

ડાયાબિટીસના નિયંત્રણમાં કસરતની ભૂમિકા અમૂલ્ય છે. ડાયાબિટીસની સારવારમાં ચાર પાયાના પથ્થરો પૈકી એક છે (બીજા અન્ય છે આહાર, દવાઓ અને દેખરેખ)

કસરતના મુખ્ય ફાયદા શું છે?

1. કસરત શારીરિક સુખાકારી અને જીવનની ગુણવત્તામાં સમગ્રપણે વધારો કરે છે.
2. નિયમિત કસરતથી ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસને રોકવામાં મદદ મળે છે અને ડાયાબિટીસનું નિદાન થયા પછી તે એક અતિ આવશ્યક દરમિયાનગીરી છે, ઉપરાંત તે રોગની જટિલતાથી બચાવે છે.
3. સુવ્યવસ્થિત રીતે તૈયાર કરેલ કસરત ઉપચાર લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે, વજન ઘટતું અટકાવવામાં મદદ કરે છે અને હૃદયની સ્તત ધમનીઓ સંબંધિત જોખમના પરિબળો ઘટાડે છે.
4. કસરત સ્નાયુઓને મજબૂત અને લવચીક બનાવવામાં પણ મદદ કરે છે.
5. કસરત માનસિક તણાવ અને શારીરિક માનસિક કાર્ય ભારણમાંથી રાહત અપાવવામાં મદદ કરે છે, શરીરની આરામદાયકતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને મૂડ સુધારે છે.

ડાયાબિટીસ ધરાવતી વ્યક્તિને કેટલી કસરત કરવાનું સૂચવવામાં આવે છે?

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ ધરાવતી તમામ પુખ્ત વ્યક્તિઓએ સપ્તાહમાં ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ માટે પ્રતિ દિન 30 મિનિટ જેટલી કે એનાથી વધુ હળવીથી ભારે કસરત કરવી જોઈએ. ટાઈપ 1 અથવા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ ધરાવતી યુવા વ્યક્તિએ સપ્તાહમાં ઓછામાં ઓછા 3 દિવસ માટે પ્રતિ દિન 60 મિનિટ કે તેથી વધુ સાધારણ કે અતિ ભારે એરોબિક પ્રવૃત્તિ, સ્નાયુઓને મજબૂત કરતી અને હાડકાઓને મજબૂત કરતી અતિ ભારે પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ.

માત્ર કસરત જ નહિ પરંતુ શારીરિક રીતે સક્રિય જીવન શૈલિ અપનાવીને તમારા દરરોજના બેઠાડું સમયમાં ઘટાડો કરવો પણ એટલો જ આવશ્યક છે. આ ઔપચારિક કસરતો ઉપરાંત બીજા ઘણી બધી એવી પ્રવૃત્તિઓ છે જેમાં તમે સમગ્ર દિવસ દરમિયાન સક્રિય રહી શકો છો. સક્રિય રહેવાથી શરીરમાં વધારાની કેલરીનું દહન કરવામાં મદદ મળે છે. જેટલા વધારે તમે આસપાસ ધુમતા-ફરતા રહેશો એટલા વધુ તમને વધુ ઉર્જાવાન હોવાની અનુભૂતિ થશે. આ વ્યૂહરચનાઓ તમને તમારે પ્રવૃત્તિઓનું પ્રમાણ વધારવામાં મદદ કરી શકશે:

