

CNĐĐ Lâm Thị Thúy Minh - PHCN

Đi vào bệnh nhân đái tháo đường (ĐTĐ) chế độ dinh dưỡng và vận động hợp lý có thể giúp kiểm soát tốt đường huyết, giảm các biến chứng. Trong đó, vận động là phương pháp cơ bản trong điều trị bệnh vì làm tăng sử dụng năng lượng. Tập thể dục, thể thao đều đặn mỗi ngày là một phương pháp điều trị đơn giản và không mất tiền nhưng có thể đem lại hiệu quả cao trong kiểm soát glucose máu, hạn chế các biến chứng của ĐTĐ như là các biến chứng tim mạch, góp phần duy trì khả năng lao động, nâng cao chất lượng sống cho người bệnh ĐTĐ.



Tập luyện nhẹ nhàng và trung bình, kéo dài 20-30 phút mỗi ngày. Tập thói quen vận động nhẹ nhàng sau bữa ăn giúp hạn chế đường huyết. Vận động khi đường huyết quá cao hoặc quá thấp đều có thể gây nguy hiểm.

Một số lời khuyên để có chế độ tập luyện hợp lý

Bệnh nhân đái tháo đường và chế độ tập luyện

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 18 Tháng 12 2013 09:22 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 18 Tháng 12 2013 09:36

- Trước khi bắt đầu thực hiện chế độ tập luyện cần được thăm khám cẩn thận để phát hiện các biến chứng, nhất là các biến chứng mãn tính của đái tháo đường. Chú ý khám tìm mạch để phát hiện các bệnh nhân có thiếu máu cơ tim, đánh giá nguy cơ tăng huyết áp hoặc tụt huyết áp trong khi tập luyện.

- Chọn lựa phương pháp tập luyện thích hợp: Nếu không có chứng bệnh gì thì người bệnh có thể tập bất cứ môn thể thao nào mà họ thích nhưng phải phù hợp với tuổi tác và sức khỏe. Đi bộ, đạp xe, bơi lội, dưỡng sinh... là những môn thể thao thích hợp với người đái tháo đường.

- Khi tập luyện nếu cảm thấy mệt mỏi, run, tăng tiết mồ hôi, hay ho, đánh trống ngực, cảm giác đói, tê môi, tê đầu ngón tay, nhức đầu, nôn. Có nghĩa là bệnh nhân đang hạ huyết áp. Phải ngừng tập, uống 150ml nước trái cây hay ăn khoảng 15mg carbohydrate (kẹo, bánh quy, cốc sữa...). Sau đó, đến gặp bác sĩ nếu tiếp tục hạ huyết áp và cần chóng trình tập hiệu quả, an toàn.

- Đo đường máu nhiều lần, tốt nhất là cả trước, trong và sau khi tập

- Ăn một bữa khoảng 1-3 tiếng trước khi tập hoặc tập sau bữa ăn 1-3 tiếng.. Tránh vận động lúc bụng đói.

- Nên uống đủ nước trước, trong và sau khi tập

- Nên tập luyện thường xuyên 3-5 ngày trong tuần.

- Nên tập luyện cùng với bạn bè, người thân để được giúp đỡ khi cần thiết. Điều quan trọng nhất là nên bắt đầu từ từ, sau đó mới tăng dần mức độ và thời gian tập luyện

- Kiểm tra bàn chân hàng ngày và sau mỗi lần tập xem có bị các nốt phồng da, vết rách hoặc

Bệnh nhân đái tháo đường và chế độ tập luyện

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 18 Tháng 12 2013 09:22 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 18 Tháng 12 2013 09:36

nhằm tránh bàn chân không.

- Không nên tập trong môi trường quá nóng hoặc quá lạnh. Chọn trang phục, giày dép phù hợp: Đứng kích thích, rửa chân, đi giày thoáng mát, êm nhẹ, che chắn, bảo vệ ngón và gót chân.

- Bệnh nhân đái tháo đường có biến chứng nên tập hợp nhóm

Những trường hợp không nên tập

- Đường huyết <70 mg/dl (<3,9 mmol/l).
- Có ceton trong nước tiểu và đường huyết liên tục >250 mg/dl (13,9 mmol/l)
- Không có ceton trong nước tiểu nhưng có đường huyết trên 300 mg/dl đái tháo đường tuýp 1 và trên 400mg/dl ở người đái tháo đường tuýp 2.
- Khi mệt mỏi mà có cơn đau thắt ngực.

* Tóm lại luyện tập thể thao, rèn luyện sức bền thể thao xuyên suốt, với các bài tập hợp lý là vô cùng cần thiết trong điều trị đái tháo đường. Đây là một phương pháp điều trị rất có giá trị và bổ sung đắc lực cho điều trị nội khoa. Để việc luyện tập đạt hiệu quả và an toàn (nhất là đối với những người đã có biến chứng tim mạch, cao huyết áp), người bệnh cần được hướng dẫn của thầy thuốc chuyên khoa để có những hình thức tập luyện phù hợp và hạn chế những vấn đề quá mức.

Tài liệu tham khảo:

1. Quang Bình: "Bệnh nhân đái tháo đường tập thể thao: Lợi ích và nguy cơ"
2. Mai Hoa: "Chế độ tập luyện cho người bệnh đái tháo đường"
3. Nguyễn Lê Phương: "Vấn đề hợp lý để nên điều chỉnh đường huyết"