

СПОРТ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ: ЗАПРЕТИТЬ ИЛИ РАЗРЕШИТЬ?

Физические нагрузки при диабете¹:

- ✓ помогают контролировать течение болезни
- ✓ улучшают состояние здоровья и самочувствие
- ✓ способствуют предупреждению осложнений

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ²

- ✗ Течение болезни осложнено признаками декомпенсации
- ✗ Уровень физической работоспособности находится в низком состоянии
- ✗ При велоэргометрических нагрузках уровень гликемии постоянно изменяется, т.е. происходят резкие колебания
- ✗ II Б или III степень недостаточности кровообращения
- ✗ Ишемическая болезнь сердца (III – IV функциональные классы)
- ✗ II Б или III степень гипертонической болезни
- ✗ Выраженные изменения во внутренних органах и системах
- ✗ Признаки прекоматозного состояния больного
- ✗ Наличие в моче ацетона

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ¹

- ✦ Профилактика гипертонии
- ✦ Нормализация метаболизма
- ✦ Коррекция избыточной массы тела
- ✦ Снижение уровня сахара в крови за счет активного поглощения глюкозы мышцами
- ✦ Снижение риска развития заболеваний сердца и сосудов
- ✦ Коррекция показателей липидного обмена
- ✦ Повышение чувствительности клеток к инсулину при регулярных нагрузках
- ✦ Улучшение настроения, повышение самооценки и более оптимистичное восприятие течения болезни

ПРИ СТАБИЛЬНОМ ТЕЧЕНИИ БОЛЕЗНИ РАЗРЕШЕНЫ¹:

- езда на велосипеде
- катание на лыжах и коньках
- гимнастические упражнения
- игры с мячом
- растяжка
- силовые упражнения
- бадминтон
- аэробные упражнения (ходьба минимум по 30 минут 5 раз в неделю, танцы, аква-аэробика, плавание, теннис)

Перед началом занятий и после тренировок необходимо измерять уровень сахара в крови²!

Перед началом занятия²:

- 1 снизить дозу вводимого инсулина или увеличить употребление углеводов (физические нагрузки играют инсулинозамещающую роль)
- 2 принять дополнительные 20-30 г. углеводов, если уровень сахара в крови перед началом тренировки ниже 5,6 ммоль/л

Если уровень глюкозы в крови выше 16,6 ммоль/л, то тренировки следует отложить до достижения стабильности в контроле за уровнем глюкозы в крови².

Для самоконтроля уровня глюкозы крови рекомендуется применять глюкометры, предназначенные для индивидуального использования³

ГЛЮКОМЕТР КОНТУР ПЛЮС УАН

с бесплатным мобильным приложением
Contour™ Diabetes (Контур Диабитис)

НАБОР ФУНКЦИЙ⁴:

➤ **электронный дневник** самоконтроля гликемии в приложении, которое дает возможность врачам дистанционно наблюдать за течением заболевания

➤ **выявление** тенденций изменений гликемии (трендов гликемии)

➤ **добавление** фотографии употребляемой пищи, что позволяет точнее учитывать содержание углеводов

➤ **технология** Второй Шанс позволяет добавлять на тест-полоску кровь из той же капли в течение 60 секунд, не делая еще один прокол

➤ **возможность** установки целевого диапазона гликемии

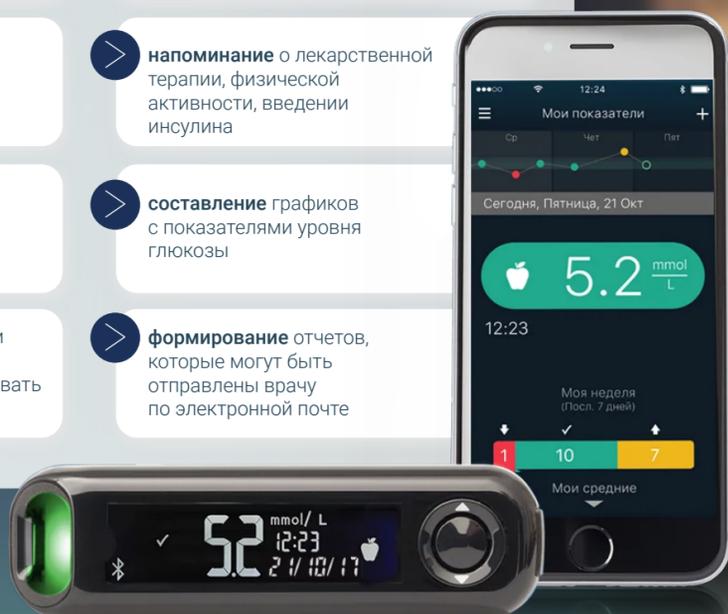
➤ **напоминание** о лекарственной терапии, физической активности, введении инсулина

➤ **использование** отметки «до еды» и «после еды», позволяющее оптимизировать дозу базального и болюсного инсулина

➤ **составление** графиков с показателями уровня глюкозы

➤ **оценка** средних значений гликемии вместе с показателями гликемии дозу базального инсулина

➤ **формирование** отчетов, которые могут быть отправлены врачу по электронной почте



1. Солодова Ю.Н., Волкова Е.А. Сахарный диабет и спорт. Теория и практика современной науки, 2023, 6 (96), 166-170

2. Бикмуллина А.Р., Бикмуллина Э.Р. Двигательная активность при сахарном диабете. Казань: Кадан, ун-т, 2019. – 40 с

3. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. 11-й выпуск. М.: 2023

4. Анциферов М.Б., Котешкова О.М., Анциферова Д.М., Демидов Н.А. Современные тенденции самоконтроля гликемии. Клинический разбор в общей медицине. 2024; 5 (5): 80–87