

HEILSA

Skalt tú venja eftir ein blóðtøpp í hjartanum?

Hvat merkir rørsla í fyribyrgingini av diabetes, og nyttar tað nakað at røra seg, um tú longu hevur fingið staðfest sukursjúku?



Ert tú í iva, kanst tú ráðføra teg hjá lækna ella heilsustarvsfólki um, hvussu tú kanst endurvenja eftir hjartasjúku

Vilmund Jacobsen

Rørsla kann minka um vandan fyri, at tú mennir sjúkur sum æðrakálfing, og rørsla ger eisini, at vandin fyri hjartasjúkum minkar.

Tað er týðningarmikið at fáa pulsinn upp fyri at fáa størst møgulega nyttu av venjingini.

Rørsla er eisini týðningarmikil í tíðini eftir ein blóðtøpp í hjartanum.

Nógvar vísundaligar kanningar hava víst, at rørsla og venjing annars minka um tittleikan av hjartasjúkum og øðrum sjúkum við.

Er tú líkamliga aktivur ella í góðari venjing, hevur hetta ávirkan á -

- * Fitistøðuna í blóðinum
- * Blóðtrýstið
- * Insulinvíðkvæmi
- * Yvirvekt
- * Evnini hjá blóði at storkna

Onkrar einstakar kanningar hava sett fokus á týðningin av venjingarintensitetinum í mun til nevndu sjúk, men hesar kanningar hava ikki staðfest, at nakar ávísur formur fyri rørslu er betri ella verri



Líkamlig rørsla betrar um reguleringina av blóðsukri - antin tú hevur fingið staðfest diabetes ella ei

lagi 30 minuttir um dagin, soleiðis at tú fært sveitta á pannina.

Nýggj tilmæli vísa, at venjing í styttri tíð, men við enn meira ferð, eisini er gagnlig fyri líkamið.

Eisini eftir blóðtøpp

Mælt verður til, at fólk, sum liður í endurvenjingarskrá eftir hjartasjúku - ella blóðtøpp í hjartanum -

venja tvær ferðir um vikuna í einar 30 til 60 minuttir hvørja ferð.

Venjingin kann í slíkum føri byggja á -

- * Treystivenjing við 50-80 prosentum av tínari hámarksorku. Hetta er rørsla, har tú júst kanst føra eina samtal, meðan tú iðkar.
- * Intervalvenjing, har tú í

styttri millumbili økir um ferðina

- * Styrkivenjing av stóru vøddunum, eitt nú beinum, armum og búki.

Umframt hetta, verður mælt til, at fólk í endurvenjingartíðini eisini venja sjálvi - renna, ganga túr ella røra seg í aðrar mátar.

Ert tú í iva, kanst tú ráðføra teg hjá lækna ella heilsustarvsfólki um, hvussu tú kanst endurvenja eftir hjartasjúku.

Viðmælt verður, at fólk eisini venja eftir eitt nú blóðtøpp í hjartanum.

Reglulig venjing verjir móti hjartaæðrasjúkum, og venjing ger eisini, at tú ikki gerst so troytt/-ur ella pøst/-ur, tá tú annars ert líkamliga virkin.

Rørsla og diabetes

Hvat merkir rørsla í fyribyrging av diabetes?

Ert tú regluliga líkamliga aktiv/-ur, er møguleikin minni fyri, at tú mennir diabetes2, sum tað verður rópt.

Líkamlig rørsla veksur um krop-sins víðkvæmi móttvegis insulini.

Insulin er tað hormonið, sum í fyrsta lagi javnar blóðsukur, men sum kroppurin er minni víðkvæm-ur fyri, tá tú hevur ella ert í vanda fyri at fáa diabetes2.

Regluligur líkamligur aktivitetur førir til eitt lægri og meira støðugt blóðsukur.

Men, hevur rørsla nakran týðning, um tú longu hevur fingið diabetes?

Sjálvt um tú hevur fingið staðfest diabetes, merkir líkamlig rørsla, at krop-sins víðkvæmi móttvegis insulini veksur.

Líkamlig rørsla merkir tískil, at reguleringin av blóðsukri be-trast, og hetta er galdandi fyri øll sløg av diabetes.

Tekur tú ikki insulin, vilt tú, um tú ert líkamliga aktiv/-ur, kunna skjóta út ella byrgja upp fyri, at tær yvirhøvur nýtist insulin. Tekur tú hinvegin insulin, samstundis sum tú ert líkamliga aktiv/-ur, eigur tú at ansa eftir, at blóðsukrið ikki verður ov lágt.

Kelda: www.sundhed.dk