભા થાઓ અને દર કલાકે ઝડપથી ચાલો
- ઊભા થાઓ અને તમારા ડેસ્ક પર સ્ટ્રેચિંગ કરો
- જો તમે ભોજન માટે બહાર જાઓ તો એ બહાને ચાલવાની તક ઝડપી લો
- જો તમે ટ્રેન કે બસથી જાઓ તો એક સ્ટોપ વહેલા ઊતરી જાઓ
- તમે ડેસ્ક પર હો તે દરમિયાન ખુરશીમાં કરવાની કેટલીક કસરતો અજમાવી જુઓ

ઘર:

- કૂતરાને ચાલવા લઈ જાઓ અને જો તમે આવું કરો તો ઝડપથી ચાલો, લાંબા સમય માટે ચાલો
- બાળકો સાથે રમો, ફૂટબોલ રમો અથવા ક્વિઝ્સી ફ્રેંકો
- એક ધક્કાને બદલે બે કે ત્રણ ધક્કા ખાઈને કાર કે ઉપરના માળેથી વસ્તુઓ લઈ જાઓ
- તમારું ઘરકામ/બાગકામ જાતે કરો
- ટીવી કમર્શિયલ બ્રેક દરમિયાન આંટા મારો
- જ્યારે તમે ફોન પર વાત કરતા હો ત્યારે ઘરમાં આમતેમ ફરો, અથવા દાદરા ચડો અને ઊતરો

તમારી સામાન્ય દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ:

- દુકાનોથી શક્ય એટલા દૂર પાર્કિંગ કરો
- સુપરમાર્કેટમાં દરેક સમાંતર હરોળમાં ચાલો

ભોજન બાદ ટૂંકા સમયગાળા (5થી 15 મિનિટ) માટે આ પૈકીના થોડા વિચારો પર અમલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર ખોરાકની અસર ઓછી કરવામાં મદદ મળશે.

ઉપરના મુદ્દાઓને તમારી દિનચર્યામાં સામેલ કરીને બેઠેલા રહેવાનો સમય ઘટાડવાથી વજનના નિયમન અને ડાયાબિટીસના નિયંત્રણ એમ બંનેમાં મદદ મળી શકે છે.

નીચેના મુદ્દાઓ પર પ્રવૃત્તિ અને કસરત પર વધુ માહિતી માટે, અહીંથી વાંચો

- કસરત; તીવ્રતાની અસર
- કસરત અને લોહીમાં ગ્લુકોઝ પર દેખરેખ
- કસરત અને લોહીમાં ગ્લુકોઝના લક્ષ્યાંકો
- લોહીમાં ગ્લુકોઝ પર કસરતની અસર
- ડાયબીટીસના ઉપદ્રવો સાથે કસરત કરવી
- ઉપયોગી સંસાધનો