



糖尿病與運動

一、運動的好處

降低三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇(俗稱壞的膽固醇)，增加高密度脂蛋白膽固醇(俗稱好的膽固醇)。

● 減輕體重，維持理想體重及腰圍 ● 增強心肺耐力 ● 增強自信心

二、運動的原則

開始執行運動計畫時，可與醫師或醫療團隊討論，選擇適合病情的運動，應考慮運動種類、時間、次數及強度等，並配合生活作息，找出適合自己的運動，漸進式地開始執行，將其融入生活中。

種類以有氧運動最佳，可選擇中等強度耐力的運動，如：健走、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、外丹功、體操等，可增加胰島素敏感度。每星期再配合1-3次的阻力運動，如舉啞鈴、仰臥起坐、阻力棒等，以增加肌耐力。時間及次數最好在餐後1-2小時。

對控制糖尿病及維持體能有幫助，以每週至少運動5次，每次達30分鐘尤佳。但若要減重及維持體重不回升，則需每星期達到300分鐘的中等強度運動。強度以心臟能夠負荷的程度為原則，中等強度(註1)運動時，心跳速率達到其最高心跳速率(註2)60至85%。

註1：說話測試之中等強度：能說話但不能唱歌。

註2：最高心跳速率範圍 = $(220 - \text{年齡}) \times (60 \sim 85\%)$



三、運動時應注意事項

1、運動須穿著適當的服裝與鞋襪和其它保護物，絕對不可赤腳運動。隨身攜帶「糖尿病識別證件」，避免單獨一個人運動。運動前和運動後應做適當的暖身和徐緩的運動；運動強度要慢慢地增加；晨起運動者，即使習慣空腹運動者，仍建議先進食部分食物，運動後再補充另一部份的早餐；並應監測血糖，注意起床後是否有低血糖的現象。

2、隨身攜帶葡萄糖粉(漿)、含糖果汁、餅乾等，萬一發生低血糖時，可以立即食用。血糖控制不良者，如第1型糖尿病人血糖值超過250mg/dL且有尿酮或血糖超過300mg/dL；第2型糖尿病人血糖值超過300mg/dL，或常發生低血糖或生病時，皆不宜運動。在極端溫度(高溫、極冷)、天候不良和視線不佳時，不宜做室外運動。

3、有視力模糊、眼睛玻璃體出血、神經系統知覺損害、或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不良者，不適合做劇烈運動；應先接受醫師的評估。

相關資訊歡迎洽詢糖尿病衛教室 (02)6628-9779 分機 2269

台北慈濟醫院關心您