

Mga Dapat at Hindi Dapat sa Pisikal na Aktibidad

Inirerekomenda na kunin ang suporta ng iyong tagapagkaloob na pangkalusugan at isang masusing pagsusuri ng katawan bago simulan ang isang programang pisikal na aktibidad. Ang iyong diyabetis ay dapat na kontrolado bago simulan ang isang programang pisikal na aktibidad.

MGA DAPAT SA PISIKAL NA AKTIBIDAD



- Suriin ang asukal ng dugo bago at pagkatapos ng pisikal na aktibidad
- Simulan ang pisikal na aktibidad sa kainamang antas at mabagal sumulong
- Alamin ang mga tanda ang sintomas ng hypoglycemia
- Magsuot ng nagpapakilala ng ikaw ay may diyabeits
- Laging magdala ng pinagkukunan ng asukal
- Gumawa ng pisikal na aktibidad 10 hanggang 15 minuto pagkatapos ng miryenda o 20 hanggang 60 minuto pagkatapos kumain
- Gumawa ng pisikal na aktibidad 4 hanggang 6 na beses sa isang linggo
- Laging magdahan-dahan sa simula at bago magtapos
- Subaybayan ang tindi ng pisikal na aktibidad
- Uminom ng tubig upang palitan ang mga nawalang likido
- Upang maiwasan ang mga problema sa paa, gumamit ng mahuhusay na sapatos at iwasan ang mga sementong sa ibabaw kung posible

MGA HINDI DAPAT SA PISIKAL NA AKTIBIDAD



- Huwag gagawa ng pisikal na aktibidad kapag hindi mabuti ang iyong pakiramdam
- Huwag gagawa ng pisikal na aktibidad sa sobrang init, lamig o kahalumigmigan (humidity)
- Huwag mag-iiniksiyon ng insulin sa lugar na mapupuwersa ng pisikal na aktibidad
- TUMIGIL kung ang hindi karaniwang pananakit ay mangyari
- Huwag gagawa ng pisikal na aktibidad sa mga oras na pinakamataas ang insulin
- Huwag gagawa ng pisikal na aktibidad kung ang asukal ng dugo ay 250 o higit at may ketones
- Huwag iinom ng mga inuming may alkohol, sa panahon o pagkatapos ng pisikal na aktibidad

KUNG MAY REAKSIYON

- ITIGIL ang pisikal na aktibidad
- Suriin ang asukal ng dugo
- Gamutin gaya ng kailangan
- Muling suriin ang asukal ng dugo
- Makipag-ugnayan sa iyong doktor kung magpatuloy ang mga reaksiyon

