

# Getting Started with Physical Activity

## Начинаем вести активный образ жизни

### Toolkit No. 13 Руководство № 13

**No matter how old you are or what kind of shape you're in, physical activity can do a lot for you.** If you're interested in becoming more active, these steps will help you get ready for a routine that's safe and enjoyable.

**Независимо от вашего возраста или физической формы физическая активность принесет вашему организму значительную пользу.** Если вы намерены повысить свою физическую активность, следуйте приведенным ниже этапам, чтобы подготовиться к новому образу жизни, который принесет вам пользу и удовольствие.

- Have a checkup and find out which activities will be safe for you.
- Choose what you'll do for your routine and make detailed plans.
- Find out how physical activity can affect your blood glucose (sugar) levels.
- Learn how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- Plan how to have water, snacks, and treatment for low blood glucose available.
- Arrange a way to carry medical identification.
- Пройдите врачебное обследование, чтобы выяснить, какие виды

физической активности являются для вас безопасными.

- Установите, как вы будете заниматься в течение дня, и составьте подробные планы.
- Выясните, как физическая активность может повлиять на уровень глюкозы (сахара) в крови.
- Узнайте методы профилактики и лечения пониженного уровня глюкозы в крови.
- Спланируйте запасы воды, продуктов и лекарств на случай понижения уровня глюкозы в крови.
- Продумайте способ самостоятельной диагностики.

Use the checklist on page 2 to check off each step after you've done it. Then you'll be ready to start your new, active lifestyle.

Для проставления отметок о выполнении каждого этапа используйте контрольную таблицу на странице 2. После этого вы будете готовы сменить свой образ жизни на более активный.

### **Have a checkup Пройдите медицинское обследование**

Start by seeing your health care provider for a

check of your heart, blood vessels, eyes, kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your health care provider can recommend physical activities that will help you but won't make your conditions worse. For example, if your feet are numb, you might not notice blisters or other injuries. In that case, swimming may be better for you than walking because you'll be less likely to injure your feet.

Посетите своего врача для проверки состояния сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек, ступней и нервной системы. Если анализы выявят симптомы нарушений, врач, возможно, порекомендует вам такие физические нагрузки, которые помогут вам в достижении цели, не ухудшив вашего состояния. Например, если у вас отмечается онемение конечностей, вы можете не заметить наличие у себя синяков или других травм. В этом случае вам больше подойдет плавание, чем прогулки, поскольку во время занятий плаванием меньше опасности повредить ноги.

## **Choose what you'll do and make plans**

### **Подберите для себя вид занятий и составьте планы**

After you talk with your health care team about activities that are best for you, think about what you'd like to do. First think of ways to be more active throughout the day. For example, you could take the stairs instead of the elevator. You'll also benefit by

После консультации со специалистами в отношении тех видов физической активности, которые лучше всего подходят именно вам, подумайте, чем бы

вы хотели заниматься. В первую очередь найдите способы повысить свою повседневную физическую активность. Например, вместо использования лифта вы можете подниматься по лестнице. Кроме того, большую пользу принесут следующие виды деятельности:

- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing
- аэробные упражнения, например, активные прогулки, плавание или танцы;



Think of ways to be more active throughout the day. Найдите способы повысить свою повседневную физическую активность.

- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching
- тренировка мышечной силы, например, поднятие небольших тяжестей;
- упражнения на развитие гибкости, например, растяжка.

Choose things you enjoy, such as walking

with a friend or a dance aerobics class. Try to make your plans realistic and achievable. For example, if you don't have time to walk for 30 minutes at a time, plan on walking for 10 minutes after each meal. If you haven't been very active recently, start slowly and add more activity gradually. Your health care team can show you how to warm up before your workout and cool down and stretch afterward.

Подберите виды деятельности, которые вам интересны, например, прогулка в компании приятеля или посещение занятий по танцевальной аэробике. Старайтесь ставить себе реалистичные и достижимые цели. Например, если у вас нет времени на одну 30-минутную прогулку в день, запланируйте несколько 10-минутных прогулок после каждого приема пищи. Если в последнее время вы не вели активный образ жизни, начинайте занятия с осторожностью и постепенно увеличивайте нагрузку. Специалисты покажут вам, как проводить разминку перед началом упражнений и как отдыхать, а также делать растяжку после их завершения.

Write down what you'll do, where and when you'll do it, how often, and for how long. Think about what you'll do if you can't carry out your usual plan. For more information about each kind of activity, talk with your health care team or request a copy of Toolkit No. 12: *All About Physical Activity for People with Diabetes*.

Записывайте, что вы делаете, а также где, когда, как часто и с какой продолжительностью. Подумайте, что вы будете делать, если не сможете выполнять свой повседневный план. Для получения более подробной информации о каждом

виде деятельности поговорите со специалистами или попросите копию Руководства № 12 «Все о физической активности для больных диабетом».

## **Find out how activity affects blood glucose levels**

### **Как можно снизить уровень глюкозы в крови с помощью физической активности**

Physical activity usually lowers blood glucose levels. That's why you'll want to check your glucose levels before you exercise. If your blood glucose is below 100 mg/dl, have a small carbohydrate snack such as fruit or crackers.

Физическая активность, как правило, ведет к понижению уровня глюкозы в крови. Именно поэтому перед началом занятий необходимо сдать соответствующий анализ. Если уровень глюкозы в крови менее 100 мг/дл, слегка перекусите каким-нибудь богатым углеводами продуктом, например, фруктами или крекерами.

However, if your blood glucose is high (above 300 mg/dl) even before you exercise, physical activity can make it go even higher. That's when you'll want to be cautious about doing something active. For those with type 1 diabetes, if your fasting glucose level is above 250 mg/dl and you have ketones in your urine, it's best to avoid physical activity. Talk with your health care team about whether to exercise when your blood glucose is high.

