



NW London

**know**  
**diabetes**

**শারীরিক কার্যকলাপ ও শরীরচর্চা: স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন**

**সূচীপত্র**

- কার্যকলাপ ও শরীরচর্চার সুফল
- বর্তমান সুপারিশগুলি
- বিভিন্ন ধরনের শরীরচর্চা
- সারা দিন ধরে আরো বেশি সক্রিয় থাকুন

**কার্যকলাপ ও শরীরচর্চার সুফল**

সব বয়সের মানুষদের জন্য ঘন ঘন ও নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপের পরামর্শ দেওয়া হয় এবং এর থেকে নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যের সুফলগুলি পাওয়া যায়:

- আপনার ওজন কমাতে বা বজায় রাখতে সাহায্য করার জন্য ক্যালোরি খরচ হয়
- রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল কমায়
- সংবহনের উন্নতি ঘটায়
- হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়
- পেশী এবং হাড়গুলিকে শক্তিশালী করে
- মানসিক স্বাস্থ্যকে উন্নত করে
- আত্মমর্যাদা ও আত্মবিশ্বাস বাড়ায়
- ঘুমের গুণমান উন্নত করে
- কর্মশক্তির মাত্রা বৃদ্ধি করে
- স্মৃতিভ্রংশতা, অ্যালঝাইমার্স-এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষদের ক্ষেত্রে শারীরিক কার্যকলাপ গুরুত্বপূর্ণভাবে এগুলিও করতে পারে:

- শক্তির জন্য পেশীগুলির দ্বারা ব্যবহৃত গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ায়
- শরীরকে আরো ভালভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতে সাহায্য করে

ডায়াবেটিসের সাথে সম্পর্কিত, ওপরে তালিকাভুক্ত স্বাস্থ্যের সুফলগুলির কারণে, শরীরচর্চা রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করতে পারে। ডায়াবেটিসের ধরন, চিকিৎসা, কার্যকলাপ (সময়কাল ও তীব্রতা উভয় সহ) এবং ডায়াবেটিস সংক্রান্ত জটিলতাগুলির উপস্থিতির সাথে সাথে এই প্রভাবের সীমার তারতম্য হবে। শরীরচর্চার পরিকল্পিত পরিবর্তনগুলির বিষয়ে আপনার ডায়াবেটিস দলের সঙ্গে আলোচনা করা সবসময়ই উপযোগী হয়, যারা আপনার ব্যক্তিগত প্রয়োজনগুলির উপযুক্ত একটি যথাযথ ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

## বর্তমান সুপারিশগুলি

### প্রাপ্তবয়স্ক (18 – 64 বছর বয়স)

সুস্থ থাকার জন্য 18 – 64 বছর বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন সক্রিয় থাকতে চেষ্টা করা উচিত এবং এগুলি করা উচিত:

- কমপক্ষে 150 মিনিটের মাঝারি অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপ যেমন প্রতি সপ্তাহে সাইকেল চালানো বা দ্রুত গতিতে হাঁটা, **এবং**
- সপ্তাহে দুই বা ততোধিক দিন শক্তিমূলক শরীরচর্চা যা সবগুলি প্রধান পেশীকে (পা, কোমর, পিঠ, পেট, বুক, কাঁধ ও বাহু) ব্যায়াম করায়।

### বিকল্পস্বরূপ

- 75 মিনিটের তীব্র অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপ, যেমন প্রতি সপ্তাহে দৌড়ানো অথবা সিঙ্গেল টেনিস, **এবং**
- সপ্তাহে দুই বা ততোধিক দিন শক্তিমূলক শরীরচর্চা যা সবগুলি প্রধান পেশীকে (পা, কোমর, পিঠ, পেট, বুক, কাঁধ ও বাহু) ব্যায়াম করায়।

### বিকল্পস্বরূপ

- প্রতি সপ্তাহে মাঝারি ও তীব্র অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপের একটি মিশ্রণ। উদাহরণ স্বরূপ, দু'বার 30-মিনিট দৌড়ানো এবং 30 মিনিট দ্রুত হাঁটা হল 150 মিনিটের মাঝারি অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপের সমান, **এবং**
- সপ্তাহে দুই বা ততোধিক দিন শক্তিমূলক শরীরচর্চা যা সবগুলি প্রধান পেশীকে (পা, কোমর, পিঠ, পেট, বুক, কাঁধ ও বাহু) ব্যায়াম করায়।

