糖尿病病人運動原則

壹、運動的好處

一、減少體內脂肪，使身體變得更結實。

二、增強心肺功能與血液循環，降低血中膽固醇、三酸甘油脂。

三、促進胰島素分泌發揮作用，有助血糖控制。

四、減肥效果，運動減肥能降低動脈硬化、高血壓、心臟病等疾病。

五、消除、減少壓力，幫助睡眠。

六、延緩合併症產生，提升生活品質。

貳、運動的時間

一、飯後 30 分鐘至 90 分鐘最適合。

二、每週至少三次以上，每次約 30-40 分鐘。

參、運動的種類

一、散步及快步走(每分鐘走 100~120 步)是最理想的運動。

二、其他運動有：慢跑、柔軟體操、有氧舞蹈、太極拳、游泳、打羽毛球、乒乓球、騎腳踏車等，也可以打高爾夫球、網球、桌球、登山等，以身體能負荷為主。

肆、注意事項

一、運動開始前先做 5-10 分鐘的暖身運動，運動強度要慢慢增加，避免過度激烈或太用力的運動，適當運動即是運動過程中的心跳不要超過 120 次/分，不要在運動部位上注射胰島素，以避免加速藥物作用(例如：慢跑者勿注射大腿)。

二、有使用胰島素或口服降血糖藥者不要空腹運動，避免發生低血糖症狀；並建議運動時，要隨身攜帶方糖、餅乾或含糖飲料，運動時要穿適當的鞋、襪，以保護腳部避免受傷。

三、避免在過冷、過熱或空氣不好的環境中運動，且運動時應適當補充水分，避免過度流汗而脫水。

四、隨身攜帶糖尿病病人辨識卡，避免單獨一個人運動。
五、運動時如有胸悶、心悸、冒冷汗、頭暈、心跳不規則、臉部發白，應立即停止運動。

伍、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 2635　(新陳代謝科病房)
(02)89669000　　(預約掛號專線)

陸、參考資料

朱志勳、何橈通、李弘元、杜思德、沈宜靜、辛錫璋…蔡世澤等(2018)．糖尿病足．於許惠恒總校閱，*2018 糖尿病臨床照護指引*(初版，150-155 頁)，台北市：華杏。

李書分、紀玫如、鄭綺 (2015)．運用跨領域模式探討認知行為教育課程介入對第二型糖尿病患者運動階段、運動自我效能及血糖控制之影響．*新台北護理期刊，17*(1) ，21-31。

柒、複習一下

問題 1(　)運動的好處包括促進胰島素分泌發揮作用，有助血糖控制。
問題 2(　)運動的時間飯後 30 分鐘至 90 分鐘最適合，每週至少三次以上，每次約 30-40 分鐘。
問題 3(　)有使用胰島素或口服降血糖藥者可以空腹運動，避免發生低血糖症狀。

正確答案：
問題 1：O　問題 2: O　問題 3: X

編印單位:護理部 6B（DM-004）
編印日期: 2008 年 06 月 30 日第 1 版
修訂日期: 2020 年 10 月 31 日第 5 版
全院編碼:亞東醫院出版品（SH432）
材物編碼: MS4905Z048
宗　　旨: 持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心