Однако помните, что в случае высокого уровня глюкозы в крови (свыше 300 мг/дл), даже перед началом занятий, физическая активность может только

усугубить ситуацию. В этих случаях вы должны с осторожностью подходить к любым видам физических нагрузок. Больным диабетом 1-го типа с показателем уровня глюкозы выше 250 мг/дл натощак и содержанием ацетона в моче лучше всего воздержаться от занятий физическими упражнениями. При высоком уровне глюкозы в крови проконсультируйтесь со специалистами о целесообразности занятий.

You can get to know how various activities affect your blood glucose by checking your levels before and after exercise and keeping track of your results.

Измеряя уровень глюкозы в крови перед началом упражнения и после него, а также постоянно отслеживая результаты, вы поймете, каким образом различные виды деятельности влияют на этот показатель.

## **Learn all about low blood glucose** **Все о глюкозе крови**

Low blood glucose, also called hypoglycemia, can occur during or after physical activity, even chores like shoveling snow or raking the leaves. If your blood glucose is below 100 mg/dl before physical activity, have a snack. During activity, check your blood glucose if you notice symptoms of low blood glucose such as hunger, nervousness, shakiness, or sweating. If it's 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range:

Низкий уровень глюкозы в крови, также называемый «гипогликемия», может наблюдаться во время или после физических нагрузок, даже во время выполнения такой работы как уборка снега или опавших листьев. Если перед

началом физических упражнений ваш уровень глюкозы крови ниже 100 мг/дл, вам нужно немного перекусить. Если при выполнении упражнения вы заметили у себя такие симптомы гипогликемии, как чувство голода, нервозность, дрожь или потливость, проверьте уровень глюкозы крови. Если этот уровень ниже 70 мг/дл, следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы его повысить.

- Have one of these items right away to raise your blood glucose:
  - 2 to 5 glucose tablets
  - 1/2 cup (4 ounces) of fruit juice
  - 1/2 cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink
  - 8 ounces of milk
  - 5 to 7 pieces of hard candy
  - 2 teaspoons of sugar or honey
- After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving.
- Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.
- Для повышения уровня глюкозы крови незамедлительно примите что-нибудь из приведенного ниже списка:
  - 2–5 таблеток глюкозы,
  - полчашки (4 унции) фруктового сока
  - Полчашки (4 унции) обычного (недиетического) безалкогольного напитка
  - 8 унций молока
  - 5–7 карамелек,
  - 2 ч. ложки сахара или меда
- Через 15 минут снова измерьте

уровень глюкозы в крови Если он по-прежнему ниже 70 мг/дл, примите еще одну порцию.

- Повторяйте это до тех пор, пока содержание глюкозы не поднимется по крайней мере до 70 мг/дл.

## **Plan what things to take with you** **Подумайте, что взять с собой**

You'll be ready for anything by having water and snacks handy during activity. Make sure you drink plenty of water before, during, and after physical activity to keep hydrated. And always carry a source of carbohydrate, such as glucose tablets, to treat low blood glucose if it happens.

Вы будете готовы к любым поворотам событий, если возьмете с собой на занятие воду и закуски. Убедитесь, что вы пьете достаточно воды до, во время и после занятия, чтобы избежать потери жидкости. Кроме того, всегда держите при себе какой-нибудь источник углеводов, например, таблетки глюкозы, для повышения уровня глюкозы в крови, если это будет необходимо.

## **Have a medical ID with you** **Держите при себе свои** **медицинские данные**

You'll want to protect yourself in case of emergency by wearing a medical identification bracelet or necklace or attaching a medical ID tag to your shoes or clothes. You also may want to carry another form of identification during exercise, such as a wallet card.

Вы можете быть уверены, что в случае внезапного ухудшения состояния с вами

ничего не случится, если наденете браслет или кулон с медицинскими данными или прикрепите такую табличку к обуви или одежде. На время выполнения упражнения вы также можете брать с собой другой источник медицинских данных, например, класть в бумажник карточку с личной информацией.

### **What I need to do to get started with physical activity**

Get started by choosing something to do today. Place a check mark next to each step after you've done it. If you have a question for your doctor about something, place a question mark next to it and take this list to your next office visit.

- I've had a checkup with my doctor.
- I've learned which activities will be safe for me.
- I've thought of ways to be more active during the day.
- I've chosen ways to do aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises.
- I've made a specific, realistic plan for each type of activity.
- I know how physical activity can affect my blood glucose levels.
- I know how to avoid low blood glucose and what to do if it happens.
- I know when to avoid exercise.
- I'm prepared to carry glucose tablets or other sources of sugar to treat low blood glucose.

I have a form of medical ID to wear or carry.

## **Что мне нужно сделать, чтобы стать более активным**

Начните с того, что выберите себе занятие на сегодня. Ставьте отметку напротив каждого выполненного этапа. Если вы хотите спросить о чем-то своего врача, поставьте там знак вопроса и возьмите этот список с собой в офис.

- Я прошел обследование у своего врача.
- Я узнал, какие виды деятельности для меня безопасны.
- Я выбрал способы повышения своей повседневной физической активности.
- Я решил заниматься аэробными упражнениями, силовой подготовкой и упражнениями для развития гибкости.
- Я составил конкретный реалистичный план на каждый вид деятельности.
- Я знаю, как физическая активность может повлиять на уровень глюкозы в крови.
- Я знаю методы профилактики и лечения низкого уровня глюкозы в крови.
- Я знаю, когда нужно воздержаться от выполнения упражнений.
- Я готов носить с собой таблетки глюкозы или другие источники сахара для лечения низкого уровня глюкозы в крови.

У меня есть карточка медицинских данных, которую можно прикрепить к одежде или носить с собой.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04