

- 1.Φοιτητής Νοσηλευτικής ΠΑΔΑ
2. Msc,Νοσηλεύτρια
- 3.Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νοσηλευτικής ΠΑΔΑ

Εισαγωγή : Η σωματική άσκηση συντελεί στην πρόληψη της εμφάνισης των επιπλοκών του σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ), στη βελτίωση του μεταβολισμού της γλυκόζης και των πρωτεϊνών και λιπών, στη βελτίωση της μυϊκής ευκαμψίας και ισχύος, στη βελτίωση της κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος και επιπλέον αυξάνει το προσδόκιμο της επιβίωσης των ασκουμένων.

Σκοπός: Η διερεύνηση των βασικών αρχών άσκησης σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.

Μεθοδολογία: Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών από διεθνείς ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων "MEDLINE", PubMed και Scopus και μέσω μηχανής αναζήτησης "google scholar", για το χρονικό διάστημα 2014-2019 στην αγγλική και ελληνική γλώσσα.

Αποτελέσματα : Κάθε πρόγραμμα άσκησης πρέπει να ανταποκρίνεται στις δυνατότητες του ασκουμένου οι οποίες ποικίλουν ανάλογα με τη ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, τις προηγούμενες εμπειρίες και το βαθμό εξοικείωσης του ατόμου προς αυτήν. Η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος άσκησης εξαρτάται από τον τύπο, την ένταση τη διάρκεια και τη συχνότητά της. Προϋπόθεση για την έναρξη της άσκησης είναι η μέτρηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος η οποία πρέπει να επαναλαμβάνεται μετά το τέλος αυτής. Εξίσου σημαντικόί παράγοντες κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης είναι η χορήγηση ινσουλίνης (iu) και η θέσης έγχυσής της όπως επίσης η χρονική σχέση της άσκησης με τη ένεση ινσουλίνης. Αναλυτικότερα, η άσκηση μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση της ινσουλίνης με αποτέλεσμα την πρόκληση υπογλυκαιμίας. Επιπλέον, συνιστάται αποφυγή της άσκησης σε συνθήκες ακραίου ψύχους ή ζέστης και εντός της πρώτης ώρας που μεσολαβεί από την ένεση της ινσουλίνης ή την ώρα που συμπίπτει με τη μέγιστη δράση της ινσουλίνης. Η καλύτερη περίοδο για τη μείωση της μεταγευματικής αύξησης του σακχάρου είναι 1-2 ώρες μετά τα γεύματα. Επίσης, αξιολογείται η λήψη επιπλέον υδατανθράκων καθώς η άσκηση αυξάνει τις ενεργειακές ανάγκες του ασκούμενου. Τονίζεται ότι, απαιτείται χρήση κατάλληλων υποδημάτων με καλή πρόσφυση και ικανότητα απορρόφησης των κραδασμών όπως επίσης καθημερινή εξέταση κάτω άκρων μετά την άσκηση.

Συμπεράσματα : Οι επαγγελματίες υγείας είναι υποχρεωμένοι να ενημερώνουν τους ασθενείς για τα οφέλη της άσκησης, η οποία είναι σημαντικό να ενταχθεί συστηματικά στη θεραπευτική αντιμετώπιση του ΣΔ.