### প্রাপ্তবয়স্ক (65+ বছর বয়স)

65 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করা যারা সাধারণভাবে সুস্থ আছেন এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সেরকম বড় কোন সমস্যা নেই যা তাদের সচলতাকে সীমিত করে, তাদের প্রতিদিন সক্রিয় থাকতে চেষ্টা করা উচিত এবং এগুলি করা উচিত:

- কমপক্ষে 150 মিনিটের মাঝারি অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপ যেমন প্রতি সপ্তাহে সাইকেল চালানো বা হাঁটা, **এবং**
- সপ্তাহে দুই বা ততোধিক দিন শক্তিমূলক শরীরচর্চা যা সবগুলি প্রধান পেশীকে (পা, কোমর, পিঠ, পেট, বুক, কাঁধ ও বাহু) ব্যায়াম করায়।

## বিকল্পস্বরূপ

- 75 মিনিটের তীব্র অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপ, যেমন প্রতি সপ্তাহে দৌড়ানো অথবা সিঙ্গেল টেনিস, **এবং**
- সপ্তাহে দুই বা ততোধিক দিন শক্তিমূলক শরীরচর্চা যা সবগুলি প্রধান পেশীকে (পা, কোমর, পিঠ, পেট, বুক, কাঁধ ও বাহু) ব্যায়াম করায়।

## বিকল্পস্বরূপ

- প্রতি সপ্তাহে মাঝারি ও তীব্র অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপের একটি মিশ্রণ। উদাহরণ স্বরূপ, দু'বার 30-মিনিট দৌড়ানো এবং 30 মিনিট দ্রুত হাঁটা হল 150 মিনিটের মাঝারি অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপের সমান, **এবং**
- সপ্তাহে দুই বা ততোধিক দিন শক্তিমূলক শরীরচর্চা যা সবগুলি প্রধান পেশীকে (পা, কোমর, পিঠ, পেট, বুক, কাঁধ ও বাহু) ব্যায়াম করায়।

**সব প্রাপ্তবয়স্কের উচিত অনেকটা সময় ধরে বসে সময় কাটানোর পরিমাণ কমানো।**

**শারীরিক কার্যকলাপ সংক্রান্ত নির্দেশনা সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্যের জন্য:**

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/adults-19-64-years.pdf>

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/older-adults-65-years.pdf>

[https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/541233/Physical\\_activity\\_infographic.PDF](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/541233/Physical_activity_infographic.PDF)

## বিভিন্ন ধরনের শরীরচর্চা

নির্দেশনাগুলিতে যেমন বর্ণনা করা হয়েছে, সেইমত দুই ধরনের ক্রিয়াকলাপ আছে যেগুলি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ, এগুলি হল; অ্যারোবিক শরীরচর্চা এবং শক্তিমূলক প্রশিক্ষণ।

## অ্যারোবিক শরীরচর্চা

এই ধরনের শরীরচর্চা আপনার শরীরকে আরো ভালভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতে সাহায্য করে। এটা আপনার হৃদপিণ্ড ও হাড়ের শক্তি বাড়াতেও সাহায্য করে, সেই সাথে রক্ত সংবহনের উন্নতি ঘটায় এবং

রক্ত শর্করার মাত্রা ও রক্তচাপ কমিয়ে আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করে, সেই সাথে কোলেস্টেরলের মাত্রার ক্ষেত্রে উন্নতি ঘটায়।

### অ্যারোবিক ক্রিয়াকলাপের উদাহরণ

- দ্রুত হাঁটা (বাইরে অথবা একটি ট্রেডমিলে)
- সাইকেল চালানো (বাইরে অথবা স্থির জায়গায় সাইকেল চালানো)
- নাচা
- অ্যারোবিফ্রম
- সিঁড়ি দিয়ে ওঠা
- জগিং / দৌড়ানো
- মাঝারি থেকে ভারী মাত্রায় বাগান করা

### শক্তিমূলক প্রশিক্ষণ

এই ধরনের শরীরচর্চা আপনার শরীরকে ইনসুলিনের প্রতি আরো সংবেদনশীল করে দিতে পারে এবং রক্তের গ্লুকোজ কমাতে পারে। এটা শক্তিশালী পেশী ও হাড় বজায় রাখতে সাহায্য করে, আপনার অস্টিওপোরোসিস এবং হাড়ে চিড় ধরার ঝুঁকি কমায়। আপনার যত বেশি পেশী থাকবে, তত বেশি ক্যালোরি পোড়াবেন, এমন কি আপনার শরীর বিশ্বাসে থাকার সময়ও। শক্তিমূলক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পেশীর ক্ষয় প্রতিরোধ করার বিষয়টি আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্বাধীন জীবনযাপন বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

