

การออกกำลังกาย กับโรคเบาหวาน

- จับชีพจรขณะออกกำลังกาย นับชีพจร 10วินาที แล้วคูณด้วย 6 ให้ได้ถึงชีพจรเป้าหมาย

ชีพจรเป้าหมาย=50-70%ของชีพจรสูงสุด
ชีพจรสูงสุด = 220 - อายุ (ปี)
เช่น นายก. อายุ 50 ปี ชีพจรสูงสุด คือ
 $220 - 50 = 170$ ครั้ง/นาที
ดังนั้น ชีพจรเป้าหมาย = 85-119 ครั้ง/นาที

- ปรึกษาแพทย์หรือทีมการรักษาถ้ามีปัญหาเพื่อช่วยวางแผนในการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกายของท่าน
- พกบัตรประจำตัว ระบุว่าท่านเป็นเบาหวาน และวิธีแก้ไขเมื่อเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ
- ตรวจสอบระดับน้ำตาลทุกครั้งก่อนออกกำลังกายเสร็จ
- ดื่มน้ำให้เพียงพอเตรียมลูกอมหรือน้ำหวานติดตัวขณะออกกำลังกาย
- ถ้ามีอาการผิดปกติใด ๆ ก็ตามต้องหยุดทันที
- ควรออกกำลังกายกับเพื่อนหรือออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ควรแจ้งให้เพื่อนทราบว่าเป็นเบาหวานจะได้ช่วยเหลือกัน ถ้าเกิดมีความผิดปกติ



เรียบเรียงโดย

นางปิยนันท์ เทพรักษ์
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก

ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ ธวัชชัย พิรพัฒน์ดิษฐ์
สาขาอายุรศาสตร์โรคต่อมไร้ท่อ
ภาควิชาอายุรศาสตร์
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 1000 ฉบับ
ปี พ.ศ. 2554
รหัสหน่วยงาน 8699
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



การออกกำลังกายกับโรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป ถ้าเราควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดีแล้ว จะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามอวัยวะต่างๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะไต ตา ประสาท หลอดเลือดและหัวใจ

การรักษาเบาหวานประกอบด้วย

- การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
- การออกกำลังกาย
- การใช้ยาลดน้ำตาลอย่างถูกต้อง
- การดูแลตนเอง



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น
- ลดความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
- หัวใจแข็งแรง
- ลดไขมันตัวเลว (LDL) เพิ่มไขมันตัวดี (HDL)
- ควบคุมน้ำหนัก
- ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
- ลดความเครียด เพิ่มคุณภาพชีวิต

การออกกำลังกายกับโรคเบาหวาน

การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน

- ต้องมีความสมดุลระหว่างการออกกำลังกาย ยา และอาหาร
- ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ ระดับน้ำตาลลดลง ความต้องการยาลดลง



การป้องกันอันตรายจากการออกกำลังกาย

ได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์ ว่ามีโรคแทรกซ้อนของเบาหวานหรือไม่ เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสม

- ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่ใช้
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด งดยาออกกำลังกาย ถ้าระดับน้ำตาลหลังดื่มน้ำสูงเกิน 250 มก/ดล.
- เรียนรู้อาการ วิธีป้องกันและแก้ไขภาวะน้ำตาลต่ำ
- ตรวจสอบว่าเท้ามีบาดแผลหรือไม่
- ใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
- ไม่ออกกำลังกายในกรณีที่มีข้อห้าม ดังนี้
 - เบาหวานที่ยังควบคุมไม่ได้
 - ความดันโลหิตขณะพักสูงเกิน 200/100 มม.
 - มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะที่ยังควบคุมไม่ได้
 - ภาวะเจ็บหน้าอกหรือโรคหัวใจขาดเลือดที่ยังควบคุมไม่ได้ขณะป่วย

การออกกำลังกายกับโรคเบาหวาน

อาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และการแก้ไข

อาการ : วิงเวียน เหงื่อออก ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย ตัวเย็น

วิธีแก้ไข : หยุดพักทันที ดื่มน้ำหวาน น้ำผลไม้หรือน้ำอัดลม 1/2 แก้ว หรือน้ำตาลก้อน, ทอฟฟี่ ถ้าไม่หายภายใน 10 - 15 นาที ดื่มซ้ำอีกครั้ง



คำแนะนำในการออกกำลังกาย

- เลือกประเภทที่ชอบจะได้ทำอย่างต่อเนื่อง
- สวมใส่รองเท้าหุ้มส้นขนาดพอเหมาะ
 - ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบาๆ และเพิ่มขึ้น เมื่อท่านแข็งแรงขึ้น
 - พยายามออกกำลังกายในเวลาเดียวกันทุกวันและควรหลังกินอาหาร 2 ชั่วโมง
 - กรณีฉีดอินซูลิน หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในเวลาที่ยินซูลินออกฤทธิ์สูงสุด และควรฉีดบริเวณหน้าท้อง ไม่ควรฉีดต้นแขนหรือขา
 - งดการออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกไม่สบาย