

糖尿病病人的運動

◆運動的好處

1. 減輕體重，維持理想體重及腰圍。

理想體重：【身高(公尺)×身高(公尺)×22】±10%的範圍

2. 增加胰島素敏感性，幫助血糖控制。
3. 降低膽固醇、三酸甘油酯。
4. 增加心肺耐力。
5. 增加肌肉、血管彈性，幫助降低血壓。
6. 促進血液循環。
7. 增加自信心，變得較積極、樂觀。

◆可以做那些運動？

視個人狀況而定，而以有氧運動最佳，可選擇以中等強度耐力的運動。例如：散步、快走、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、外丹功、體操。最簡易的運動方式為走路，可以隨身攜帶計步器，設定目標每天要走的步數，累計每天走的步數，是否達到每天的目標。

◆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. 運動強度：需以心臟負荷的程度為原則。目的在於使運動時心跳速率達到其最高心跳速率的百分之 60~85%。
計算方式：最高心跳速率 = (220 - 年齡) × (60~85%)
3. 運動次數：至少一週要三次，每週運動時間約 150 分鐘，並要有規律持續運動，效果較佳。



◆運動時應該注意的事項

1. 運動強度要慢慢的增加，運動前後應做適當的暖身及緩和運動。
2. 隨身攜帶糖果、餅乾，在低血糖發作時，立即食用。
3. 隨身攜帶識別卡，最好有人陪伴，避免單獨運動。
4. 運動時需穿適當的鞋、襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動。
5. 血糖控制不良(如：飯前血糖值超過 250mg/dl)、常有低血糖發作或生病時不宜運動。
6. 不要空腹運動，尤其是使用胰島素 或口服降血糖藥物後。
7. 在極端溫度(高溫、極冷)和天候不良(霧天、雨天)時，不宜做戶外運動。
8. 有視力模糊、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，建議需讓醫師評估後再運動。

製作單位：健康促進

製作日期：97.09

修訂日期：113.08

DL-15-1-021

