

糖尿病人之運動

一、糖尿病人運動的好處：

- (一) 減輕體重，維持理想體重。
- (二) 增加血中葡萄糖利用率及提升胰島素敏感性，有助於血糖控制。
- (三) 降低膽固醇、三酸甘油脂。
- (四) 增加心、肺耐力。
- (五) 增加肌肉、血管彈性，有助於降低血壓。
- (六) 增加血液循環。
- (七) 增強自信心，變得較積極、樂觀。

二、可以做那些運動？

由中等費力強度(做該運動時可順利說話，但唱歌會喘)開始，選擇可增進肌肉使用氧氣的有氧運動最佳，例如快走、散步、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車等。

三、運動原則是什麼？

- (一) 時間：不要在飯前或飯後一小時內，最好飯後 1~2 小時，每次運動時間約 20~40 分鐘，每週至少達 150 分鐘。
- (二) 次數：應有固定運動時間，一週至少要三次才能達到效果。
- (三) 強度：在運動心跳速率達到相關年齡之最高心跳速率的 70%~85% (見下表)。但需以心臟能負荷的程度為前提，不可勉強。

年齡 (歲)	最高心跳 (220-年齡) (次/分)	預期心跳範圍 (最高心跳的 70~85%)
20	200	140~170
25	195	137~166
30	190	133~162
35	185	130~157
40	180	126~153
45	175	123~149
50	170	119~145
55	165	116~140
60	160	112~136
65	155	109~132
70	150	105~128

所有成年人，特別是第 2 型糖尿病患者，應減少日常久坐行為的時間(證據等級

B)，長時間坐著若能至少 30 分鐘稍作中斷，起身活動，則對血糖控制有好處(證據等級 C)

四、運動時應該注意事項：

- (一) 隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨一個人運動。
- (二) 隨身攜帶方糖、糖果或飲料，萬一發生低血糖時，可立即食用。
- (三) 使用胰島素或口服降血糖藥物後，避免空腹運動。
- (四) 運動時需穿適當的鞋襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動。
- (五) 宜慢慢地增加運動強度，運動前後應做適當的暖身與緩和運動。
- (六) 在極端溫度（高溫、極冷）和天候不良（起霧、下雨）時，不宜做室外運動。
- (七) 血糖控制不良（1.血糖值超過 250 mg/dl 且尿中出現酮體，2.血糖值大於 300mg/dl，3. 血糖值低於 100 mg/dl）或生病時不宜運動。
- (八) 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、腎功能不好者，不適合做劇烈運動，最好先接受醫師評估後，再決定運動的種類與強度。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康