



- Қант диабеті емдеу тиімділігі ұсынылған рационна емдеу және қатаң сақтау ғана тәуелді емес. тұрақты ауру өтемақы жету үшін жаман әдеттерден, қандағы қант деңгейін тұрақты мониторингін және сондай-ақ ұйымдасқан күнделікті толық бас тарту талап етеді. Бұл тұжырымдама жынысы мен жасы бойынша, жүретін аурулардың, сондай-ақ қант диабеті түрі деңгейіне негізінде есептеледі бірқалыпты жаттығу кіреді. Кез келген жағдайда, дене белсенділігінің дәрілік ең маңызды шипалы факторлардың бірі болып саналады.

- Физикалық ол күрделі жаттығу, және еңбек жағдайлары және төсек қатты жұмыс қиын емес талаптарды түсінген жөн. Дәрігер рұқсат жүзеге асыру, аэробты жаттығуларды, жүзу, т.б. келіскеннен кейін қуаныш сыйлайды тек пайдалы болады. Қарт таза ауада серуендеп жүруге ұсына алады.

Дене белсенділігі үшін қант диабетімен орнын толтыру үшін көмектесті, ол кейбір жағдайларға мыналарға сәйкес:

- артық жүктемелер мен қандағы қанттың құрамдылығы арасындағы өзара байланысты нақты түсіну қажет болады;
- глюкозаның деңгейіне үнемі бақылау қажет болады;
- физикалық жаттығуларды үнемі жасап отыру керек болады;
- инсулин тәуелді диабет дене белсенділігінің бағаланады сағат қант дәл деңгейін білу қажет. Бұл ықтимал өзгерістердің сипаты болжау және оқыту кезінде және оны аяқтағаннан кейін мінез-құлық тактикасын анықтау үшін көмектеседі.

- Әсіресе түрі аурудың, қандағы қант деңгейін бұзылған табиғи реттеу сау адамдар, қант диабетімен ауыратын, айырмашылығы. Оқу-жаттығу барысында тікелей тұрақты қан глюкоза сақтау үшін өте қиын. Оқу-жаттығу барабар реакция инсулиннің жеткілікті деңгейі сынып басталғанға дейін айдалады кезде ғана мүмкін болады. Бұл инсулин жүктеме астында «жұмыс» істейтін болады. Сондықтан Сіз ғана емес, оқу уақытын санау үйрену керек, және инъекцияға арналған уақыт.

- Көп жағдайларда, бұл бассейн, велосипед, жаяу және тау шаңғысы жүзу, жүгіру ұсынылады. тер үшін емес, әрине - кезінде жақсы физикалық форманы сақтау үшін келеді жастарға асқынбаған қант диабеті, дәрігермен кеңескеннен кейін, сіз күшті оқыту айналысуға болады. Бәрі қалыпты болуы тиіс. Оқу-жаттығу жиыны жекелей таңдалады. Маңыздысы сол, ол жалқауларға емес. Ол көбінесе, науқас диагноз туралы білгендері орын қолын төмендейді және тағы да үйден қорқады. Бұл дұрыс емес. Қозғалыста ғана - өмір. Және бұл қандай болады, көп жағдайда ол сізге байланысты.

