

Kencing Manis dan Kegiatan Fizikal

Senaman selama 150 minit setiap minggu boleh memperbaiki kesihatan anda. Ini bermakna bersenam selama 30 minit 5 kali seminggu. Senaman yang anda lakukan harus mengikut tahap kemampuan anda.

Pesakit kencing manis, terutama pesakit yang mempunyai masalah penglihatan, ginjal, ataupun urat saraf harus mendapatkan nasihat doktor sebelum melakukan senaman. Doktor akan memberikan saranan dan nasihat yang sesuai untuk anda bersenam. Anda digalakkan melakukan senaman secara beransur-ansur supaya anda tidak tercedera.

Faedah Bersenam

- Dapat mengawal tahap glukosa dalam badan
- Dapat mengurangkan berat badan
- Menurunkan risiko penyakit jantung
- Mengurangkan tekanan

Panduan untuk Bersenam dengan Selamat

- Anda harus memakai kasut yang selesa. Periksa kaki anda untuk tanda-tanda luka dan kulit melecet
- Jika anda mempunyai kad Medik Awas, anda harus membawanya ketika bersenam kerana ia dapat menolong anda ketika dalam kecemasan
- Minum banyak air
- Harus perhatikan tanda-tanda glukosa darah yang rendah. Sediakan minuman atau makanan seperti gula-gula atau air manis untuk rawatan kecemasan seperti serangan glukosa darah yang rendah
- Periksa glukosa darah anda sebelum dan sesudah bersenam dan juga setiap 30 minit ketika bersenam
- Jika paras glukosa darah anda di bawah 5.5mmol/L, sila ambil makanan yang mengandungi karbohidrat seperti 3 keping biskut atau sekeping buah sebelum anda bersenam
- Anda tidak boleh bersenam jika:
 - Paras glukosa darah anda melebihi 14mmol/L atau glukosa darah anda mengandungi keton
 - Paras glukosa darah anda melebihi 16mmol/L
 - Paras glukosa darah anda di bawah 4mmol/L
- Anda boleh mengikuti panduan nasihat Serangan Glukosa Darah yang Tinggi dan Serangan Glukosa Darah yang Rendah yang tersedia jika anda mengalami perkara-perkara di atas
- Anda boleh mendapat serangan glukosa darah yang rendah pada tengah malam jika anda melakukan senaman pada waktu senja. Anda boleh mengambil makanan yang mengandungi 15 gram karbohidrat (3 keping biskut atau sekeping buah) sebelum tidur untuk mencegah serangan glukosa darah yang rendah.