

Aby zapobiec zbyt dużemu spadkowi poziomu cukru przed i po aktywności fizycznej:

- Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj pomiar stężenia glukozy we krwi.
- Nie rozpoczynaj ćwiczeń, jeśli poziom cukru jest zbyt niski – najpierw zjedz niewielki posiłek lub przekąskę i odczekaj, aż wzrośnie stężenie glukozy we krwi.
- W trakcie ćwiczeń miej przy sobie tabletki z glukozą, kartonik soku owocowego (np. winogronowego) lub kanapkę na wypadek nagłej hipoglikemii.
- Po zakończonym wysiłku fizycznym wykonaj ponownie pomiar poziomu cukru i zastanów się, czy:
 - Mój poziom glikemii nie jest zbyt niski?
 - Potrzebuję przekąski?
 - Przed rozpoczęciem ćwiczeń należało zjeść bardziej obfity posiłek lub większą przekąskę?

Uważaj na opóźnioną hipoglikemię

Jeśli ćwiczenia fizyczne były forsowne, kontroluj poziom glikemii przez najbliższych 36 godzin. Być może konieczne będzie wprowadzenie długofalowych zmian w odżywianiu i leczeniu farmakologicznym (insulina, leki doustne), aby zapobiec opóźnionej hipoglikemii.



Od ponad stu lat Abbott Laboratories pracuje nad unowocześnianiem opieki zdrowotnej dla ludzi na całym świecie, tworząc nowe technologie ochrony zdrowia mające pomóc usprawnić opiekę nad pacjentem. Odpowiedzialność i troska o zdrowie osób z cukrzycą to wartości, którymi

Abbott Diabetes Care kieruje się we wszystkich swoich działaniach. Dokładamy wszelkich starań, aby życie tych osób było lepsze, pogodniejsze i ...prostsze! Dlatego w naszym **Dziale Obsługi Klienta** znajdą Państwo odpowiedź na wszelkie pytania dotyczące obsługi glukometrów.

Wszystkie nasze glukometry objęte są Bezterminową Gwarancją.

Jeśli posiadacie Państwo glukometr firmy Abbott, albo nie macie jeszcze glukometru i chcielibyście dowiedzieć się więcej o produkowanych przez nas urządzeniach – serdecznie zachęcamy do kontaktu. Służymy naszą wiedzą i doświadczeniem.

Dział Obsługi Klienta

Infolinia 0 801 379 799*

(czynna pon.-pt. w godz. 8.00-17.00, *opłata wg taryfy lokalnej)

lub 0 22 606 10 33-34, 75

Materiał opracowany przez:
Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o.
Abbott Diabetes Care
ul. Postępu 18A
02-676 Warszawa
www.abbott-diabetes-care.pl

Informacje zawarte w niniejszej ulotce nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.



Cukrzyca a aktywność fizyczna



Ćwiczenia są dobre dla każdego!

Diabetolodzy z wielu powodów zalecają osobom z cukrzycą regularne wykonywanie ćwiczeń.

Ćwiczenia:

- Tonizują mięśnie, które są wówczas bardziej podatne na działanie insuliny.
- Zużywają energię i obniżają stężenie glukozy we krwi.
- Pozwalają uzyskać lub utrzymać prawidłową masę ciała.
- Pomagają zmniejszyć stres.
- Zwiększają wydolność płuc i ilość tlenu dostarczanego do krwioobiegu.
- Pomagają obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, co z kolei redukuje ryzyko wystąpienia chorób serca.
- Poprawiają krążenie krwi, co zmniejsza ryzyko chorób tętnic (schorzenia tętnic mogą być przyczyną choroby wieńcowej, zawałów serca i udarów).

Jaka jest odpowiednia ilość ćwiczeń?

- Zaleca się regularne wykonywanie ćwiczeń (lub uprawianie innego sportu) przez co najmniej 30 minut trzy razy w tygodniu.
- Możesz zacząć od 5 minut ćwiczeń pierwszego dnia i zbiegiem czasu, w kolejnych dniach wydłużać czas ich trwania, aż w końcu osiągniesz 30 minut.
- Ustal ze swoim lekarzem najbardziej odpowiedni dla Ciebie zestaw ćwiczeń.

Czy i kiedy zrezygnować z ćwiczeń?

- Ćwiczenia mogą spowodować jeszcze większy wzrost poziomu cukru we krwi, dlatego też zachowaj wtedy szczególną ostrożność.
- Jeśli stężenie glukozy jest już wysokie (powyżej 250 mg/dl), podczas wysiłku fizycznego nie dostarczysz organizmowi odpowiedniej ilości insuliny.
- Organizm wykorzystuje wtedy zapasy cukru z wątroby i uwalnia je do krwioobiegu, aby dostarczyć energii. Jednak poziom insuliny jest wówczas zbyt niski, aby dostarczyć glukozę do mięśni, gdzie może zostać wykorzystana.

Ćwiczenia i infekcja to złe połączenie!

- Nie ćwicz, jeśli poziom cukru przekracza 250 mg/dl lub obecne są ciała ketonowe we krwi i/lub w moczu.

Znajdź ćwiczenia odpowiednie dla siebie.

Wszelkie ćwiczenia korzystnie wpływają na zdrowie. Należy jednak wybrać taki rodzaj aktywności fizycznej, który najlepiej odpowiada naszym potrzebom, a przy tym jest bezpieczny.

Podczas ćwiczeń uwalniają się endorfiny – hormony, które wywołują dobre samopoczucie!

- Jeśli ćwiczysz rzadko, zapytaj swojego lekarza, jaka częstotliwość i intensywność ćwiczeń jest dla Ciebie wskazana. Jeśli masz problemy z sercem, wzrokiem czy ciśnieniem, koniecznie skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń.
- Aby uniknąć urazów, przed rozpoczęciem ćwiczeń rozgrzej mięśnie wykonując delikatne ćwiczenia rozciągające i powtórz je po zakończeniu treningu.
- Dbaj o stopy:
 - Zawsze wkładaj bawełniane skarpetki i upewnij się, że obuwie jest dobrze dopasowane.
 - Nie ignoruj pęcherzy, otarć, nagniotków.

💡 Pamiętaj!

Zawsze miej ze sobą identyfikator informujący o tym, że jesteś chory na cukrzycę. W wypadku hipoglikemii lub doznanych podczas ćwiczeń urazów ratownicy medyczni będą wiedzieli, że przyjmujesz insulinę lub leki doustne.

Panuj nad hipoglikemią

Aktywność fizyczna u osób z cukrzycą powoduje spadek poziomu cukru. Nie dotyczy to wyłącznie osób stosujących insulinę – efekt ten mogą też wywoływać niektóre doustne leki przeciwcukrzycowe.

