

Модуль III-4

Физическая активность

Общая информация

Регулярная физическая активность важна для каждого человека. Она имеет особое значение для контроля диабета 2 типа. Физические нагрузки помогают в целом улучшить здоровье и самочувствие людей с диабетом 1 типа и при этом требуют от них более активно регулировать ежедневный режим самоконтроля.

Физически активный образ жизни людей с диабетом может помочь им обрести хорошую форму, улучшить гликемический контроль и нормализовать уровень липидов, уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сбросить лишний вес и улучшить психологическое состояние. Тем не менее, физические нагрузки сопряжены с определенным риском, и поэтому людям с диабетом рекомендуется участвовать в программах физических упражнений в том случае, если польза перевешивает их вероятный риск.

В настоящем документе понятия «физическая активность», «физическая нагрузка» и «физические упражнения» являются взаимозаменяемыми.

Задача

Дать участникам знания о способах и условиях оптимизации пользы и минимизации риска, сопряженных с регулярными физическими упражнениями на фоне диабета и о том, как помочь этим людям преодолеть внутренние барьеры, мешающие заняться физическими упражнениями.

Цели

После завершения этого модуля участник сможет:

- Рассказать о характеристиках аэробной физической активности и силовых упражнений и привести соответствующие примеры;
- Перечислить какую пользу приносит регулярная физическая активность людям с диабетом 1 и 2 типа;
- Дать необходимые рекомендации по интенсивности, продолжительности и частоте физической нагрузки;
- Определить необходимые обследования, которые люди, входящие в группу риска, должны пройти перед тем, как приступить к программе занятий физическими упражнениями;
- Описать режим питания при низком, среднем и высоком уровне физической нагрузки;
- Описать физиологические последствия физической активности для людей с диабетом 1 и 2 типа;

- Рассказать об эффекте занятий физкультурой при высоких или низких уровнях циркулирующего инсулина;
- Понимать, что цели хорошего физического состояния с точки зрения обмена веществ и сердечно-сосудистой системы отличаются друг от друга;
- Рассказать о том, как важно правильно регулировать расход энергии (частота, интенсивность, продолжительность физических упражнений) с учетом клинического состояния и личных предпочтений человека с диабетом;
- Рассказать о риске возникновения, предупреждении и лечении вызванной физическими упражнениями гипогликемии у людей, вводящих инсулин или принимающих пероральные сахароснижающие средства;
- Понимать отдаленный эффект физических упражнений у людей с диабетом I типа и вероятность развития гипогликемии через много часов после физической активности;
- Понимать, что многим людям необходимо преодолеть определенные преграды, чтобы начать и продолжать физические упражнения;
- Помочь людям определить стратегии, с помощью которых они смогут увеличить объем ежедневной физической активности;
- Помочь людям определить стратегии, позволяющие заниматься физическими упражнениями в течение длительного времени;
- Показать альтернативные виды физических упражнений людям с микро- и макрососудистыми осложнениями диабета;
- Показать альтернативные виды физических упражнений людям, у которых в настоящий момент или в анамнезе есть заболевания стоп, изъязвления, артропатия Шарко;
- Показать альтернативные виды физических упражнений людям с физическими ограничениями – артритом, ампутацией.

Стратегии преподавания

Лекция;
Интерактивные занятия в группах.

Предполагаемая Продолжительность

Лекция: 1-1½ часа.

Кто преподает данный модуль

Врачи-терапевты, средний медицинский персонал, специалисты по ЛФК или физиотерапевты.

Оценка обучения

Краткое задание;
Разработка плана физических упражнений.

Литература

American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscle fitness in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 1990; 22: 265-74.

American Diabetes Association. Clinical practice recommendations 2008. *Diabetes Care* 2008; 31 (Suppl 1).

Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Canadian Diabetes Association 2003 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. *Can J Diab* 2003; 27(Suppl 2): S24-S26.

Koivisto V. Exercise and diabetes mellitus. In *Textbook of diabetes* volume 2. Pickup J, Williams G (Eds). Blackwell Scientific Publications. Oxford, 1991.

Plotnikoff RC. Physical activity in the management of diabetes: population based perspectives and strategies. *Can J Diab* 2006; 30: 52-62.

Sigal RJ, Kenny GP, Wasserman DH, et al. Physical activity/exercise and type 2 diabetes: a consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2006; 29: 1433-8.

* Указывает на цель на более высоком уровне.

Подробное содержание этого модуля имеется в виде слайд-презентации на сайте www.idf.org