

Diyabetli Bireylerde Egzersiz

Dr. Hasan Onat

Amaç

49. diyabet yaz kampı katılımcılarına egzersizin yaşamdaki önemini anlatmak.

Hedeflerim

- Egzersizden faydalarını bilmek
- Egzersizin planı yapabilmek

“Egzersiz” denince aklınıza ne geliyor?

Egzersiz ile vücudumuzda neler olur?

- Kalbin hızı artar
- Sık soluk alıp verme
- Kaslarda kasılma
- Tüm vücutta “dikkat” hali

Egzersiz

- Kaslarımızı kullanarak yaptığımız , zaman değerlendirme faaliyetlerinin tümü

Dikkat

- Şeker düşüklüğü: Hipoglisemi
- Egzersiz öncesi-sırası-sonrası kan şekeri ölçümü
- Karbonhidrat desteği, Meyve

Egzersiz öncesi

- Hekim kontrolü

Kan basıncı,

A1C,

Kan yağları,

Göz dibi hasarı,

Ayak bakımı

Sigara, alkol

Kullandığı ilaçlar

- Kişi kontrol

Plan

Isınma

giysi

ayakkabı seçimi

Kan şekeri ölçümü

Beslenme desteği

Kan şekeri

- Kan şekeri < 100
- Kan şekeri > 250
- Kan şekeri > 300

Kalp hızı

- Kalbin hızı önemli!
- Egzersiz sırasındaki hızı kontrol et!
- Kalp hızı ne olmalı?

Kalp hızı

- Dinlenme nabzı?
- max. Kalp hızı: $220 - \text{yaş}$
- Egzersiz sırasında: $(220 - \text{yaş})$ ın % 70 i

Egzersiz sırası

- Egzersiz > 30 dk
- 15 gr karbonhidrat
- Hipoglisemi belirtileri ?

Egzersiz sonrası

- Kan şekeri ölçümü
- Karbonhidrat desteği
- Sođuma ve germe

Fayda

- Kilo kontrolü
- İnsulin direncinde azalma
- İnsulin dozlarında azalma
- LDL azalma
- HDL artma
- Kan basıncın da azalma
- “kendimi iyi hissediyorum”

Orta derecede fiziksel aktivite

45 dakika süreyle yerleri ve camları silmek, araba yıkamak

30 dakika süreyle hızlı tempoda bahçe işleriyle ilgilenmek

2 km mesafeyi 35 dakikada tamamlayacak tempoda yürümek

10 km mesafeyi 30 dakikada bisiklet ile kat etmek

3 km boyunca bebek arabası itmek

Asansör yerine merdivenleri kullanmak

Elit Sporcu

- Muammer Konuk, Bisiklet
- Uğur İyigün, Sörf
- Chirs Durtly, Basketbol
- Martijin Verschoor, Bisiklet



- Sugar Ray Rabinson, Boksör
- Scott Coleman , Yüzücü
- Gary Hall, yüzücü
- Souren Kreuse,ultramaraton



Teşekkür ederim