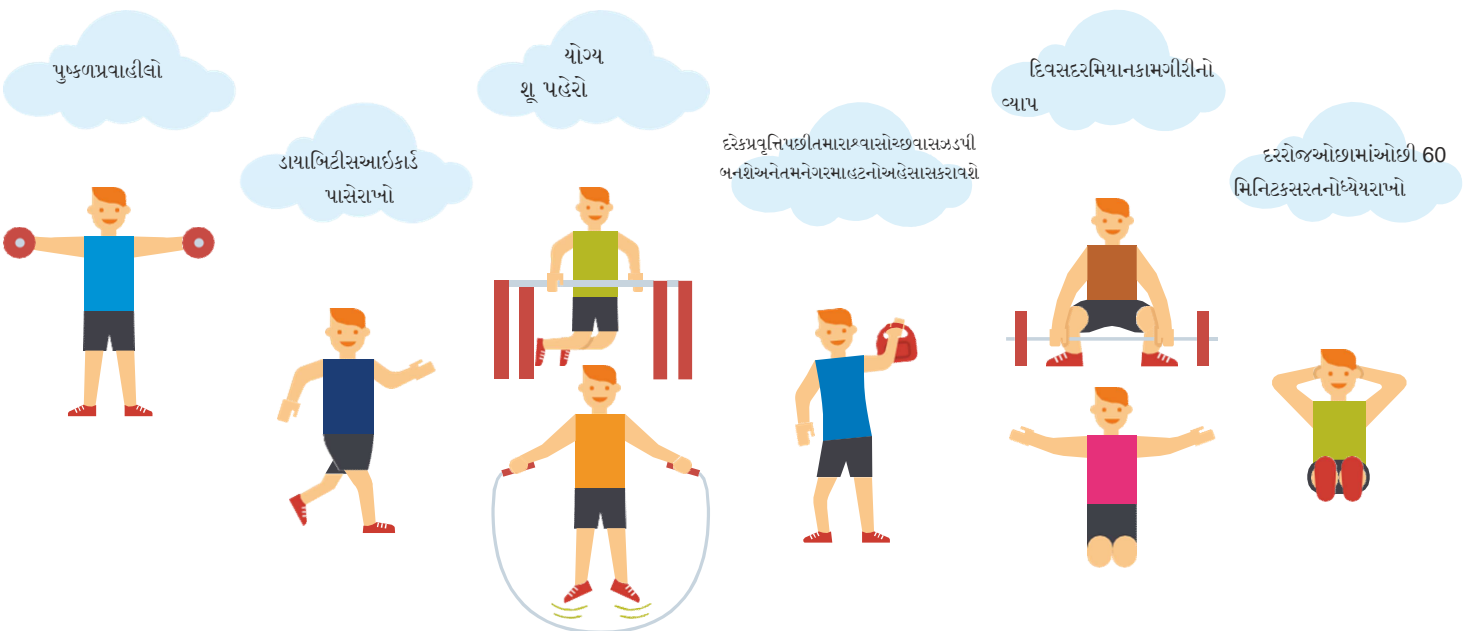
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી વાહન ડ્રાઈવ કરીને જવાને બદલે ચાલીને જવાનું રાખો.
- એલિવેટરના બદલે દાદરાનો ઉપયોગ કરો.
- બગીચામાં, સૂકા પાંદડા પર ચાલો અથવા દરરોજ ઘરના કોઈ કામ કરો.
- શોપીંગ સેન્ટરથી દૂરના છેડે વાહન પાર્ક કરો અને સ્ટોર સુધી ચાલીને જાઓ.
- જો તમે ઓફિસમાં કામ કરો છો તો દર કલાકે 2 થી 5 મિનિટ ડેસ્ક કસરતો કરો. ડાયાબિટીસ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે કઈ કસરત સૌથી વધારે લાભકારી છે?

આ 'દરેક વ્યક્તિને દરેક સંજોગોમાં અનુકૂળ આવે' એ અભિગમ નથી જેમ કે કોઈ ચોક્કસ આહાર ડાયાબિટીસ ધરાવતી દરેક વ્યક્તિને અનુકૂળ નથી આવતો એમ ચોક્કસ પ્રકારના કસરત ઉપચાર પણ દરેક વ્યક્તિને અનુકૂળ નથી હોતા. એ વ્યક્તિની ઉંમર, રોજાંદી જીવન શૈલિ, સહવાસમાં રહેતા વ્યક્તિઓના સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ અને પ્રેરણા પર આધાર રાખે છે.

