[tigrinja]

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2ን ኣካላዊ ንጥፈታትን
(Diabetes type 2 og fysisk aktivitet)

ቀጻሊ ኣካላዊ ንጥፈት ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር ንምቁጽጻር ኣገዳሲ እዩ።

ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር ንምቁፅፃር ሓደ ወሳኒ ተግባር እዩ። ካብ ሕማማት ካርደዮቫሰኩላር (ምስ ልብን ደም ሱርን ዝተሓሓዝ ሕማም)፣ ሃይፐርቴንሽን (መጠን ዝሓለፎ ፀቕጢ ደም) ከምኡ'ውን መጠን ዝሓለፎ ርጉዲን ይከላኸል፣ ከምኡ'ውን ንጥዕና ቅልፅማትን ዓፅምን መገጣጠሚታትን ኣገዳሲ ኣብ ልዕሊ ምዃኑ እዩ።

ነቶም ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዘይወስዱ ጀመርቲ መዓልታዊ ናይ 30 ደቒቓ መጠነኛ ፀቕጢ ዘለዎ ምንቅስቃስ ይምከር።እዚ ብዕፅፊ እንተወሲኽካሉ ካብዚ ንላዕሊ ተረባሒ ትኸውን።እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ኣካላዊ ምንቅስቃስ ኣካላትና ዝወስዶ ናይ ግሉኮስ መጠን ብዘይ ኢንሱሊንን ክብደት ምቕናስን ክውስኽ ስለዝገብር እዩ።

ናይ ቅልፅማት ምትዕፅፃፍ ንባዕሉ ናይ ግሉኮስ መጠን ኣብ ቅልፅማት ይውስኽ፡ከምኡ'ውን ናይ ኢንሱሊን ውፅኢታውነትየመሓይሽ።እዚ እቲ ዝለዓለ ጥቕሚ ናይ ኣካላዊ ምንቅስቓስ እዩ። እዚ ውፅኢት እዚ ካብ ኩሎም ዓይነታት ምንቅስቃሳት ክርከብ ይከኣል፣ ንናእሽቱንን ዓበይትን፡ ንደቂኣነስትዮን ደቂተባዕትዮን ከምኡውን ንሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1ን 2ን ይጠቅም።

ኣካላዊ ስራሕቲ ብዝወስኽካ መጠን ብኣኡ መጠን ጥቕምታቱ ይዓቢ፣ ከምኡውን እቶም ብዙሕ ምንቅስቃስ ዘይገብሩ ዝነበሩ ዝለዓለ ተጠቀምቲ ይኾኑ።እዚ ድማ ንክልቲኡ ማለት ንሓፈሻዊ ክንክን ሕማም ሽኮርያን ብፍላይ ድማ ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ንምክልኻልን ሓድሓደ ተግባራዊ ጥቕምታት ኣለዎ።

ናይ ምክልኻልን ኣብ ደም ዘሎ መጠን ሽኮር ምቕናስን
ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ይከላኸል ከምኡውን ናይ ዝለዓለ ጥዕና ምንጪ እዩ።ተፃዋርነት ዝሓቱ ኣካላዊ ስራሕትን ናይ ክብደት ልምምድን ተመሳሳሊ ውፅኢት ኣለዎም፣ ስለዚ ብዙሕ እንክሰርሕ፡ናይ ምክልኻል ዓቕሙ ይውስኽ - ክሳዕ ክንድዚ ቀሊል እዩ።ተወሳኺ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ን HbA1c እውን ይሕግዝ፣ “ናይ ነዊሕ ጊዜ ሽኮር ደምካ”።

ኣካላዊ ምንቅስቀስ ንዓይ ውሑስ ድዩ ?
ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 እንተልዩካ፣ ኩሎም ዓይነታት ኣካላዊ ምንቅስቃሳት ብሓፈሻ ውሑሳት እዮም።

ተወሳኺ ጥንቃቐ መዓስ የድልየካ:

