

糖尿病與運動

■運動的好處：

1. 運動可增加熱量的消耗，減輕體重、幫助體重的控制。
2. 增加胰島素敏感度有助於血糖的控制。
3. 降低低密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油酯，增加高密度脂蛋白膽固醇。
4. 增強心肺功能。
5. 增加肌肉、血管彈性，有助血壓的控制。
6. 改善情緒及壓力。

■運動時的注意事項：

1. 建議穿著適當的鞋襪及檢查腳部，如腳部有傷口則不適合運動。
2. 運動前後應做適當緩和運動。以漸進式的方式增加運動量與強度。
3. 隨身攜帶方糖、果糖或含糖飲料，萬一發生低血糖時可食用。
4. 運動時最好有能有同伴或家人陪同。
5. 對於併有腎病變，眼底疾病及心臟病，下肢血液循環不良者，建議做較溫和的運動。例如散步、慢跑、簡易體操等。
6. 注射胰島素的病人在運動時，會因局部血液循環增加而加速胰島素的吸收。注射胰島素的部位如果在運動頻繁的四肢，就容易發生低血糖。

■可以做哪些運動：

1. 對於從來都不曾運動的人，可以從步行開始。
2. 運動時間以漸進性增加為原則，突然劇烈運動，發生心臟病與中風的風險較高。
3. 以有氧運動為宜，例如走路、慢跑、騎自行車、游泳、跳繩、有氧舞蹈、打羽毛球。

■運動的時間：

1. 以飯後 1-2 小時內為佳。注意不要在空腹時運動。
2. 運動的時間最好半小時以上，如果想要增加運動量，可以一天做 2-3 次。
3. 避免在夜間做劇烈運動，以預防睡眠時發生延遲性低血糖。

■運動計畫：

1. 由有興趣的運動開始，例如喜歡到市場走走的的人，可至附近公園用快走方式來運動。
2. 以走時微喘但可談話的程度為原則，快走 1 分鐘接著慢走幾分鐘，讓心跳恢復然後快走。
3. 頻率為逐步增加，直到一星期 5 次養成運動習慣。
4. 運動時口袋內最好放方糖或糖果，發生低血糖時可服用。

出處：中華民國糖尿病衛教學會