### শক্তিমূলক প্রশিক্ষণ ক্রিয়াকলাপের উদাহরণ

- ওয়েট মেশিন বা ফ্রি ওয়েটস
- রেজিস্ট্যান্স ব্যান্ড
- হালকা ওজন অথবা কৌটাজাত জিনিস বা জলের বোতল ওঠানো
- যে শরীরচর্চাগুলি আপনার পেশীগুলিকে ব্যায়াম করানোর জন্য আপনার নিজের শরীরের ওজনকেই কাজে লাগায়, যেমন পুশ আপ, সিট আপ, স্কোয়াট, লাঞ্জ, প্ল্যাংক
- অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ যা পেশী গঠন করে ও রক্ষা করে, যেমন ভারী মাত্রায় বাগান করা

## সারা দিন ধরে আরো বেশি সক্রিয় থাকুন

প্রাপ্তবয়স্কদের, বিশেষত: টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষদের উচিত অনেকটা সময় ধরে অলসভাবে সময় কাটানোর পরিমাণ কমানো। উঠে দাঁড়িয়ে চলাফেরা করার প্রতিটি সুযোগ কাজে লাগানো গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথাগত শরীরচর্চা ছাড়াও সারা দিন ধরে আরো বেশি সক্রিয় থাকার অনেক সুযোগ আছে। অনেকটা সময় বসে কাটানোর সময় প্রতি ত্রিশ মিনিট অন্তর হালকা কার্যকলাপ করা উচিত। আপনি যত বেশি নড়াচড়া করবেন তত বেশি ক্যালোরি পোড়াবেন এবং আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা ততই সহজ হবে। নিচে কিছু সহজ কৌশল তালিকাভুক্ত করা আছে যেগুলি আপনাকে আপনার দৈনন্দিন জীবনে আরো বেশি সক্রিয় থাকতে সাহায্য করতে পারে:

### কর্মস্থল:

- লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন
- আপনার ডেস্ক থেকে উঠুন এবং প্রতি ঘণ্টায় দ্রুত হাঁটাচলা করুন
- আপনার ডেস্কে উঠে দাঁড়ান এবং শরীর টানটান করুন
- দুপুরের খাবারের সময় যদি বাইরে যান, তাহলে হাঁটার সুযোগ কাজে লাগান
- আপনি যদি ট্রেনে বা বাসে যাতায়াত করেন তাহলে এক স্টপ আগে নামুন
- আপনার ডেস্কে চেয়ারে বসে কিছু শরীরচর্চা করতে চেষ্টা করুন

### বাড়ি:

- কুকুরকে হাঁটাতে নিয়ে যান, এবং আপনি যদি এটা করেন তাহলে আরো দ্রুত, বেশি সময় ধরে হাঁটুন
- বাচ্চাদের সঙ্গে খেলুন, ফুটবল খেলুন বা ফ্রিসবি ছুঁড়ুন
- জিনিসপত্র গাড়ি থেকে অথবা ওপরের তলায় দু'বার বা তিনবারে নিয়ে যান, একবারের বদলে
- আপনার বাড়ির কাজ/বাগান নিজে করুন
- টিভিতে বিজ্ঞাপনী বিরতির সময় সেখানেই হাঁটাচলা করুন
- ফোনে কথা বলার সময় বাড়ির চারপাশে হাঁটুন, বা সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করুন

### বাইরে এবং আশেপাশে:

- দোকান থেকে যত দূরে সম্ভব গাড়ি দাঁড় করান
- সুপারমার্কেটে প্রতিটি কোণা হাঁটুন

খাওয়ার পরে এই ধরনের কিছু ধারণা অল্প সময়ের জন্য (5 - 15 মিনিট) শুরু করতে চেষ্টা করছেন না কেন, এটা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার ওপরে খাদ্যের প্রভাবকে ন্যূনতম করতে সাহায্য করবে।

ওপরের বিষয়গুলিকে আপনার দৈনন্দিন রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করার মাধ্যমে বসে সময় কাটানোর পরিমাণ কমালে ওজন ব্যবস্থাপনা ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ উভয় ক্ষেত্রে সাহায্য হতে পারে।

ক্রিয়াকলাপ ও শরীরচর্চার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য এখানে নিচের বিষয়গুলি পড়ুন

- শরীরচর্চা; তীব্রতার ওপরে প্রভাব
- শরীরচর্চা এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পর্যবেক্ষণ
- শরীরচর্চা এবং রক্তে গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রা
- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার ওপরে শরীরচর্চার প্রভাব
- ডায়াবেটিসের জটিলতাগুলির সঙ্গে শরীরচর্চা
- উপযোগী সংস্থানগুলি