- ናይ ትንፋስ ሕፅረት ትጥርጥር እንተኮይንካ ወይ ዝለዓለ ክብደት ዘለዎ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትገብር ትሓስብ እንተኮይንካ፣ ስራሕቲ ECG ዝሓውስ ናይ ልቢ ምርመራ ክትገብር ወስን።ሕማም ሽኮርያ እንተለካ፣ ንዝለዓለ ሓደጋ ናይ ርእሱ ዝኸኣለ ኒውሮፓሲ (ናይ ነርቭ ጉድኣት) ወይ ንትሑት ናይ ደም ዝውውር ዝተቓላዕኻ ኢኻ። ዝለዓለ ክብደት ዘለዎ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ቅድሚ ምግባርካ፡ ናይዚኦም ኩነታት ጥዕናኻ ክትምርመር ይግበኣካ።
- ኣካላዊ ምንቅስቃስ ናይ ኢንሱሊን ውፅኢታውነት ይውስኽ፡ ንነዊሕ ሰዓታት ክፀንሕ የኽእሎ።ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር ንምቕናስ መድሓኒት ትወስድ እንተሃሊኻ፡ ዴክስትሮዝ ወይ ካልእ ፈጢኑ ዝወሃሃድ ካርቦሃይድሬት ቅድሚን ኣብ ጊዜን ወይውን ድሕሪ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ትሑት ናይ ደም ሽኮር ንምክልኻል ክትወስድ ከድልየካ ይኽእል እዩ።

ናይ ክብደት ልምምድ መብዛሕትኡ ጊዜ ሕማም ሽኮር ንዘለዎም ሰባት እቲ ዝበለፀ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቃስ እዩ።ኣካላዊ ምንቅስቃሳት ቀፃልን ክትትል ዘለዎን ክኸውን ኣለዎ። ካርደዮቫስኩላርሕማም ከምዘለካ ትጥርጥር እንተኮይንካ ወይ ትፈልጥ እንተኮይንካ፡ ፀቕጢ ደምካ ኣዚዩ ክልዕል ዝገብር ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትሓድግ ኣለካ። ምስ ሓኪምካ ተመኻኸር።

ብርቱዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትገብረሉ ዘይግባእ:
መጠነኛ ፀቕጢ ዘለዎ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ጥዕና እዩ፣ ከቢድ ፀቕጢ ዘለዎ ኣካላዊ ምንቅስቓስ እንተጌርካ ግን ነዞም ዝስዕቡ ገደባት ክተስተውዕል ይግባእ:

- ኢንሱሊን እንተወሲድካ ልዑል ሽኮር ደም (ካብ 15 mmol/l ዝልዕል) ከቢድ ፀቕጢ ዘለዎ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንመጠን ሽኮር ደምካ መሊሱ ይውስኾ።
- ዘይተረጋግአ ናይ ትንፋስ ሕፅረት
- ዓርሱ ዝኸኣለ ኒውሮፓሲ፡ ምኽንያቱ እዚ ዝለዓለ ሓደጋ ናይ ትሑት ፀቕጢ ደም የምፅኣልካ።ናይ ኮሮናሪ ኢስኬምያ ትሑት ናይ ደም ምዝውዋር ኣብ ልቢ ዘርእዩ መባእታዊ ምልክታት ከይርኣዩ ይገብር።
- ረቲኖፓሲ ኣብ ረቲና ዓይኒ ጉድኣት ዘስዕብ ምስ መድመይቲ።
- ሕማም ኩላሊት፡ምኽንያቱ ዝለዓለ ህርመት ፀቕጢ ናይ ደም ኣብ ጊዜ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ናይ ኩሊት ጉድኣት ከጋድዶ ይኽእል።
- ጎናዊ ኒውሮፓሲ ፡ ምኽንያቱ ትሑት ስምዒት ናይ እግርኻን ናይ መገጣጠሚታትካን ንጉድኣትየቃልዓካ።
- ዘይትቆፃፀሮ ናይ ልቢ ህርመት — ናይ ልቢ ህርመት ምዝባዕ።