



糖尿病的運動及注意事項

一、運動的好處

1. 控制體重。
2. 促進胰島素功能，改善對葡萄糖的耐受性，降低血糖，減少胰島素的需要量。
3. 降低膽固醇，三酸甘油脂，減少心臟血管疾病的發生。
4. 增加血管肌肉彈性。
5. 增加肺的氧交換量。
6. 鬆弛情緒幫助睡眠。
7. 減少高血壓發生的機率。

二、運動的原則

1. 運動時間：最好在飯後1-2小時或與醫師討論最適合您的運動時間，避免在藥物（如胰島素）作用高峰時段運動。
2. 運動次數：每週至少要運動3次，每次運動時間約20-40分鐘，並要有規律持久的運動，效果較佳。

3. 運動強度：需以心臟能負荷的程度為原則。目的在使運動時心跳速率達到其最高心跳速率的60至85%。

三、運動的種類

散步是最理想經濟的運動(快步走每分鐘走100~120步),其他則有:慢跑、跳繩、柔軟體操、有氧舞蹈、太極拳、外丹功、羽毛球、兵乓球、騎腳踏車、快步走路、爬樓梯……等;避免做舉重、短跑等劇烈運動。

從事農事、大量家事、重度工作,雖可以消耗大量熱量,但無法促進心肺功能,仍應鼓勵運動。

四、運動的注意事項

1. 要開始規律運動之前，須由醫師檢查心臟血管情況，若有併發症者，應讓醫師評估後再指導運動。
2. 不要空腹運動，尤其是注射胰島素或服用口服降血糖藥物後。
3. 不要在要運動的肢體注射胰島素，以防血糖下降太快(例如:慢跑者勿注射大腿)
4. 清晨要運動時，若血糖值 100 mg/dl 以下，應先補充點心再運動，如喝一杯牛奶，吃一至二片吐司麵包；若血糖值 100~200 mg/dl，則不需補充點心。運動回來後再注射胰島素或吃口服降血糖藥物，15 分至 30 分鐘後再進食早餐，以免低血糖的發生。
5. 血糖值 70 mg/dl 以下或 250 mg/dl 以上時勿運動。
6. 運動強度要以漸進方式增加，不要做急速變化的運動。
7. 避免在高溫、極冷或空氣不好的情況下運動。
8. 避免黃昏時運動，怕半夜有低血糖發生。
9. 額外的運動如粗重家事或上體育課，應事先補充食物，並隨身攜帶方糖、餅乾 以防低血糖現象的發生。
10. 選擇舒適柔軟的鞋襪，避免腳受傷。
11. 運動時如有胸悶、心悸、流冷汗、頭暈、心跳不規則、臉部發白，應立即停止運動。



關心您
永康榮民醫院護理部製作 N082