

Cvičenie s pumpou

Dá sa aktívne športovať s inzulínovou pumpou? Určite áno! Inzulínová pumpa je pri športe priam ideálnym pomocníkom. Aktívni pumpáci mávajú často metabolické reakcie podobné ľuďom bez diabetu. Oproti diabetikom aplikujúcim inzulín injekčne, majú výhodu v podobe neustálej dodávky rýchlo-pôsobiaceho inzulínu do tela. Samozrejme záleží na užívateľovi, ako často monitoruje hladinu glukózy v krvi a ako efektívne tomu dokáže prispôbiť svoju pumpu.

Vo všeobecnosti ľudia bez diabetu majú počas cvičenia v krvi menej inzulínu, ako pri bežných činnostiach. Tomuto stavu sa dá priblížiť znížením bazálnej dávky na Vašej pumpe. Cvičenie spôsobuje zvýšenú cirkuláciu krvi a preto by pri bežnej dávke inzulínu mohlo dôjsť k hypoglykémii.

Kedy cvičiť?

Je dôležité vybrať si počas dňa vhodný čas na cvičenie. Telo sa správa ráno inak, ako poobede alebo navečer. Najvhodnejšie je zacvičiť si hneď ráno pred raňajkami, keď ste ešte neprijali bolusovú dávku. Vďaka hormónom, ktoré sa do tela uvoľňujú v noci, bude hladina glukózy počas cvičenia klesať pomaly. Počas dňa hladina hormónov postupne klesá, preto pravdepodobne budete musieť znížiť Vašu bazálnu dávku 60-90 minút pred plánovaným cvičením. Je možné, že bazálnu dávku budete musieť znížiť aj počas cvičenia.

Existujú však druhy cvičenia, ktoré môžu spôsobiť zvýšenie hladiny glukózy v krvi (hoci dočasne). Krátke intervaly intenzívneho cvičenia, ako napríklad vzpieranie alebo šprint, môžu spôsobiť zvýšenie glukózy v krvi a tento efekt môže trvať ešte niekoľko hodín. Tento stav je pripisovaný nadmernej hormonálnej odozve na zvýšenú aktivitu a objavuje sa u ľudí s diabetom aj bez. V takýchto prípadoch sa odporúča aplikovať bazálnu dávku inzulínu počas cvičenia. Ideálne je cvičiť pred riadnou výmenou infúzneho setu, kedy vopred viete, že dôjde k zmene miesta vpichu.

Na čo si dať pozor

Pri zvýšenej fyzickej aktivite sa môžu prejaviť aj nevýhody používania inzulínovej pumpy. Zvýšené potenie môže spôsobiť uvoľnenie infúzneho setu a následné zvýšenie hladiny glukózy v krvi. Je preto vhodné infúzny set prelepiť náplastou.

Pokiaľ cvičíte pravidelne, nezabúdajte infúzne sety meniť pravidelne podľa odporúčaní každé tri dni, aby ste predišli podráždeniu pokožky, prípadne až zápalu.

Fyzická aktivita a inzulínová pumpa:

- Flexibilnejší režim, jednoduchšia úprava dávkovania inzulínu
- Umožňuje reduciu bolusových dávok inzulínu pred fyzickou aktivitou
- Vhodná redukcia bazálu:
 - Ľahká záťaž – na 50-80% obvyklých hodnôt
 - Stredná a veľká záťaž – na 0-50% obvyklých hodnôt, + 20-50% po dobu 3-5 hod po záťaži
- Úpravy dávok inzulínu je potrebné vždy upraviť podľa vlastných skúseností a na základe merania glykémii

Doporučenia pre športujúcich diabetikov:

- Metabolická kontrola pred cvičením:
 - Vyvarujte sa cvičeniu, pokiaľ je Vaša glykémia nalačno väčšia ako 14 mmol/l a sú prítomné ketolátky
 - Je potrebná zvýšená pozornosť pokiaľ je glykémia vyššia ako 17 mmol/l bez prítomnosti ketolátok
 - Použite glukózu (napríklad vo forme tekutého rýchleho cukru), pokiaľ je hodnota glukózy menšia ako 5,5 mmol/l
- Monitorovanie glykémie pred záťažou a po nej:
 - Rozpoznajte, kedy je potrebná úprava dávky inzulínu a glukózy
 - Naučte sa aké má Vaše telo glykemické odozvy na rôzne podmienky záťaže
- Príjem potravy:
 - Prijímajte sacharidy tak, aby nedošlo ku vzniku hypoglykémie
 - Majte pripravené potraviny obsahujúce cukor v priebehu záťaže aj po nej

Hypoglykémia a fyzická aktivita:

- Príznaky: potenie, bledosť, hlad, slabosť, nervozita, bolesť hlavy, tachykardia, nejasné videnie, zmätenosť, strata vedomia
- Možné potlačenie príznakov pri fyzickej aktivite (vyššia hladina adrenalínu)
- Myslite na možnosť oneskorenej hypoglykémie (až 24 hodín po fyzickej aktivite)
- Prevencia hypoglykémie: pravidelné dopĺňanie sacharidov a úprava dávok inzulínu pred aj po fyzickej aktivite
- Ak nastane hypoglykémia: podanie minimálne 20 – 40 g rýchlo vstrebateľných sacharidov – sladké nápoje, džús, hroznový cukor...