

DIABETES & Exercise

Diabetes Can Be Better Managed With Regular Exercise

Exercise Plan



Benefits

Exercise plays an important role in maintaining health by:

- Allowing insulin to work more effectively
- Lowering blood pressure
- Reducing risk of heart disease
- Reducing stress
- Controlling weight

F.I.T.T

- Frequency - at least 3 times per week
- Intensity - able to whistle or talk during exercise
- Time - at least 20 min
- Types of exercise - appropriate and favourite activity



• Climbing stairs

• Tai Chi

• Walking

• Jogging

Principles of Exercise



• Check with your doctor before starting any exercise program

• Avoid low blood sugar. Bring along sugar tablets or sweets during exercise

• Select activity appropriately

• Build up gradually

Presented by



Polyclinics
SingHealth



Sponsored by



Bayer HealthCare

运动的计划



益处

运动在维持健康之中起着重要的作用，它可以：

- 让胰岛素发挥更有效的功能
- 降低血压
- 减低患心脏病的机率
- 舒解精神压力
- 控制体重

运动的F.I.T.T.公式

- 次数 (Frequency) - 至少每星期3次
- 强度 (Intensity) - 于进行运动时还能吹口哨或说话
- 时间 (Time) - 至少20分钟
- 类型 (Type) - 适宜与最喜欢的活动



运动的原则



DIABETES & Senaman

Diabetes Boleh Diurus Dengan Baik Melalui Senaman Yang Tetap

Rancangan Senaman



Faedah

Senaman memainkan peranan penting dalam penjagaan kesihatan dengan:

- Membenarkan insulin bertindak dengan lebih berkesan
- Merendahkan tekanan darah
- Mengurangkan risiko penyakit jantung
- Mengurangkan stres
- Mengawal berat badan

F.I.T.T

- Frequency (Kekerapan) – sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
- Intensity (Kehebatan) – boleh bersiul atau bercakap semasa bersenam
- Time (Masa) – sekurang-kurangnya 20 min
- Types of exercise (jenis senaman) – aktiviti yang sesuai dan digemari



• Menaiki tangga

• Tai Chi

• Berjalan

• Berlari-lari anak

Prinsip-prinsip Senaman



• Periksa dengan doktor anda sebelum memulakan sebarang program senaman

• Elakkan gula darah yang rendah. Bawa bersama pil gula atau gula-gula semasa bersenam

• Pilih kegiatan yang sesuai

• Tingkatkan kehebatan senaman secara bertahap-tahap

Disampaikan oleh



Bayer HealthCare

Ditaja oleh



நீரிழிவு நோயும் உடற்பயிற்சியும்

முறையான உடற்பயிற்சியின் வழி நீரிழிவு நோயை இன்னும் நன்கு சமாளிக்கலாம்

உடற்பயிற்சித் திட்டம்



நன்மைகள்

உடல் நலத்தைப் பேணுவதில் உடற்பயிற்சி முக்கியப் பங்காற்றுகிறது:

- இன்சலினை மேலும் பயனுள்ள வகையில் வேலை செய்ய அனுமதிக்கிறது
- இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
- இதய நோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
- எடையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது

F.I.T.T

- எத்தனை முறை - குறைந்தது வாரத்துக்கு 3 முறை
- தீவிரத் தன்மை - உடற்பயிற்சியின்போது சீழ்க்கையடிக்க அல்லது பேசக் கூடிய அளவு
- நேரம் - குறைந்தது 20 நிமிடம்
- உடற்பயிற்சி வகைகள் - பொருத்தமான, பிடித்தமான நடவடிக்கை



• படி யேறுதல்

• தாய்ச்சி

• நடை

• நடையோட்டம்

உடற்பயிற்சி நெறிகள்



- எந்த உடற்பயிற்சித் திட்டத்தையும் தொடங்கும் முன் உங்கள் மருத்துவரைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்

- குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரையைத் தவிருங்கள். உடற்பயிற்சியின்போது இனிப்பு மாத்திரைகள் அல்லது மிட்டாய்களை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

- பொருத்தமான நடவடிக்கையைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

- படிப்படியாக அதிகரிப்புகள்

வழங்கியவர்கள்



ஆதரவாளர்கள்