

# ការហាត់ប្រាណ និងរោគទឹកនោមផ្អែម



ការហាត់ប្រាណគឺជាវិធីព្យាបាលរោគទឹកនោមផ្អែមប្រពៃ ដ្បិតវាអាចជួយឱ្យអ្នក :

- រក្សាកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក ឱ្យស្ថិតនៅក្នុងកំណត់របស់អ្នក
- រក្សាទម្ងន់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ
- មានកំឡាំងពលំច្រើនជាងមុន
- បន្ថយហានិភ័យក្នុងចិត្តរបស់អ្នក

## រៀបចំផែនការសំរាប់ការហាត់ប្រាណ

- ត្រូវសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកសិន មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណ ។
- ការដើរ ការហែលទឹក ការជិះកង់ ការរាំ ឬការហាត់ប្រាណអារ្យប៊ិក គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អសំរាប់ហាត់ប្រាណ ។
- ជ្រើសយកសកម្មភាពណាដែលអ្នកសប្បាយចិត្តធ្វើ ។
- សំរេចចិត្តថាតើនៅពេលណាដែលអ្នកនឹងចាប់ផ្តើម ហើយសរសេរការនោះនៅលើប្រក្រតិទិនរបស់អ្នក ។
- ការពារប្រអប់ជើងរបស់អ្នក ។ ពាក់ស្រោមជើងធ្វើពីកប្បាស ហើយឱ្យប្រាកដថាទ្រទ្រង់ជើងរបស់អ្នកល្អដើម្បីយ៉ាងល្អ ។

**កម្មវិធីហាត់ប្រាណរបស់អ្នក**

**តើនៅពេលណា?** ពេលដ៏ល្អបំផុតដើម្បីហាត់ប្រាណគឺ 1 ទៅ 1½ ម៉ោង ក្រោយពីបរិភោគអាហាររួច ។ រោគមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកសិន មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ ។

- បើសិនជាវាទាប (ក្រោម 90mg/dl) នោះត្រូវពិសាអាហារក្រៅពេលដែលមានជាតិម្សៅ មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ ។
- បើសិនជាជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកខ្ពស់ (លើសពី 300 mg/dl) សូមកំទាន់ហាត់ប្រាណ ។ ការហាត់ប្រាណអាចបណ្តាលឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមមានកាន់តែខ្ពស់ឡើង ។

**តើចំនួនប៉ុន្មាន?** ប៉ងហាត់ចំនួន 30-60 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ពី 5 ទៅ 6 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ ។ ចាប់ផ្តើមត្រឹមតែ 5-10 នាទី ហើយបន្តធ្វើឱ្យបានយូរៗឡើង ។ គឺរាប់ទាំងពេលសន្លឹងដៃជើងមុនហាត់ប្រាណ និងការសំរាក ឱ្យត្រជាក់ខ្លួន ។ បើសិនជាអ្នកមិនស្រួលខ្លួនគ្រាន់បើជាងពេលអ្នកមិនទាន់ចាប់ផ្តើម នៅពេលអ្នក ឈប់ហាត់ នោះអ្នកបានហាត់ច្រើនពេកហើយ ។ បន្ថយចំនួនពេលហាត់នៅលើកក្រោយ ។

**តើខ្លាំងប៉ុណ្ណា?** អ្នកគួរតែនៅអាចនិយាយបានក្នុងកាលដែលអ្នកកំពុងហាត់ប្រាណ ។ សូមសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ថាតើកំណត់ល្បឿនបេះដូងរបស់អ្នកគួរតែមានកំរិតប៉ុន្មាន ។



## Exercise and diabetes

### **Exercise is the best therapy for diabetes. Exercise can help you:**

- Keep your blood glucose in your target range.
- Maintain a healthy weight.
- Have more energy and lower your stress.

### **Plan for Exercise:**

- Check with your doctor before you start an exercise program.
- Choose activities you enjoy and think of ways to add more movement to your life.
- Take a bottle of water with you.
- Decide when you will exercise and write it on your calendar.
- Protect your feet. Wear cotton socks and make sure your shoes are a good fit.

### **Your Exercise Program**

#### **When?**

The best time to exercise is 1 to 1½ hours after a meal.  
Check your blood sugar before you begin to exercise.

- If it is low (under 90 mg/dl), have a snack with starch in it before you start.
- If your blood sugar is high (over 300 mg/dl), wait to exercise. Exercise may cause it to go even higher.

#### **How much?**

Aim for 30-60 minutes a day on 5 to 6 days a week.  
Start with 5-10 minutes and work up to a longer time.  
Include warm-up and cool-down time.

If you feel worse when you finish exercising then before you started, you have done too much. Scale back next time.

#### **How hard?**

You should be able to talk while you exercise.  
Ask your doctor what your target heart rate should be.