તમારા ડૉક્ટર સાથે પરામર્શ કરીને દૈનિક ધોરણે તમને સૌથી વધુ ગમતી હોય એવી કસરત પસંદ કરવાનું હંમેશા હિતાવહ છે. દાખલા તરીકે, તમે આઉટડોર રમતો, જીમ, યોગ, નૃત્ય અને ચાલવા જવું વગેરે જેવા વિવિધ વિકલ્પોમાંથી પસંદ કરી શકાય.

ધીમે ધીમે શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારતા જવું સલાહભર્યું છે. જો તમને બેચેની જેવું લાગે તો અટકી જાઓ અને થોડો વિરામ લો, તમારા ગ્લુકોઝની માત્રાને મોનીટર કરો અને તમારા ડૉક્ટરની મુલાકાત લો.

કસરત પહેલા અને પછી લોહીમાં ગ્લુકોઝની માત્રા તપાસવી



*આ સામગ્રીનો આશય વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ બનાવવાનો નથી. તબીબી બિમારી અથવા તબીબી સારવારને લઈને કોઈ પ્રશ્નો માટે હંમેશા તમારા ડૉક્ટર અથવા સ્વાસ્થ્ય સારવાર પ્રદાતાની સલાહ લો. તમે કોઈ વેબસાઈટ / મેઈલ પર કંઈક વાંચ્યું હોવાના કારણે ક્યારેય વ્યવસાયિક તબીબી સલાહની અવગણના ના કરો અથવા એ લેવામાં વિલંબ ના કરો.

Changing Diabetes® અને the Apis bull ના લોકો નોવો નોર્ડિસ્ક એ/એસ ના નોંધાયેલ ટ્રેડમાર્ક્સ છે

સંદર્ભ: 1. શેલનબર્ગ ઈ.એસ., ડ્રાઈવન ડી.એમ., વેન્ડરમીયર બી., હા સી., કોરાઉનિક સી., ડાયાબિટીસ ટાઈપ 2 ધરાવતા ધરાવતા અને એનું જોખમ ધરાવતા દર્દીઓમાં જીવન શૈલિ દરમિયાનગીરીઓ: એક પદ્ધતિસરની સમીક્ષા અને મેટા-એનાલિસીસ. એન ઈન્ટર્ન મેડ 2013;159:543-551 કોસ સંદર્ભ પ્રકાશન વેબ ઓફ સાયન્સ ગુગલ સ્કોલર. 2. લિનએક્સ ઝાંગએક્સ, ગોજ અને બીજાઓ. ક્રાઈયોરિસ્પિરેટરી ફિટનેસ અને ક્રાઈયોમેટાબોલિક લેથના બાયોમેકર્સ પર કસરત પ્રશિક્ષણની અસરો: એક પદ્ધતિસરની સમીક્ષા અને મેટા-એનાલિસીસ. જે. એમ. હર્ટ્સ એસોસિ 2015;4:4 ગુગલ સ્કોલર. 3. શારીરિક પ્રવૃત્તિ / કસરત અને ડાયાબિટીસ: અમેરિકન ડાયાબિટીસ એસોસિએશનનું એક પોઝિશન સ્ટેટમેન્ટ ચેરી આર. કોલબર્ગ, રોનાલ્ડ જે સિગલ, જેન ઈ. યાર્ડલી, માર્કલ સી. સિલ્વ, ડેવિડ ડબલ્યુ. ડનસ્ટેન, પેટી સી. ડેમ્પ્સ, એડવર્ડ એસ. હોર્ટન, ક્રિસ્ટિન ક્રાસ્ટોસિનો, ડીબોસલ એફ. ટેટ ડાયાબિટીસ સારવાર નવે. 2016, 39 (11) 2065-2079; ડીઓઆઈ: 10.2337/dc16-1728.