

Καλοκαιρινά σπορ και διαβήτης

Το καλοκαίρι είναι παραδοσιακά η εποχή που όλοι μας έχουμε αυξημένη τη διάθεση αλλά και τη δυνατότητα για να κινηθούμε παραπάνω και να αθληθούμε. Κλασικά, το κολύμπι είναι η πιο αγαπημένη διασκέδαση του καλοκαιριού και σε κάθε ευκαιρία τρέχουμε να απολαύσουμε τη χαρά και τη δροσιά της θάλασσας. Κάποιοι με περισσότερη επιθυμία δράσης και περιπέτειας, επιλέγουν το γουίντ-σέρφ (wind surf) ή το θαλάσσιο σκι ή την ιστιοπλοΐα. Λιγότεροι, προτιμούν να χαλαρώνουν κάνοντας θαλάσσιο ποδήλατο ή κανό. Τέλος, η εποχή δεν αποκλείει τη δράση στη στεριά, αφού οι ρακέτες είναι το ευχάριστο παιχνίδι πολλών λουομένων σε κάθε παραλία και το beach volley κερδίζει σταθερά νέους φίλους.

Τα διαβητικά άτομα, όχι μόνο δεν απαγορεύεται να χαίρονται τα καλοκαιρινά σπορ, αλλά αντίθετα η απόλαυσή τους τα βοηθάει να βελτιώνουν τη ψυχοσωματική τους ευεξία, αφού είναι γνωστό ότι η άσκηση βελτιώνει το θυμικό και τη διάθεση, διώχνει το άγχος και το στρες και βέβαια βοηθάει στη μείωση του σακχάρου και των λιπιδίων του αίματος. Για την ασφάλή όμως επίτευξη αυτής της ευεξίας μέσω των καλοκαιρινών σπορ, τα διαβητικά άτομα θα πρέπει να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τα παρακάτω:

- Η άσκηση θα πρέπει να ξεκινάει όταν οι τιμές του σακχάρου αίματος είναι ιδανικά μεταξύ 100 και 200 mg%, ιδιαίτερα εάν είναι ινσουλινοθεραπευόμενα.
- Θα πρέπει να προϋπολογίζεται το είδος, η διάρκεια και η ένταση της άσκησης, αφού είναι προφανές ότι άλλο σημαίνει να κολυμπά κάποιος και άλλο να κάνει θαλάσσιο ποδήλατο και άλλο για μισή ώρα και άλλο για δύο ώρες.
- Θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το είδος της αντιδιαβητικής αγωγής και ιδιαίτερα η λήψη ινσουλίνης ή σουλφονουλουρίας.
- Επιβάλλεται να γίνεται αυτοέλεγχος πριν την άσκηση και να γίνονται όλες οι ενέργειες που θα πρέπει ήδη να έχει εκπαιδευτεί το διαβητικό άτομο, ώστε να προλαμβάνει την πιθανή εμφάνιση υπογλυκαιμίας και να επαναλαμβάνεται ο αυτοέλεγχος συχνά ανά 20', 30' ή 60' ανάλογα την άσκηση.

Η υπογλυκαιμία αποκτά ιδιαίτερη σημασία και η εμφάνισή της είναι άκρως επικίνδυνη, αφού εάν συμβεί όταν το διαβητικό άτομο κολυμπά στα άπατα, μπορεί να εξελιχθεί σε μοιραία για τη ζωή του.

Επομένως, το διαβητικό άτομο δεν θα πρέπει να κολυμπά μόνο του, αλλά με παρέα που σε ανάγκη θα μπορεί αυτή η παρέα να βοηθήσει. Εάν κολυμπά μόνο του, θα πρέπει να κολυμπά κοντά στην ακτή και ιδανικά σε αυτή θα πρέπει να υπάρχουν και άλλοι λουόμενοι. Είναι εύκολα αντιληπτό ότι οι κίνδυνοι είναι πολλαπλάσιοι εάν το διαβητικό άτομο κάνει καταδύσεις ή υποβρύχιο ψάρεμα, οπότε θα πρέπει να έχει ήδη λάβει αποδεδειγμένα πλήρη εκπαίδευση από το γιατρό του.

Ένα άλλο στοιχείο που θα πρέπει το διαβητικό άτομο να γνωρίζει είναι ότι η υψηλή θερμοκρασία της παραλίας μπορεί να αλλοιώσει την ποιότητα των ταινιών αυτοελέγχου με συνέπεια λανθασμένα αποτελέσματα και εξαγωγή λάθος συμπερασμάτων και επομένως

υπολογισμών. Η ένεση γλυκαγόνης (η πλέον αποτελεσματική αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας) επηρεάζεται και αυτή αρνητικά από την υψηλή θερμοκρασία και άρα θα πρέπει να έχει υπάρξει πρόνοια και γι' αυτή.

Άρα, με στόχο την απόλαυση του καλοκαιριού και των δυνατοτήτων που δίνει αυτό για άσκηση, το διαβητικό άτομο θα πρέπει να ετοιμαστεί κατάλληλα, συνεργαζόμενο με το γιατρό του.

Πηγές:

- ⊕ <http://www.diabetes.co.uk/diabetes-and-sport.html>
- ⊕ <http://www.endocrineweb.com/>
- ⊕ [http://www.joslin.org/info/Diabetes Friendly Tips for Handling the Summer Heat.html](http://www.joslin.org/info/Diabetes_Friendly_Tips_for_Handling_the_Summer_Heat.html)
- ⊕ <http://www.diabetes.org/>

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Άσκηση
- Σάκχαρο
- Ρύθμιση
- Ινσουλίνη
- Υπογλυκαιμία